

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ»**

**В.А. Филиппович
Е.В. Панов**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ ФСКН РОССИИ
2012

УДК 37.037

ББК 75.1

Рецензенты: Д.А. Завьялов – доктор педагогических наук, профессор (Институт спортивных единоборств им. Ивана Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева);
Е.И. Кокова – кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт ФСКН России, г.Красноярск)

Филиппович, В.А.

Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография / В.А. Филиппович, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 120 с. – ISBN 978-5-7889-0194-7.

В монографии раскрывается педагогическая модель интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов, представлена методика контроля и коррекции психофизической подготовленности студентов юридических вузов.

Адресована преподавателям физической культуры.

ISBN 978-5-7889-0194-7

© В.А. Филиппович, Е.В. Панов, 2012
© Сибирский юридический институт ФСКН России, 2011

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Состояние физического воспитания студентов юридических вузов.....	7
1.1. Содержание физического воспитания студентов юридических вузов.....	7
1.2. Возрастные особенности физического и психи- ческого развития студентов в период обучения в вузе	27
1.3. Требования, предъявляемые к психофизической подготовленности специалистов правоприменительной и правоохранительной деятельности	37
Глава 2. Интегративная психофизическая подготовка студентов юридических вузов	51
2.1. Содержание педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов	51
2.2. Эффективность педагогических условий интегра- тивной психофизической подготовки студентов юридических вузов	79
Заключение	101
Библиографический список.....	106

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со ст. 7 Закона Российской Федерации «Об образовании» физическая культура интегрирована в комплекс гуманитарных предметов высшего образования. Таким образом, государство законодательно утвердило статус физической культуры как относительно самостоятельной сферы деятельности студентов в социокультурном пространстве. Ориентация высшего образования в стране на европейские ценности образования в соответствии с Болонским соглашением актуализирует необходимость разработки и совершенствования механизмов повышения эффективности и качества физического воспитания студентов на основе взаимодействия традиционной системы с новыми направлениями физкультурного образования и физической подготовки молодежи.

Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка ее роли в социокультурных процессах способствует ухудшению не только физической подготовленности, но и состояния здоровья молодежи. Особый статус и значение имеет физическое воспитание студентов юридических вузов, где данная дисциплина является важным образовательным компонентом в формировании профессиональных навыков и умений будущих специалистов правоохранительных органов.

Совершенствование процесса физического воспитания студентов юридических вузов, в основу которого положена профессионально-прикладная физическая культура, как базовая составляющая в формировании физической подготовленности будущих специалистов правоохранительных органов в настоящее время приобретает статус государственной задачи. Практика последних лет показала низкий уровень физической и психологической

подготовленности студентов юридических вузов, и особенно молодежи, обучающейся по специальности «Юриспруденция».

Как показывает анализ программ физического воспитания студентов юридических вузов, учебный процесс, который должен быть направлен на интеграцию психологической и физической подготовки будущих специалистов, в чьей будущей профессиональной деятельности психофизическая готовность является важной составляющей успешности в поддержании правопорядка в обществе, проработан как в методическом, так и в организационном плане, в связи с чем актуализируется ряд противоречий между необходимостью совершенствования процесса физического воспитания студентов юридических вузов и недостаточностью разработанности научно обоснованных подходов повышения эффективности физического воспитания будущих специалистов правоохранительных органов, необходимостью повышения уровня психофизической подготовленности студентов юридических вузов и недостаточным программно-методическим обеспечением процесса физического воспитания в данных вузах. Обозначенная проблема определила цель исследования, которая заключается в разработке организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов в процессе физического воспитания.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что формирование психофизической подготовленности у студентов юридических вузов в процессе физического воспитания будет динамичным и продуктивным при реализации следующих организационно-педагогических условий:

– структурирована педагогическая модель интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов состоящая из взаимосвязанных этапов: целевого, деятельностного, контрольного и результирующего;

– разработано программно-методическое обеспечение интегративной психофизической подготовки, включающее специализированную полосу препятствий, имитационные и профессиональные тренинги и игры, аутотренинг, тесты для контроля психофизической подготовленности и др.;

– разработана методика контроля и коррекции психофизической подготовленности студентов юридических вузов, содер-

Филиппович В.А., Панов Е.В.

Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

жащая комплексы специализированных тестов и упражнений для оперативного, текущего, этапного и годового контроля.

В предлагаемой вниманию читателя монографии обосновано содержание организационно-педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов в процессе физического воспитания, раскрыто теоретическое содержание программно-методического обеспечения учебного процесса на основе взаимосвязи физической и психологической подготовки, уточнено и расширено понятие «интегративная психофизическая подготовка студентов».

Полученные результаты позволят преподавателям физического воспитания юридических вузов более рационально и продуктивно организовать учебный процесс, направленный на интегративную психофизическую подготовку студентов.

ГЛАВА 1

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

1.1. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Кардинальные изменения, происходящие в мире, свидетельствуют о преобразовании общества из индустриального в информационно-индустриальное. Эти изменения предъявляют новые требования, ставят новые задачи как системе образования в России, так и системе профессионального обучения работников разнообразных специальностей, что и учитывается сейчас во многих специализированных учебных заведениях.¹ Сегодня, как справедливо указывают Л.П. Матвеев и В.П. Полянский², возникла острая необходимость в целенаправленной подготовке человека к трудовой деятельности, вооружении его теоретическими и экспериментальными данными о потенциале физической

¹ Резолюция Европейского Совета об обучении в течение жизни от 27 июня 2002 (2002/С 163/01). [Электронный ресурс]. URL: http://www.lexed.ru/mpravo/razdel7/part3/?part3_13.html. См. также: Андрющенко Л.Б., Лосева И.В. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 44–48; Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3.

² Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 23–25.

культуры. Справиться с этим помогает специфическая отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура (ППФП).

Решение задач соответствия образовательного процесса требованиям времени во многом связано с усилением образовательного начала физического воспитания, с разработкой нового программно-методического обеспечения для вузов, в которых профессионально-прикладная физическая подготовка будет представлена как система овладения знаниями, умениями и навыками организации самостоятельных занятий с использованием средств физической культуры для психофизиологической реабилитации, восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. Это создаст молодому специалисту условия, позволяющие в конкретной производственной деятельности подобрать для себя средства физической культуры, которые обеспечат более эффективную производственную деятельность и сохранение здоровья.

Многочисленные исследования, как отечественных, так и зарубежных авторов, касающиеся профессиональной физической подготовки молодежи, обращают внимание на то, что у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, быстрее и качественнее формируются трудовые приемы и навыки, выше работоспособность, их организм быстрее адаптируется к профессиональным условиям.¹ Не требует доказательства тот факт, что це-

¹ Напр.: Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ...канд. пед. наук. М., 1989; Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. ...докт. пед. наук. М., 1983; Козупица Г.С. Физиологическая оценка возрастной адаптации человека к большим физическим нагрузкам : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Самара, 1993; Булавкина Т.А. Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1997; Баишев И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 54–56; Гаврилов Д.Н., Григорьев В.И., Комков А.Г. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. 2008. № 3. С. 27–30; Гончаров В.Д., Романов Б.Ф., Юкиш В.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реаль-

ленаправленное физическое воспитание способствует повышению качества профессионального обучения, сокращает время на подготовку высококвалифицированных кадров в самых разнообразных видах трудовой деятельности.

Исходя из того, что ППФП должна формировать прикладные знания, физические, психологические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности, следует признать, что такая физическая и психологическая готовность студентов должна быть обеспечена именно в процессе занятий физической культурой с прикладной направленностью.

Сегодня профессионально-прикладная физическая подготовка стала неотъемлемой частью теории и практики физической культуры. Само понятие ППФП, как и ее содержание (для специалистов различного профиля) различными авторами объясняются по-разному.

Узкое понимание прикладной физической культуры возникло как отражение практики избирательно направленного использования ее определенных факторов в процессе специальной подготовки к избранной профессиональной деятельности.¹

В разнообразных публикациях существуют различные определения рассматриваемого понятия, в которых зачастую упускается та или иная его существенная часть, что приводит к недостаточной разработке и обоснованию содержания профессионально-прикладной физической подготовки для представителей конкретных специальностей.

ность и перспективы // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 12; Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи : учебное пособие. Красноярск, 1996; Carl, K. New developments in the control and regulation of the training of top level athletes / K. Carl // Biology of sport. 1989. № 6. P. 272–275.

¹ Коровин С.С. Указ. работа; Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1999; Матвеев Л.П., Полянский В.П. Указ. работа; Фазлеев Н.Ш. Указ. работа; Федорова С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие. Владивосток, 2003; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. М., 2001.

На наш взгляд, наиболее простое определение понятия ППФП предложено В.И. Ильиничем¹: специальное, направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной трудовой деятельности. Однако в последнее время многими исследователями доказано, что в процессе направленных занятий физической культурой и особенно спортом можно также формировать комплекс профессионально-прикладных свойств личности (коллективизм, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость и т.д.), поэтому приведенная выше развернутая формулировка ППФП многими авторами дополняется.

Так, Л.П. Матвеев² определяет ППФП как педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно с ними связанных способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Р.Т. Раевский³ дает более лаконичное определение: «ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для успешного выполнения действий в конкретном виде трудовой деятельности».

Готовность к качественному выполнению профессиональных действий определяется соответствием человека, его природы современному производству. Чем более используемые средства, методы, формы и организации физической культуры находятся в соответствии с природой человека, тем эффективнее достижение цели физического воспитания, включая подготовку к трудовой деятельности.

Одним из главных условий повышения эффективности профессиональной подготовки молодежи, в том числе и студентов юридических вузов, является такая организация этого про-

¹ Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. 1990. №3. С. 13–15.

² Матвеев Л.П. Указ. работа.

³ Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., 1985.

цесса, которая передачу знаний студенту и формирование у него профессионально необходимых умений и навыков рассматривает не как самоцель, а лишь как средство достижения главной цели обучения – физической и психологической готовности к успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладную физическую подготовку можно представить и как специфическую отрасль физической культуры, занимающуюся изучением биологических, социальных и дидактических аспектов, влияния физкультурной деятельности на формирование всесторонне развитой личности специалиста, обладающего высокой профессионально-прикладной подготовленностью.¹

Таким образом, ППФП призвана удовлетворять личностные и общественные потребности в формировании, во-первых, личности с характерным набором как общих, так и профессионально-прикладных личностных свойств, качеств и функций и, во-вторых, комплекса прикладных физических, психофизиологических качеств и функций, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения профессией на всех этапах образования и дальнейшего совершенствования в профессиональной деятельности.

В силу того, что занятия физической культурой предусматривают включение физических упражнений или видов спорта, направленных на развитие и совершенствование тех навыков, которые в большей степени необходимы для выполнения действий в конкретном виде трудовой деятельности, очевидна прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и производительностью труда.²

¹ Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1997; Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991; Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов : учебное пособие. Воронеж, 1991; Жидких В.П. Теоретические и методические аспекты, характеризующие профессиональную направленность физического воспитания в вузе // Здоровье нации. 1997. С. 71–73; Ильматов Р.Х., Мухаменджанов Е.М., Бескровный В.Н. Физкультурное образование и профессионально-прикладная физическая подготовка в учебном процессе студентов университета // Семей, 2000.

² Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1999; Матвеев

По мнению В.А. Кабачкова¹, внедрение профилированных физических упражнений в соответствии со спецификой труда и обучения молодежи будет способствовать оптимальному уровню соотношения двигательной и вегетативной функций в ходе выполнения конкретных трудовых операций, приемов. Это может найти выражение в более длительном поддержании высокой работоспособности, качестве и эффективности обучения.

Анализ исследований по обоснованию ППФП для студентов различных специальностей обращает внимание на характер и условия труда будущих специалистов, специфику деятельности, причины утомления и профессиональных заболеваний. На основании этого в программу обучения в вузе следует включать специальные физические упражнения, способствующие развитию физических и психологических качеств, навыков и умений, прямо связанных с профессией.² В связи с этим в настоящее

Л.П., Полянский В.П. Указ. работа; Трефилов В.А., Дубровский А.В. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. С. 49–50; Фазлеев Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2005. №12. С. 9–12.

¹ Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. М., 1991.

² Гуралев В.М. Развитие физических качеств студенток на основе повышения статокINETической устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2004; Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Мн., 1987; Варварин В.Н. Использование средств физического воспитания с целью профессионально-прикладной физической подготовкой студентов вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1970; Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учебное пособие. М., 1989; Артанов В.Н. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность. М., 1989; Ильинич В.И. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. 1977. № 12. С. 51–53; 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. М., 1991; Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов

время одной из задач, поставленных перед высшими учебными заведениями, а также перед преподавателями физической культуры, является повышение роли прикладных функций физического воспитания.

Важнейшей задачей физического воспитания в юридическом вузе является обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, развитие профессионально значимых физических и психологических качеств. Это выдвигает перед специалистами физического воспитания юридических вузов задачи разработки и реализации системы специальной физической подготовки студентов юридических вузов, при этом задачи обучения могут быть сформулированы следующим образом:

- удовлетворение потребностей общества в качественно подготовленных специалистах;
- восполнение потребностей специалистов в образовательных услугах (факультет переподготовки и повышения квалификации);
- улучшение качества подготовки кадров;
- повышение профессиональной мобильности обучаемых и уровня их самосознания;
- укрепление и дальнейшее развитие умений и навыков, восполнения и обновления профессиональных знаний;
- усиление индивидуализации обучения и активизация познавательной деятельности специалистов.

Одним из первых теоретическое обоснование ППФП дал В.В. Белинович¹, который определил задачи ППФП как содействие всестороннему физическому развитию и достижению высокого уровня физической подготовленности учащихся, укрепление физических качеств, необходимых для данной профессиональной деятельности. Прикладная физическая подготовка должна быть частью общей программы физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами физического воспитания.

на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск, 2003.

¹ Белинович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки. М., 1997.

Осознав необходимость профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов, следует уточнить цель, а также наиболее общие основные задачи данного направления физического воспитания.

До недавнего времени считалось, что основной задачей ППФП является формирование физических качеств и прикладных умений и навыков, необходимых ряду категорий работников в связи с особыми условиями их профессиональной деятельности. Однако результаты исследований последних лет расширили представление о значении и содержании ППФП. Все они базируются на изучении специфики производственной деятельности специалистов и определении требований к развитию у них специальных знаний, умений, навыков и качеств.¹

ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки.

По мнению Л.П. Матвеева², основными факторами, которые определяют задачи ППФП, являются особенности:

- преобладающих рабочих операций;
- режима профессиональной деятельности;
- средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и умственной работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных.

Необходимо отметить, что форма труда имеет также большое значение для определения задач ППФП. Деятельность юри-

¹ См., напр.: Макаров В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников охранных предприятий на основе конверсии спортивной тренировки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002; Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 1998. №6. Магин В.А. Модель профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий // Теория и практика физической культуры. 2006. №4. С. 13–16; Наскалов В.М. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной окружающей среды // Теория и практика физической культуры. 2004. №7. С. 59–63.

² Матвеев Л.П. Указ. работа.

ста государственной службы можно отнести к умственному виду труда, для которого свойственен управленческий характер. Данный вид профессиональной деятельности характеризуется контактами с людьми, повышенной степенью эмоционального напряжения, конфликтами.

Большое значение для определения задач ППФП в данном случае имеет характер информации и условия ее восприятия работниками в процессе профессиональной деятельности. Восприятие информации связано с преобладающей загрузкой определенных анализаторов и сопряжено с такими психическими процессами, как внимание, мышление, оперативная память.

В процессе ППФП, указывает С.С. Коровин¹, решаются следующие задачи:

– пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков, знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

– повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие сохранению и укреплению здоровья;

– содействие успешному выполнению задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных и других качеств;

– интенсификация развития профессионально важных качеств как физических, так и непосредственно с ними связанных.

Для решения этих задач могут быть использованы обычные средства физического воспитания, которые подобраны в полном соответствии с задачами ППФП: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Кроме того, применяются общепедагогические и специальные технические средства и воспитательные мероприятия.

Задачи ППФП целесообразно решать в процессе обучения занимающихся двигательным действиям всех разделов программы по физической культуре. Следовательно, процесс физического воспитания необходимо организовывать так, чтобы сопряженно решались задачи развития личностных и двигательных качеств у будущих специалистов юридического профиля.

¹ Коровин С.С. Указ. работа.

ППФП как специфическая форма человеческой деятельности предполагает рассмотрение ее важнейшего методологического элемента – функций, объективно присущих свойств и возможностей в преобразовании личности. К общекультурным функциям ППФП, подчеркивающим связь с общественными явлениями, следует отнести нравственно-мировоззренческие, культурологические, профессиографические, ценностно-ориентационные и спортивные.

Под специфическими функциями ППФП следует понимать лишь те, которые свойственны ей как специфической отрасли физической культуры. В целом набор специфических функций определяется наличием тех свойств, которые на разных этапах образования удовлетворяют общественные потребности в прикладном физкультурном образовании (образовательные), оптимизации физического состояния (оздоровительные), полноценной профориентации и профадаптации учащейся молодежи.

Реализация специфических функций осуществляется преимущественно в ходе профилированного физического воспитания, под которым следует понимать специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных форм, средств и методов, обеспечивающий формирование специальных знаний, прикладных двигательных умений и навыков для совершенствования и поддержания профессионально-прикладной подготовленности на всех этапах образования. Кроме этого эффективны мероприятия профессионально-прикладного физкультурно-рекреативного и реабилитационного характера.

Образовательные функции ППФП находят отражение в систематическом формировании комплекса профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, воспитании прикладных физических и личностных свойств и качеств и связанных с ними способностей, овладении знаниями профессиографического характера, основ теории и методики физического воспитания.

Основные оздоровительные функции обеспечивают закаливание организма и повышение его сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды и характерным условиям производства, приобщение учащейся молодежи к здоровому образу жизни, специальные умения по использованию оздоровительных мер профессионально-прикладного и физкультурно-гигиенического характера.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов юридических вузов должна представлять собой педагогический процесс обеспечения специализированной психофизической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Обзор литературы позволяет заключить, что научное обоснование профессионально-прикладной физической культуры заключается в необходимости системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых уровень развития профессионально важных качеств студентов юридических вузов к моменту окончания учебного заведения будет максимально приближен к требуемым параметрам.

Как известно, профессионализм специалистов любого профиля зависит от обладания спектром знаний фундаментальных основ наук, развития психофизиологических, физических качеств, вооружения специально-прикладными знаниями, двигательными умениями и навыками. В связи с этим физическое воспитание следует рассматривать как общественную потребность, обусловленную характером современного производства. Этот обширный спектр требований к психофизической подготовленности специалистов может быть обеспечен только при использовании большого арсенала средств, методов и форм физического воспитания студентов юридических вузов.

В последнее время значительно активизировалась работа по внедрению профессионально-прикладной физической подготовки в систему физического воспитания студентов. Накопленный в этой области опыт позволяет определить основные методические положения и рекомендации, способствующие решению вопроса о правильном подборе средств и форм ППФП, необходимых для реализации этого важнейшего раздела физического воспитания будущих специалистов различных сфер деятельности, в том числе и правоохранительной.

В настоящее время в вузах страны определилось несколько форм реализации ППФП в системе физического воспитания студентов, которые могут быть сгруппированы следующим образом:

- 1) специально организованные учебные занятия (обязательные и факультативные);
- 2) учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования;

3) самостоятельные занятия физической культурой и различными видами спорта в секциях;

4) физические упражнения в режиме учебного дня, массовые оздоровительные, физкультурные мероприятия.

5) физические занятия в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, паузы);

6) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания студентов и предусматриваются в учебных планах по всем специальностям на протяжении всего периода обучения. Они включаются в учебное расписание с учетом гигиенических и научно-методических требований к рациональной организации учебного процесса в первую половину дня.

Занятия в спортивных секциях организуются с целью повышения уровня навыков профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Занятия проводятся во второй половине дня на основании расписания, утвержденного начальником образовательного учреждения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся во внеурочное время по заданиям преподавателей или тренеров-преподавателей и призваны совершенствовать общую и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, повышать спортивное мастерство, расширять знания обучаемых по теории и методике физического воспитания.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия проводятся в свободное от учебных занятий время в соответствии с календарным планом, утвержденным начальником образовательного учреждения. В календарь включаются общевузовские соревнования, спортивные праздники и конкурсы, имеющие преимущественно прикладную направленность, сроки проведения которых согласованы с графиком учебного процесса. Эти мероприятия организуются кафедрами физической подготовки и советом коллектива физической культуры с участием общественных организаций.

Утренняя гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья и закаливания организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической тренированности студентов. Комплекс несложных упражнений, которыми можно заниматься всего 8–10 минут, позволяет перейти

к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникшие в организме после ночного двигательного бездействия. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, усиливает кровообращение и дыхание, повышает работоспособность.

Физическая подготовка и спортивная тренировка уже достаточно давно используются как средство развития профессионально значимых качеств. Возможности физической подготовки в решении проблемы формирования служебной направленности в подготовке специалистов правоохранительных органов весьма широки уже потому, что она связана с практической деятельностью, часто моделирующей различные сложности профессии. Определилась методически направленная их система, позволяющая избирательно использовать эти средства в процессе занятий. Такими группами средств можно считать прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта, целостное применение прикладных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие рациональный и качественный учебный процесс в разделе ППФП.

Особый прикладной характер могут иметь совершенно различные, но вполне определенные профессионально-прикладные знания, умения, навыки, физические и психические качества, которые формируются в процессе систематических занятий.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в комплексе выступают обязательными средствами ППФП студентов. К своеобразным вспомогательным средствам ППФП, обеспечивающим ее эффективность, следует отнести рекомендации специальной методической литературы по отдельным вопросам физической культуры и спортивной тренировки, а также различные технические средства (специальные тренажеры и пр.), ускоряющие процесс и повышающие качество ППФП.

Нельзя не отметить, что студенческий спорт является, пожалуй, одним из самых действенных средств всестороннего и гармоничного развития молодого поколения, укрепления здоровья, повышения и сохранения умственной работоспособности, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В последнее время в связи с критикой аналитико-синтетической концепции развития отдельных физических ка-

честв и обращением к термину «двигательные способности» появилось новое понятие – комплексный метод специальной физической подготовки, предусматривающий одномоментное и последовательное использование средств подготовки одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренирующего воздействия.

Успешное овладение и совершенствование двигательных навыков происходит лишь под воздействием длительного и систематического упражнения. И это не случайно, так как формирование нового движения и доведение его до определенной степени совершенства возможно лишь при установлении новых нервно-мышечных координаций, новых связей между центральной нервной системой, мышцами, органами чувств и внутренними органами.

Упорядочивание нервно-мышечных связей и формирование предпосылок для перехода двигательного действия через все стадии к высшей ступени «автоматизации» требуют настойчивого и систематического повторения упражнений на каждой стадии. Лишь правильно и прочно сформированный навык дает возможность приспособлять двигательные действия к различным изменениям в технике движения при сохранении ее основы.

Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и формированием двигательных навыков, как свидетельствуют исследования В.М. Зациорского¹, существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием физических качеств. Формирование двигательных навыков, особенно у детей и подростков, находится в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств. Становление двигательных навыков значительно ускоряется при развитии того физического качества, которое более всего необходимо для технически правильного выполнения изучаемого движения.

По мнению М.М. Богена², комплекс упражнений, используемых для формирования двигательных навыков студентов, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физиче-

¹ Зациорский В.М. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры. М., 1982.

² Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.

ских качеств и двигательных навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности.

Большой объем нагрузки в отдельном занятии нецелесообразен, необходимо переключать деятельность обучаемых на выполнение других действий, так как в связи с быстро развивающимся утомлением ухудшается качество движения. Двигательные действия, обусловленные максимальным проявлением физических качеств, должны совершенствоваться на фоне полной мобилизации двигательных возможностей. Большое количество повторений на максимуме невозможно. Однако постоянное переключение с одной двигательной задачи на другую позволяет сохранить на высоком уровне интерес, активность и сознательность занимающихся. Чередование двигательных заданий выгодно отличается от однообразия и монотонности занятия, посвященного решению одной задачи.

С другой стороны, совершенствование техники движения должно отвергать стандартные, типичные условия, приводящие к стереотипности двигательных действий. Необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности (подвижности) создаваемых двигательных навыков. Отсюда требование к соблюдению оптимального соотношения между факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. Совершенствование процесса обучения проходит эффективно лишь при постоянном изменении внешних условий, чередовании последовательности решения различных двигательных задач.

Дополнительный тренирующий эффект, подчеркивает И.М. Медведев¹, способствующий повышению эффективности учебных занятий по физическому воспитанию, можно получить при использовании элементов различных игровых и модельных ситуаций. Главным достоинством игры можно считать ее связь с профессиональной деятельностью. Через содержательный аспект игровых ситуаций можно влиять на качества личности человека, которые определяют эффективность его деятельности в аналогичных ситуациях избранной профессии, в ходе игры можно моделировать различные условия профессиональной деятельности,

¹ Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.

использовать два основных фактора игрового решения – быстроту и рациональность решения проблемных ситуаций.

Таким образом, одним из направлений совершенствования физической подготовленности студентов является комплексное развитие физических качеств и их взаимосвязь с двигательными навыками. При этом, говоря об организации учебных занятий с профессиональной направленностью, следует иметь в виду рациональную последовательность прохождения конкретной учебной программы и взаимосвязь всех ее составляющих частей при строгой подчиненности задачам профессиональной подготовки.

В юридических вузах – применительно к теме исследования – можно выделить следующие типы занятий по физическому воспитанию: освоение нового материала, совершенствование и закрепление уже освоенного материала, контрольно-проверочные занятия и занятия смешанного (комплексного) типа. Вместе с тем, как показывает практика, в учебном процессе по физическому воспитанию доминируют занятия по освоению нового материала, закреплению и совершенствованию уже освоенного материала и занятия контрольно-проверочного типа. Занятия же комплексного характера если и применяются, то в основном при совмещении задач обучения двигательным действиям и развитии определенных двигательных способностей.

Итак, все вышеизложенное подтверждает необходимость выполнения небольшого комплекса двигательных приемов в течение длительного времени, что возможно лишь в случае применения комплексной формы построения учебных занятий. Следовательно, применение комплексной формы занятий в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в юридических вузах должно существенно повысить моторную плотность занятий и эффективность обучения двигательным действиям. Высокая эффективность комплексных занятий может достигаться также за счет включения в каждое занятие разнохарактерных упражнений, способствующих развитию не только физических, но и морально-волевых качеств.

Важную роль в решении задач физического воспитания, безусловно, играют методы упражнения и, конечно, знание и умение их применять на практике. В самом общем виде эти методы можно разделить на две большие группы: методы частично регламентированного и методы строго регламентированного уп-

ражнения. Первая группа включает всего два метода: игровой и соревновательный, вторая – все остальные. Очевидно, что вторая группа весьма обширна и включает фактически все многообразие методов упражнения.

Организационные подходы к проведению занятий по физической культуре могут быть самыми различными. Весьма важное значение в деле психофизической подготовки будущих юристов в условиях вуза приобретают прикладные виды спорта с их комплексным воздействием на личность студента. Например, для студентов, обучающихся в юридических вузах, прикладными видами спорта могут служить спортивные единоборства, гимнастика и др. Эти виды спорта выступают, как важный фактор оздоровления, физической закалки и развития жизненно необходимых прикладных навыков, воспитания специальных физических и психических качеств, обеспечивающих продуктивную деятельность в условиях несения службы в правоохранительных органах. Для развития основных физических качеств применяются силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, поднятие и переноска тяжестей, изометрические и статические упражнения, скоростно-силовые упражнения, выполняемые в условиях дефицита времени, циклические упражнения, выполняемые в различном режиме энергообеспечения, комплексные упражнения. Формирование специальных двигательных навыков достигается за счет выполнения сложных двигательных действий, состоящих из отдельных упражнений. Повышение устойчивости к неблагоприятным факторам осуществляется применением специальных упражнений и методических приемов (дозирование задержки дыхания; упражнения с элементами риска; упражнения, направленно воздействующие на вестибулярный аппарат; воздействие высоких и низких температур). Особое внимание следует уделять развитию у студентов способности к действиям с предельной нагрузкой, совершенствованию прикладных навыков и качеств в условиях, приближенных к условиям служебной деятельности. Данные задачи решаются посредством физических и нервно-психических напряжений за счет увеличения нагрузки и усложнения условий выполнения упражнений (учебно-тренировочные поединки, кроссы, эстафеты с преодолением препятствий, выполнение дополнительных заданий на фоне утомления, круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы и пр.).

В последние десятилетия в связи с бурно нарастающим потоком информации явно усиливается интегративная тенденция. Накопление частных научных сведений, которые расчлененно отображают ту или иную сферу человеческой деятельности, само по себе еще не гарантирует целостного понимания сути и не является достаточным основанием для научной оптимизации практики. Во многом именно поэтому в современной мировой науке возросло внимание к использованию синтезирующих подходов (например, интегративно-системного), которые призваны интегрировать множество частичных сведений, сводить их воедино в рамках целостного отражения объектов реального мира. Эта тенденция закономерно проявилась и в сфере научных знаний о физической культуре.

Большую роль в успешности труда приобретает психофизический компонент профессиональной деятельности. Под профессиональной психофизической готовностью понимается наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для современной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствии мотивации и оптимизма в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных качествах человека.

Все это дает основание полагать, что рассмотрение физической сферы человека в отрыве от психической ограничивает возможность дальнейшего повышения эффективности процесса физического воспитания.

В.И. Ильинич¹ подчеркивает, что изменение функциональной роли человека в производственном процессе требует направленной психофизической подготовки. Таким образом, существует необходимость в совершенствовании современных педагогических технологий в системе образования.

Для успешного формирования профессионально важных психофизических качеств студентов юридических вузов необходимо определить те педагогические условия, которые будут со-

¹ Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : научно-методические и организационные основы. М., 1987.

действовать этому процессу и тем самым обеспечивать повышение качества профессиональной подготовки.

Л.С. Выготский¹ утверждал, что необходимо заранее создавать условия, необходимые для развития соответствующих психических качеств, хотя они еще «не созрели» для самостоятельного функционирования.

Для обоснования педагогических условий, которые будут способствовать формированию профессиональных интересов, мы должны уточнить, что нами понимается под таковыми. Наиболее обоснованными, на наш взгляд, являются определения, данные Н.М. Борытко и В.И. Андреевым.

Под педагогическим условием Н.М. Борытко² понимает внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированного педагогом, предполагающего достижение определенного результата.

В.И. Андреев³ считает, что педагогические условия представляют собой результат «целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения ... целей».

Выявление и создание педагогических условий, которые существенно влияют на процесс обучения и формирование положительных установок на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков, основывается на факторах, влияющих на формирование профессиональных интересов студентов. В их число входят престижность профессии, личные склонности и потребности учащихся, организация образовательного процесса.

Итак, основные задачи ППФП связаны с необходимостью обеспечивать адекватное и систематическое моделирование требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к психофизическим и функциональным возможностям организма, с постепенным повышением уровня этих требований. Если эти

¹ Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 1960; Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991.

² Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности : монография / науч. ред. Н.К. Сергеев. Волгоград, 2001.

³ Андреев В.И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. Казань, 2000.

требования весьма высоки (как, например, в экстремальных условиях профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов), то первоначально их приходится моделировать с ограничениями, а затем постепенно увеличивать нагрузки в модельно-тренировочных упражнениях вплоть до превышения уровня аналогичных профессиональных нагрузок, чтобы создать своего рода запас прочности по отношению к ним. Таким образом, ППФП на этапе обучения в высшем учебном заведении юридического профиля должна быть направлена на комплексное формирование профессионально значимых психофизических качеств и навыков, поддающихся совершенствованию средствами физической культуры, индивидуализирована с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Однако, как показывает анализ программ физического воспитания студентов юридических вузов, учебный процесс, который должен быть направлен на интеграцию психологической и физической подготовки будущих специалистов, недостаточно проработан в методическом и организационном плане.¹ Недостаточно целенаправленных исследований в физическом воспитании по вопросам разработки новых концепций, содержания, организационных форм и методов комплексного использования физической и психологической подготовки в аспекте формирования профессионально важных психофизических качеств студентов юридических вузов.

Таким образом, несмотря на значимые инновации в сфере содержания и технологии образования, высшие учебные заведения юридического профиля не в полной мере обеспечивают надлежащий уровень физической и психологической подготовленности студентов по специальности «Юриспруденция» как необходимого компонента готовности будущих специалистов-юристов. Причина такого положения заключается во многом в недостаточном осознании значимости психофизической подготовки студентов в процессе физического воспитания и слабой разработанности программно-методического обеспечения учебного процесса.

¹ Гуралев В.М. Указ. работа; Костычаков В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2006.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Рассмотрение проблем становления специалиста в вузовском образовании было бы неполным без анализа психологических особенностей студенческого возраста.

Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно – в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность – ранняя зрелость (18–25 лет). Выделение студенчества внутри эпохи зрелости–взрослости основано на социально-психологическом подходе.

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования»¹, исследователи выделяют основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В плане психического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом.

По данным ЮНЕСКО, количественный состав студентов в мире увеличивается с каждым годом. В 1980 г. их было 46 мил-

¹ Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 1997.

лионов, в 1991 г. – 65, в 2000 г. – 79, по прогнозам, в 2015 г. ожидается 97 миллионов, а в 2025 г. – 100 миллионов человек.

Студенческую молодежь отличает высокий интеллектуальный уровень и уровень познавательной мотивации, профессиональная направленность, сочетание интеллектуальной и социальной зрелости.

Интеллектуальное развитие в студенческом возрасте детально исследовано коллективом под руководством Б.Г. Ананьева¹. Выборка составила 1800 человек разных специальностей в возрасте от 18 до 35 лет с образованием от незаконченного среднего до высшего. Как главная закономерность была выявлена неравномерность, гетерохронность развития разных функций интеллекта, пики одних показателей при снижении других и наоборот. Так, в период с 18 до 23 лет повышается объем поля зрения, глазомер, дифференцированное узнавание, пространственное представление, константность опознания, но в то же время снижается острота зрения, кратковременная зрительная память и остается стабильной наблюдательность.

Показатели общего интеллекта также динамичны. Оптимумы отмечены в 19, 22 и 24–26 лет для вербального интеллекта и в 19, 21, 25 лет – для невербального. Это характерно для представителей всех уровней образования. Однако уровень сложности мыслительных операций снижается с годами у испытуемых с незаконченным средним образованием. Составляющие интеллекта также развиваются неравномерно. В одни годы заметно значительное развитие памяти (19, 24, 28 лет), в другие – опережает развитие логических функций мышления (20, 23, 25 лет).

В целом 18–25 лет – период усиленного развития всех психических функций, особенно памяти и мышления. Корреляционный и факторный анализ полученных данных позволили Б.Г. Ананьеву представить общую картину взаимосвязи познавательных функций. Выявлена положительная корреляция между чувствительностью нервной системы и эффективностью запоминания, между динамичностью возбуждения и мнемическими функциями, между его избирательностью и концентрацией. Характерно, что при графическом изображении корреляционные

¹ Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.-Воронеж, 1996.

связи выглядят линейно, как цепочки, что говорит о незаконченном развитии высших психических функций.

Таким образом, студенчество это особая социально-психологическая и возрастная категория людей, организационно объединенных институтом высшего образования. Оно включает людей, целенаправленно, систематически овладевающих знаниями и профессиональными умениями, занятых, как предполагается, усердным учебным трудом.

Как социальная группа студенчество характеризуется профессиональной направленностью, сформированностью отношения к будущей профессии. В социально-психологическом аспекте по сравнению с другими группами населения студенты отличаются более высоким образовательным уровнем, более активным потреблением культуры и высоким уровнем познавательной мотивации. Им свойственна специфическая направленность познавательной и коммуникативной активности на решение конкретных профессионально ориентированных задач. В социально-психологической характеристике студентов важно также учитывать, что этот этап их жизни соотносится с формированием относительной экономической самостоятельности. Студенчество – центральный период становления человека, личности в целом, проявления самых разнообразных интересов. Поступая в вуз почти подростком и оканчивая его взрослым человеком, имеющим систему формальных и неформальных социальных отношений, студент проходит через ряд существенных и необратимых психологических и социальных изменений.¹

Полученные исследователями школы Б.Г. Ананьева данные свидетельствуют о том, что студенческий возраст – это пора сложнейшего структурирования интеллекта, которое очень индивидуально и вариативно.² В обучении мотивация достижения подчиняется познавательной и профессиональной мотивации.

В это время формируется прочная основа профессиональной деятельности. Усвоенные в обучении знания, умения и навыки выступают уже не в качестве предмета учебной деятельности, а в

¹ Солдатова Е.Л., Лаврова Г.Н. Психология развития и возрастная психология. Ростов-на-Дону, 2004.

² Ананьев Б.Г. Психология человека. Избранное (посвящается 90-летию со дня рождения). СПб., 1997.

качестве средства деятельности профессиональной. Перед преподавателем возникает ответственная психолого-педагогическая задача формирования студента как субъекта учебной деятельности, что предполагает прежде всего необходимость обучить его умению планировать, организовывать свою деятельность.

Поскольку общей конечной целью обучения в вузе является профессиональная подготовка специалистов, отношение студентов к будущей профессии можно рассматривать как форму и меру принятия конечных целей обучения. Наиболее обобщенной формой отношения человека к профессии является профессиональная направленность, которая определяется как интерес к профессии.

Американский психолог Вайлент¹ попытался исследовать, какие особенности студентов обеспечивают хорошую карьеру в будущем, и провел лонгитюдное исследование 300 студентов Гарвардского университета, начиная с младших курсов. Выяснилось, что общительные, идеалистичные студенты преуспевали не больше, чем застенчивые и замкнутые. Главными прогнозирующими качествами оказались практичность, организованность и цельность личности – качества, присущие зрелости. Они же обеспечивают и хорошую успеваемость в вузе.

В личностном развитии студентов наблюдается период перестройки – *кризис третьего курса*, выражающийся в смене ценностных ориентаций, отношений и физиологических показателей уровня тревожности. На 1–2 курсах основная направленность студентов – общение, установление отношений со сверстниками и преподавателями, широкий круг интересов. Наиболее тревожные среди них становятся лидерами, ответственными за организацию группы.

На старших курсах основной направленностью становится овладение профессией. Высокую тревожность проявляют те студенты, которые не нашли себя в профессии. Смена направленности вызывает смену оценочного отношения к преподавателям. Нравятся не просто интересные и содержательные лекции, но и практическая направленность заданий, самостоятельное освоение литературы. Профессиональное самоопределение приобре-

¹ Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. Archives of General Psychiatry, 1971.

тает конкретные поведенческие формы. Широкий познавательный интерес сужается до усвоения нужных сведений.

Итак, студенческий возраст – период наибольших возможностей развития психических функций, период расцвета интереса к теоретическим знаниям и их практическому, профессиональному применению, период высокой социальной активности и личностного самоопределения, создания смысловых систем, жизненных принципов и реальных профессиональных планов.

В молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество, находчивость, необходимые в ряде профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакций и т.д.).

В период студенческого возраста практически завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты.

Изучение возрастных особенностей в становлении двигательных функций, развитии физических качеств быстроты, мышечной силы, выносливости имеет большое значение и не теряет актуальности, поскольку возраст накладывает определенный отпечаток на психологию человека, мотивы поведения, интересы.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части студентов, и особенно девушек, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что, безусловно, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье. Формирование соответствующей мотивации деятельности следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Вместе с тем, организуя и проводя занятия, необходимо принимать

во внимание возрастные морфофункциональные и психологические особенности обучающихся.

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимостью ее усвоения студентами в сжатые сроки. Учебный день студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей позой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое может накапливаться и переходить в переутомление. Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для совершенствования учебного труда студентов, но многое еще остается нереализованным. Проблемным вопросом являются средства физической культуры (специфические и неспецифические упражнения), которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга при напряженной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма. Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Изменение умственной работоспособности и сенсомоторики студентов под влиянием занятий физическими упражнениями зависит от времени их проведения в режиме учебного дня. Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 часов в большей степени способствуют повышению умственной работоспособности, скорости сенсомо-

торных движений, а координация микродвижений при этом снижается.

Наибольший уровень повышения умственной работоспособности и быстроты движений отмечается в начале и конце учебной недели. В эти дни также отмечено наименьшее снижение координации микродвижений. Следовательно, в течение недели есть два периода наиболее эффективного влияния занятий физической подготовкой на умственную работоспособность студентов.

Вместе с тем занятия физической культурой оказывают различный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов и факультетов: больший – на студентов первого курса, меньший на студентов второго и третьего. Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению, поэтому для них занятия по физическому воспитанию особенно важны. Утренняя гигиеническая гимнастика, прогулка или пробежка на свежем воздухе – все эти средства благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение.

Ж.К.Холодовым и В.С.Кузнецовым¹ установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у обучаемых на протяжении всего периода обучения в образовательном учреждении высшего профессионального образования зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц и у не адаптированных к ним убедительно

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. работа.

показывают прямую зависимость всех параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности.

Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Повышение физической работоспособности при систематических занятиях в процессе физического воспитания сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности обучаемых. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6–8 часов занятий в неделю в течение всего периода обучения в вузе.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у обучающихся в вузах при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдаются увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам, приобретает высокую работоспособность, что позволяет заниматься выбранными видами спорта.

Именно возрастной период, совпадающий в большинстве случаев с периодом вузовского образования, наиболее благоприятен для достижения высших результатов в основных видах спорта. В то же время формирование физических качеств в онтогенезе происходит неравномерно, гетерохронно и зависит от развития ряда систем организма. Например, Я.М. Коц¹ считает, что совершенствование выносливости определяется в значительной мере слаженной деятельностью кровеносной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной тканей, с формированием способности управлять работой мышц.

¹ Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. М., 1986.

Для образовательных учреждений высшего профессионального образования, отмечают специалисты в области теории и методики физического воспитания, особенно важно, что сроки и степень прогрессивного изменения силовых способностей, а также степень сохранения достигнутого уровня их развития существенно зависят от направленного воздействия на них. Что же касается развития такого физического качества, как выносливость, то Л.П. Матвеев¹ отмечает, что увеличение функциональных возможностей организма, лимитирующих выносливость, происходит особенно существенными темпами в периоды, предшествующие зрелому возрасту.

Уже к концу подросткового периода определяются наибольшие величины показателя максимального потребления кислорода (МПК) и показатели активности кислородного обмена. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15–16 до 17–18 лет. Степень увеличения рассматриваемых показателей функциональных возможностей существенно зависит от уровня двигательной активности, что необходимо учитывать на занятиях по физической культуре.

Основными задачами по воспитанию выносливости для студентов являются задачи воспитания скоростной и силовой выносливости. Сущность данных задач заключается в том, чтобы обеспечить направленное развитие специфической выносливости каждого типа в той мере, в какой это необходимо для специальной подготовки к избранной деятельности.

В.К. Бальсевич², С.М. Погудин³ пришли к выводу о том, что координационные способности наиболее интенсивно развиваются при освоении различных движений с 7 до 12 лет, затем до 14–15 лет этот процесс стабилизируется, после чего координационные способности вновь несколько повышаются к 17–18 годам, то есть наиболее благоприятный период освоения техники спортивных движений совпадает со временем получения ат-

¹ Матвеев Л.П. Указ. работа.

² Бальсевич В.К. Указ. работа.

³ Погудин С.М. Критерии профессионального становления учащейся молодежи в вузах военно-спортивного профиля // Теория и практика физической культуры. 2002. №7.

тестата зрелости в школе и поступлением в учебные заведения высшего и среднего профессионального образования.

Примерно то же происходит и с быстротой. Так, по данным многочисленных исследований, быстрота движений человека в онтогенезе достигает максимума к 15–17 годам, а потом снижается.

Другое физическое качество человека – гибкость – достаточно стабильно у лиц мужского пола с 9–10 до 19 лет, а затем постепенно начинает ухудшаться; у лиц женского пола заметное ухудшение гибкости отмечается гораздо позже – после 40 лет.

После сложных раскоординированных периодов роста сердца, дыхательной системы, функций эндокринной системы в юношеском возрасте во время обучения в вузе наступает естественная стабилизация и синхронизация работы всех этих систем. Однако следует отметить, что физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора только при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности обучаемых.

Оптимизация физического развития студентов, по мнению специалистов теории и методики физического воспитания, должна быть направлена на повышение у обучаемых уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей.

Таким образом, в силу психологических и физических особенностей возраст молодых людей, соответствующий моменту их поступления в образовательные учреждения высшего профессионального образования и обучению в данных учебных заведениях, является благоприятным для развития профессионально важных психофизических качеств.

1.3. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современные проблемы обеспечения качества правоохранительной и правоприменительной деятельности, необходимость гарантировать реализацию конституционного права граждан на квалифицированную юридическую помощь, трудности обеспечения своевременности, доступности и качества юридических услуг для населения – все это предъявляет новые требования к уровню подготовки юристов в высших учебных заведениях.

Огромное значение для успешной профессиональной деятельности юриста имеет физическое здоровье сотрудника правоохранительной структуры, в первую очередь состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, которые чаще всего «выходят из строя», что ведет к целому ряду заболеваний. Так, вынужденная однообразная рабочая поза некоторых специалистов юридического профиля способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Постоянная нагрузка зрительного анализатора, особенно при условии недостаточной тренированности мышц, регулирующих аккомодацию глаза, способствует нарушению функции зрения. Неоднократные нервно-эмоциональные нагрузки, сопровождающие профессиональную деятельность, способствуют развитию общего утомления.

Изучение пребывания человека в течение многих часов в малоподвижной вынужденной позе подтверждает, что даже та-

кая сравнительно небольшая гиподинамия ведет к значительному ухудшению функционального состояния организма. В наибольшей степени страдают органы, связанные с регуляцией центральной нервной системы и функций сердечно-сосудистой системы; снижается выносливость к статическим усилиям, ослабляется устойчивость мышц. Наблюдается ухудшение показателей высшей нервной деятельности, а также ухудшение восприятия времени и ряда других психофизических показателей, характеризующих профессиональную деятельность.

Продуктивность умственной деятельности в условиях гиподинамии уже на второй день снижается почти в 2 раза. При этом резко ухудшается концентрация внимания, увеличивается общее время на выполнение умственных операций. По полученным данным, судьи, прокуроры, труд которых отличается значительной гиподинамией, болеют в течение года на 15,4% больше, чем адвокаты, следователи, профессиональная деятельность которых характеризуется наличием периодов достаточно высокой двигательной активности.¹

Приведенные примеры свидетельствуют о важности воспитания у юристов навыков сохранения высокой работоспособности в условиях длительной гиподинамии, подтверждают необходимость развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшее напряжение во время малоподвижной работы. Следовательно, юрист должен обладать высоким уровнем общей выносливости.

Изучение профессии юриста показывает, что в его деятельности важную роль играют психические качества. Например, ему необходимы такие качества внимания, как способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять одновременно несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с одного объекта на другой (переключение внимания), умение сосредоточиться на одном объекте (концентрация внимания), быть способным удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания). Современному юристу требуется и оперативное мышление, он должен уметь быстро проанализи-

¹ Чергинец В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических вузов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2004.

ровать поступившую информацию, принять правильное решение, а также быстро его реализовать. Необходимо иметь и хорошую оперативную и долговременную память – способность запоминать на короткое и длительное время значительный объем информации и оперировать ею, особенно сегодня, когда количество информации, которую нужно переработать, постоянно растет.

Профессиональная деятельность юристов порой сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным большой ответственностью за принятые решения, здоровье и жизнь людей. Стрессы резко отрицательно влияют на работоспособность людей, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, отрицательно влияют на состояние здоровья и ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Между степенью напряженности труда и сердечно-сосудистой патологией выявлена высокая корреляционная зависимость $r = 0,68 \dots 0,71$.¹

Как было отмечено, среди юристов, труд которых отличается особой эмоциональной напряженностью, сердечно-сосудистые заболевания наиболее распространены. В связи с этим для юриста исключительно важное значение имеет нервно-эмоциональная устойчивость, то есть, способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя.

Специалистам правоприменительной, правоохранительной деятельности требуются и другие волевые качества, обусловленные необходимостью преодолевать различные трудности. Юрист обязан быть дисциплинированным, действовать в соответствии с существующими законами, правилами, нормами.

Помимо рассмотренных психофизических свойств и качеств в профессиональной деятельности юриста большое значение имеют профессиональная направленность личности и социальная активность, нацеленность на воплощение правозащитных ценностей в условиях повышенной степени эмоционального возбуждения.

Для этого необходимо знать психофизические требования выбранной специальности, которые приведены в профессио-

¹ Медведев И.М. Указ. работа; Невзоров О.А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.

грамме. На основе профессиограммы и проведенного тестирования специалистов-практиков и студентов старших курсов можно выделить профессионально важные качества.

В таблице 1 представлены профессионально важные психофизические качества специалистов юридических специальностей и силовых структур. Уровень значимости профессионально важных качеств в баллах определялся методом экспертного опроса: очень важно – 9–7 баллов, важно – 7–5 баллов, желательно – 5–3 балла, необязательно – 3–1 балл.

Таблица 1

СОСТАВ И УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР
(по С.Н. Зуеву (2000), в нашей модификации)

Профессионально важные качества			Ранг значимости от 0 до 9		
			следо- ватель	опер- уполно- мочен- ный	инспек- тор ДПС
Физические качества	выноси- вость	общая	8	9	9
		статистическая	8	6	8
		динамическая	6	9	7
	сила		5	9	7
	быстрота		4	9	7
Психические особенности	умственные	глубина, быстрота абстрактного мышления	8	7	6
		словесно- логические спо- собности	9	8	7
		концентрация, переключение, распределение внимания	7	9	8
	социально- психологи- ческие	организаторские	8	7	6
		коммуникативные	8	7	7
	черты харак- тера	добросовестность	9	9	9

Продолжение таблицы 1

Психофизи- ческие ре- зервы	волевые	запоминание, вос- приятие информа- ции	9	8	8
		сдерживание эмо- ций	9	7	9
		уверенность в своих действиях	9	8	8
		решительность	6	9	7
	устойчи- вость систем организма	сердечно- сосудистая система	7	8	8
		нервная	9	9	8
		функциональная	7	9	8

В последнее время в правоохранительных органах принимаются немало мер по повышению профессионального мастерства сотрудников. Однако зачастую проблемы нарастают быстрее, чем решаются. Одна из причин такого расхождения, по мнению В.Л. Васильева¹, – недостаточное использование достижений науки, в частности психологии, в совершенствовании профессиональной подготовки.

Важными результатами исследований последних лет, выполненными психологами и педагогами в правоохранительных органах, явились выявление роли психологической подготовленности в структуре профессионального мастерства сотрудников, уточнение ее структуры и содержания, практическая апробация способов формирования. Основываясь на результатах этих исследований, по нашему мнению, можно значительно улучшить профессиональное мастерство сотрудников и, значит, деятельность правоохранительных органов в целом. Они заслуживают повсеместного и неотложного использования, прежде всего в учебных заведениях юридического профиля.

Как известно, психологическая подготовка – научно организованный и эффективно осуществляемый процесс формирования, повышения и поддержания высокого уровня психологической подготовленности обучаемого контингента к решению служебных задач. Поскольку психологическая подготовленность – составная часть профессионального мастерства, то и психоло-

¹ Васильев В.Л. Юридическая психология. СПб., 1997.

гическая подготовка выступает как особый и важный вид профессиональной подготовки, порожденный потребностями интенсификации и повышения качества труда и основанный на достижениях научной психологии.¹

Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов своеобразна, она определяется особенностями и требованиями служебной деятельности. Решая в плане социальной жизни общества задачи по профилактике, раскрытию и расследованию преступлений, охране общественного порядка, обеспечению безопасности дорожного движения, сотрудники правоохранительных органов сталкиваются с самыми различными проявлениями человеческих убеждений, интересов, потребностей, взаимоотношений, позиций и других психологических особенностей. При выполнении функциональных обязанностей они зачастую вступают в психологически обостренные отношения с частью граждан, особенно с теми, кто встал на путь конфликта с законом либо обладает деформированным правосознанием.

Все это говорит о том, что деятельность работников правоохранительных органов осуществляется в среде и условиях, составным и важным аспектом которых объективно выступает психологическая реальность. Игнорирование психологического аспекта либо его некомпетентный учет снижают эффективность действий сотрудника. Умение разобраться во всей гамме психологических оттенков и зависимостей своей трудовой деятельности характеризует уровень профессионального мастерства работника.

Эти очевидные и, в общем, давно признанные положения до настоящего времени недостаточно учитывались при организации и проведении физической подготовки специалистов для правоохранительных органов. Раскрывая структуру профессионального мастерства и определяя содержание подготовки специалистов, многие авторы публикаций и лица, ответственные за организацию такой подготовки, выделяют в профессиональном мастерстве только знания, умения и навыки. Остается неясным, как соотносить психологическую подготовленность сотрудников с профессиональным мастерством, как психологически готовить их к профессиональной деятельности.

¹ Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел : учебное пособие. М., 1987.

Результаты психолого-педагогических исследований свидетельствуют о том, что в структуру профессионального мастерства сотрудника правоохранительных органов входят две группы компонентов: профессиональная обученность и психологическая подготовленность.

Профессиональную обученность сотрудника правоохранительных органов образует сумма профессиональных знаний, умений и навыков, которыми он обладает. Психологическая подготовленность складывается как совокупность сформированных и развитых психологических характеристик, отвечающих психологическим особенностям служебной деятельности и выступающих необходимым внутренним условием ее успешного осуществления. О профессиональном мастерстве сотрудника можно говорить лишь тогда, когда он профессионально обучен и психологически подготовлен.

Любая деятельность требует внутренней активности человека и затраты физических сил, чем она труднее, тем выше внутреннее напряжение, тем разнообразнее его проявления и влияние на конечные результаты действий и деятельности в целом. Сложность и ответственность задач служебной деятельности работников правоохранительных органов требуют высокого внутреннего напряжения. Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с различными психогенными факторами, то есть с событиями, обстоятельствами и условиями, которые оказывают сильное психологическое воздействие, могут многократно увеличивать внутренние трудности и сказываются на качестве действий.

К основным психогенным факторам относятся:

- большая значимость решаемых задач;
- высокая ответственность;
- значительные объективные трудности на пути решения задач;
- высокая цена ошибок и их последствий;
- риск, опасность, поражающие факторы (оружие в руках преступника, агрессивные действия правонарушителя и др.);
- дефицит времени, большая интенсивность и длительность деятельности и нагрузок, частое отсутствие необходимого отдыха;
- неприятные, травмирующие человеческую психику объекты, события;
- напряженность взаимоотношений с правонарушителями;

– конфликтность общения во многих служебных ситуациях, оскорбительные, а порой и провоцирующие высказывания и действия некоторых правонарушителей;

– длительное ожидание возможных резких осложнений обстановки, требующее постоянной бдительности и внутренней готовности.

В деятельности сотрудников правоохранительных органов часты ситуации, которым присущ комплекс психогенных факторов, имеющих значительную выраженность и силу. Таковы, например, ситуации больших и длительных повседневных нагрузок, разрешения некоторых конфликтов между гражданами, между правонарушителем и сотрудником, противоборства при осуществлении оперативно-розыскных и следственных мероприятий.

Подобные ситуации часто называют экстремальными, особыми, психологически трудными, напряженными, опасными или критическими. Они сложны для решения оперативно-служебных задач и предъявляют предельно высокие требования к психологической устойчивости сотрудников – их способности не поддаваться неблагоприятным психологическим обстоятельствам, не снижать при этом качество профессиональных действий.

Следует отметить, что психогенные факторы могут оказывать и положительное, и отрицательное влияние на психику сотрудника и результаты решения им служебных задач. К наиболее характерным психологическим реакциям, положительно сказывающимся на деятельности сотрудников в экстремальных условиях, относятся:

– активизация чувства долга и ответственности – морально и политически подготовленного сотрудника, сознающего свой служебный, гражданский долг и ответственность;

– мобилизованность – активизация деловых мотивов, проявление всех возможностей личности для устранения возникших значительных трудностей, концентрация всех сил для успешного решения задачи;

– увлеченность, азарт – переживание эмоционального подъема, острого интереса к возникшей трудности, желания выйти из нее с честью и испытать себя;

– повышение бдительности и готовности к реагированию на изменения оперативной обстановки;

– ускорение всех реакций, обострение внимания, четкая и быстрая работа мысли.

Но у сотрудников правоохранительных органов могут возникать и отрицательные психологические реакции, снижающие эффективность решения служебных задач:

– беспечность – недооценка существующей трудности и вероятности неудачи, неосторожность, недостаточное повышение бдительности и готовности к встрече с трудностями;

– эйфория – состояние необузданной радости, восторга, сопровождающееся резким снижением бдительности, внимания к окружающему и готовности к встрече с неожиданным;

– беспокойство, неуверенность, тревожность;

– растерянность, нерешительность, заторможенность, замедление реакций на происходящие события;

– снижение активности, настойчивости, упорства в достижении цели;

– чувство слабости, усталости, истощения сил.¹

Следовательно, психологические реакции, вызываемые различными факторами служебной деятельности, могут носить оптимизирующий или дезорганизирующий характер, то есть улучшать психологическую деятельность работников, мобилизовать их резервы либо разрушать, затруднять проявление сформированных качеств, умений и навыков. Это зависит от воспитания у сотрудников соответствующих качеств.

Научные исследования и практический опыт показывают, что содержанием психологической подготовки является формирование, совершенствование и поддержание:

– профессионально-психологической ориентированности личности сотрудников как особого их качества;

– профессионально развитых психологических качеств (профессиональной наблюдательности, памяти, мышления и др.);

– умения учитывать психологические аспекты при выполнении профессиональных действий;

– психологической устойчивости.

Высокий уровень подготовленности человека к профессиональной деятельности всегда связан с особенностями его личности, совокупность которых называют способностью к данной

¹ Столяренко А.М. Указ. работа.

деятельности. Каждому, кто служит в правоохранительных органах, нужна способность к оперативно-служебной деятельности. Отсутствие ее делает конкретного человека непригодным к службе, а слабое развитие – малопригодным и всегда выступает препятствием для овладения мастерством, определяет его невысокий уровень и служит источником многих ошибок.¹

Своеобразной особенностью значительного числа профессиональных действий сотрудников является то, что они протекают в условиях конфликта, активного противодействия правонарушителей и психологической борьбы. Преступники противодействуют раскрытию и расследованию преступлений, прибегают к изощренным методам маскировки, ко лжи, введению в заблуждение, запугиванию, угрозам, попыткам дискредитации работников правоохранительных органов.

В психологической борьбе важно уметь захватить инициативу, заставить противоборствующую сторону отказаться от преступных намерений и активных действий. Инициатор всегда опережает и навязывает другой стороне выгодные для него условия борьбы. Владеющий инициативой может тщательно готовить соответствующие мероприятия, а уступивший ее вынужден решать внезапно возникающие для него проблемы наспех. Преимущества инициативы создают благоприятные условия для успеха в решении служебных задач.

На психологической устойчивости сотрудника существенно сказывается уровень его профессиональной обученности. Высокая выучка делает человека уверенным в себе, создает почву для проявления решительности и смелости. Напротив, сотрудник, сознающий слабость своих профессиональных знаний, умений и навыков, скорее всего, будет нерешителен в действиях, боязлив, осторожен или неосмотрителен, внутренне тревожен и повышенно напряжен.

Все компоненты профессионального мастерства (знания, умения, навыки, привычки) влияют на психологическую устойчивость, но специфическое значение имеют²:

¹ Васильев В.Л. Указ. работа.

² Битехтина Л.Д. Исследование зависимости поведения в экстремальных ситуациях от некоторых свойств личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1977; Буркин С.В. Опыт организации практической деятельности юристов. Волгоград, 2002.

– твердое знание и предвидение особенностей решения профессиональных задач. Психологическая устойчивость человека возрастает, если он знает, какие события наступят, а действительное их развитие соответствует ожиданиям. Росту психологической устойчивости способствует повышение осведомленности сотрудника в ходе профессиональной, психологической подготовки об особенностях и трудностях предстоящих задач, ознакомление с психогенными факторами оперативно-служебной деятельности, возможным влиянием их на его психику и действия;

– натренированность в выполнении профессиональных действий в условиях максимальных психологических трудностей. В профессиональном мастерстве особенно высока роль практической выучки, наличия у сотрудника твердых умений и навыков.

Профессиональные навыки – это автоматизированные способы выполнения профессиональных действий, личная возможность человека выполнять их правильно, быстро, экономно, с высокими количественными и качественными показателями и при минимальной концентрации внимания на технике выполнения.

Навыки освобождают сознание от «черновой работы», то есть от припоминания разных сведений, последовательности действий, специального контроля сознанием каждого движения и соблюдения простейших правил при этом. Благодаря такому свойству навыки экономят силы сотрудника, позволяют действовать успешно в условиях дефицита времени и отвлекающих факторов. Иначе говоря, они придают человеку устойчивость в сложной обстановке.

Умения выражаются в личной возможности сотрудника гибко и быстро использовать знания и видоизменять доведенные до автоматизма действия в соответствии со складывающейся обстановкой. Легко понять их роль, если учесть, что к психогенным факторам, характерным для оперативно-служебной деятельности, относятся, в частности, необычность, внезапность, неожиданность событий и условий.¹

Чаще всего в формировании навыка выделяют три этапа:

¹ Матвеев Л.П., Полянский В.П. Указ. работа; Столяренко А.М. Юридическая педагогика. М., 2000.

– аналитико-синтетический – уяснение составных частей действий, их взаимосвязей и овладение каждым из них в отдельности;

– автоматизации – повышение точности, легкости и скорости, быстроты и непринужденности в выполнении действий;

– генерализации – приобретение обучаемым возможности достигать результаты, варьируя способы в меняющихся разнообразных условиях, и не только при учебном выполнении, но и в практической деятельности, вместе с другими действиями и в нужный момент.

Практический опыт и исследования, однако, показывают, что для успешных действий в экстремальных условиях навык сотрудника должен достичь четвертого этапа – устойчивости (надежности). Показателем его служит способность выполнять конкретное профессиональное действие с высоким качеством даже при влиянии сильных и разнообразных психогенных факторов, характерных для оперативно-служебной деятельности. Только навык, доведенный до этапа надежности, становится полноценным элементом психологической подготовленности сотрудника.

Наиболее тесна связь психологической устойчивости сотрудника с эмоционально-волевыми качествами. Их развитие осуществляется в ходе психологической подготовки. Склонность и устойчивость к риску – своеобразное эмоционально-волевое качество, которое неодинаково у разных сотрудников. Ситуацию, объективно содержащую долю риска, одни оценивают как крайне рискованную, вторые – адекватно оценивают степень риска, третьи – считают безопасной. У некоторых обнаруживается тяга к риску, острое влечение к опасности, сознательное совершение на первый взгляд неоправданных действий на встречу опасности, пренебрежение к опасности. Хорошему сотруднику необходимо разумное отношение к степени риска, имеющегося в оперативно-служебной деятельности. Преувеличение и преуменьшение его одинаково вредны.

Стойкость к неудачам как особое эмоционально-волевое качество проявляется не только в силе и характере эмоциональных реакций на неудачи, но и в настойчивости, проявляемой для их преодоления. Если, например, нескольким сотрудникам предложить очень сложную задачу, то, конечно, среди них окажутся те, кто, даже не попытавшись ничего сделать, заявят, что задачу

решить нельзя. Другие попробуют решить ее, но после первой же неудачи будут доказывать, что задача нерешима. Третьи предпримут две-три попытки, не отказываясь сразу. Четвертые будут делать все новые и новые попытки, пока не решат задачу. Самообладание, умение владеть собой – важное эмоционально-волевое качество, имеющее существенное значение для психологической устойчивости сотрудника.

Следует сказать о том, что психологическая устойчивость сотрудника зависит и от психического состояния, в котором он находится в момент возникновения конкретной ситуации. Даже хорошо подготовленный сотрудник, застигнутый врасплох, может растеряться, наделать ошибок, сорвать выполнение задания. Поэтому для обеспечения высокоэффективных действий в психологически трудных условиях нужно формировать у будущих сотрудников правоохранительных органов состояние высокой профессиональной готовности к немедленным и высокоэффективным действиям. Для такого состояния характерны:

- отчетливое понимание предстоящих действий, условий, в которых они будут выполняться, трудностей, способов их преодоления, точный и обоснованный расчет действий;
- высокая наблюдательность, обоснованная и соразмерная с реальной угрозой бдительность, быстрое и четкое мышление;
- оптимальный уровень психического напряжения, внутренний подъем, обоснованная уверенность в себе, серьезное отношение к возможности противодействия со стороны преступного элемента;
- полная мобилизованность, собранность, решительность, владение собой, готовность к проявлению инициативы и самостоятельности, выдержка и смелость;
- достаточный запас сил, высокая работоспособность.

Формирование всех элементов психофизической подготовленности обеспечивает возможность и большую вероятность возникновения состояния высокой профессиональной готовности будущих специалистов к служебной деятельности.

Таким образом, физическое воспитание в высших учебных заведениях призвано обеспечить студентов необходимыми знаниями в области физического образования, развить физические способности и специальные качества, сформировать двигатель-

ные умения и навыки, обеспечить физическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Однако практика последних лет выявила значительные недостатки в подготовке специалистов юридического профиля, недостаточную физическую и психологическую подготовленность студентов юридических вузов к профессиональной деятельности. Несмотря на значимые инновации в сфере содержания и технологии образования, высшие учебные заведения юридического профиля не в полной мере обеспечивают надлежащий уровень физической и психологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности. При этом анализ изученной нами научной и учебно-методической литературы свидетельствует, что проблема физического воспитания студентов юридических вузов исследована еще недостаточно.

Необходимым условием формирования у будущих специалистов правоохранительных органов и других силовых структур готовности к выполнению различных служебных задач является интеграция физической и психологической подготовки.

ГЛАВА 2

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

На базе Сибирского юридического института МВД России в 1998 г. был открыт общеправовый факультет, готовящий специалистов по специальности «Юриспруденция» из числа студентов, не являющихся сотрудниками органов внутренних дел. На наш взгляд, факультет должен характеризоваться необходимостью формирования прикладной направленности и предъявлять высокие требования к физической и психологической подготовленности обучающихся. Это определило направление и содержание процесса физического воспитания на факультете.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях призвано обеспечить студентов необходимыми знаниями в области физического образования, развить физические способности и специальные качества, сформировать двигательные умения и навыки, обеспечить физическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Из общей дидактики известно, что качество профессиональной подготовки специалистов любого профиля зависит от степени обоснованности цели и содержания обучения.

Перспективы совершенствования профессиональной подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов во многом связаны с научной проработкой и обоснованием именно этих основополагающих моментов.

Цель обучения – это первоочередной вопрос при подготовке специалиста. При ее разработке исходным положением должен быть принцип связи обучения с жизнью или так называемый деятельный подход, а конечный уровень обученности должен проверяться умением решать профессиональные задачи. Содержание обучения – это непосредственный учебный программный материал, который обучающимся необходимо освоить, чтобы успешно решать поставленные перед ними профессиональные задачи.

Очевидно, традиционные квалификационные характеристики нуждаются в уточнении и должны быть сформированы на языке задач и умений, ради которых проводится обучение специалиста.

Изучение опыта работы юридических вузов показывает, что одним из серьезных изъянов в системе профессиональной подготовки специалистов является недостаточно целенаправленное, последовательное и слабо контролируемое воспитание у студентов творческой активности и самостоятельности. Важным условием, способствующим формированию этих качеств личности будущих работников правоохранительных органов, является построение учебно-воспитательного процесса на базе широкого внедрения проблемного обучения через систему поиска и решения обучаемыми проблемных учебно-практических заданий. На занятиях по физической культуре эти вопросы могут решаться путем создания учебно-практических ситуаций при преодолении комплексной полосы препятствий, выполнения защиты от нападения вооруженного и невооруженного противника, учебно-тренировочных поединков (спаррингов) по различным видам единоборств и т.д.

Умелое применение в учебно-воспитательном процессе по физической культуре активных форм и методов обучения студентов позволяет преподавателям наилучшим образом развивать их познавательную деятельность, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков.

Программно-методическое обеспечение по физической культуре в образовательных учреждениях высшего профессионального образования должно отражать в итоге психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

С целью сравнения программно-методического обеспечения учебного процесса нами были проанализированы рабочие учебные программы по физической культуре для студентов, обучающихся по специальности 030501.65 Юриспруденция в

Тюменском, Барнаульском юридических институтах МВД России, Восточно-Сибирском институте МВД России и Сибирском юридическом институте МВД России.

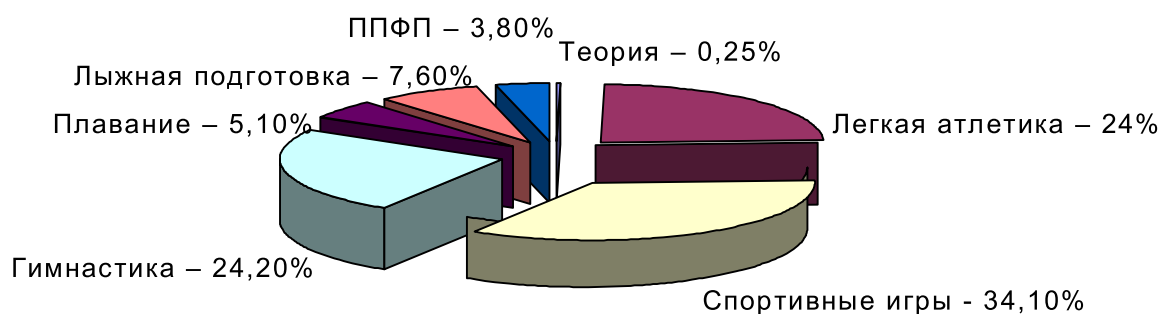


Рис.1. Распределение часов по разделам в Сибирском юридическом институте МВД России

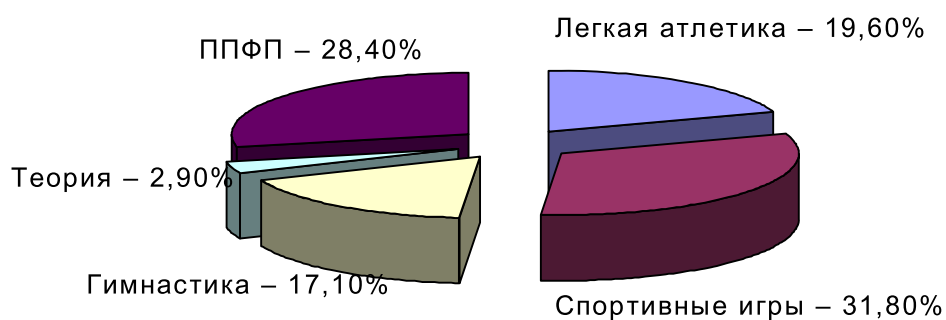


Рис.2. Распределение часов по разделам в Тюменском юридическом институте МВД России

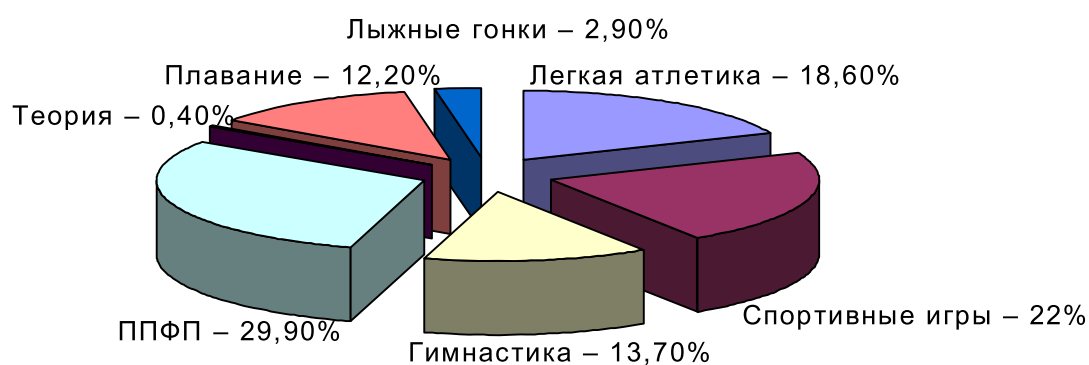


Рис.3. Распределение часов по разделам в Барнаульском юридическом институте МВД России

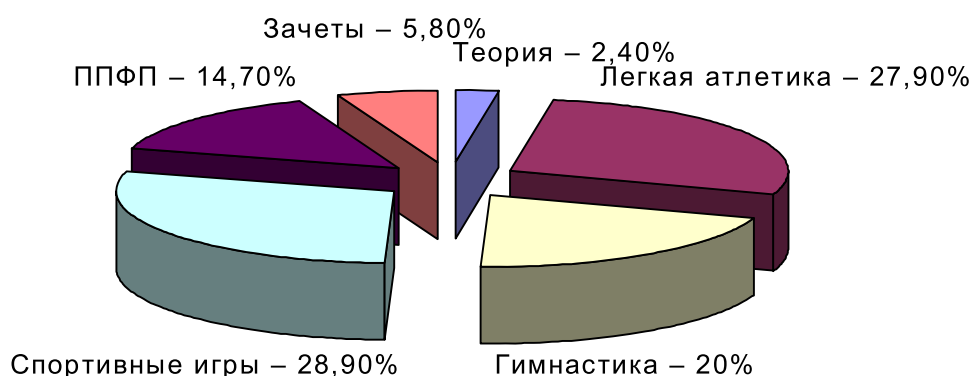


Рис.4. Распределение часов по разделам в Восточно-Сибирском институте МВД России

Анализ распределения учебных часов по дисциплине «физическая культура» показал, что в Сибирском юридическом институте МВД России на общеюридическом факультете количество учебных часов, отводимых на профессионально-прикладную физическую культуру в среднем на 20,5% ниже. Возможен вывод, что в существующей рабочей учебной программе по физической культуре для студентов общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России формирование профессионально важных физических качеств сведено к освоению отдельных видов спорта, преимущественно игровых. Однако это не соответствует целенаправленному формированию уровня психофизической подготовленности, обеспечивающего будущему сотруднику правоохранительных органов готовность к выполнению профессиональных задач.

Для совершенствования психофизической подготовки могут быть использованы методические положения, характерные для общей и специальной физической подготовки спортсменов. Особенности формирования психофизической подготовки определяются контингентом занимающихся, целями, задачами учебной программы по физической культуре и условиями занятий.

Преподаватели кафедр физического воспитания различных образовательных учреждений юридического профиля, специалисты в области теории и методики физического воспитания отмечают, что, несмотря на наличие значительного количества научных и методических работ по данной проблеме, технология формирования значимых профессионально важных физических качеств студентов разработана еще недостаточно полно.

Анализ показал недостатки типовых программ по физической культуре студентов. Подготовка специалистов правоохранительных органов, хотя и носит многолетний характер, имеет общие для вузов проблемы: отбор профессионально пригодной молодежи, сохранение обучаемого потенциала и повышение его профессиональной направленности.

Отчетливо прослеживается разрыв между требованиями практики и учебными программами юридических вузов. Представленные в программах упражнения (бег 100 м, 1000 м, 3000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях, плавание 50 м и 100 м), безусловно, характеризуют определенный уровень физической подготовленности студентов, но не отражают в полной мере надлежащую психофизическую подготовленность обучаемых к профессиональной деятельности на современном этапе.

В качестве сравнения с рабочими программами по физической культуре на общеправовых факультетах мы проанализировали Наставление по физической подготовке для личного состава органов внутренних дел.

Наставление имеет прикладной характер и является составной частью профессиональной подготовки, целью которой является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Решение таких специфических задач должно проходить в аспектах воспитывающего, развивающего обучения, с учетом особенностей служебной деятельности в правоохранительных органах или других силовых структурах, не исключая формирование готовности вступления в физическую борьбу с правонарушителями, оказывающими сопротивление, сопротивление с невооруженными или вооруженными преступниками.

Наставлением помимо учебных занятий предусмотрены самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, спортивная работа в секциях, в группах по интересам и массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

Раздел «Боевые приемы борьбы» включает различные общеразвивающие упражнения, специальную силовую подготовку, изучение техники выполнения различных приемов самбо. Раздел «Преследование и ускоренное передвижение» – кросс, преодоление препятствий, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, контроль результатов занятий. В разделе «Учебно-боевая практика» планируются обусловленные и полубусловленные поединки, в аспектах преодоления сопротивления правонарушителя, занятия на полосе препятствий, моделирующие преследование преступника, комплексные занятия, моделирующие поиск, преследование и задержание преступника.

На официальном сайте «Российской газеты» 8 ноября 2011 г. размещен проект Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, где определено, что физическая подготовка является самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел, предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Анализ рабочих учебных программ свидетельствует о том, что на занятиях по физической культуре уделяется крайне мало внимания психологической подготовке студентов общеправовых факультетов. При таком подходе психологическая подготовленность выпускников не достигает требуемого уровня.

Современные научные данные и практически накопленный опыт свидетельствуют о том, что процесс психологической подготовки студентов юридических вузов может и должен быть значительно усовершенствован организационно и методически. Необходимо обеспечить педагогические условия подготовки с учетом данных и рекомендаций современной психологии, профессиональной дидактики по интенсификации, которые способствуют повышению качества и профессионального уровня обучаемых. Этот процесс должен, по нашему мнению, преобразоваться в стройную подсистему целенаправленной и организованно осуществляемой учебной и педагогической работы учебного заведения юридического профиля.

Осуществляя психофизическую подготовку, необходимо создавать в ходе практических занятий напряженную обстановку, моделировать психологические трудности, развивать профессионально важные качества. Важно сочетание физической культуры, занятий спортом с психологической подготовкой студентов, это формирует и развивает у обучаемых уверенность в себе при действиях в сложной и опасной для жизни и здоровья обстановке, выдержку, самообладание, умение контролировать свои действия, работать быстро и расчетливо, мужество, смелость, настойчивость, решительность, а также укрепляет чувство долга и ответственность, стойкость к временным неудачам, волю к победе и ведению борьбы до конца, преодолевая противодействие.

Исследованиями установлено, что плавание, бег, лыжная подготовка лучше воспитывают настойчивость, выдержку и самообладание; спортивные единоборства, прыжки в воду – решительность и смелость; спортивные игры – инициативность, находчивость, упорство и коллективизм. Поэтому занятия по физической культуре следует проводить комплексно, а также индивидуализировать их с учетом особенностей обучаемых.

Хороший психологический эффект достигается, когда занятия проводятся на специальных снарядах (тренажерах) и предусматривают значительное число упражнений, требующих смелости, решительности, упорства, а также когда они строятся по соревновательному методу.

Особое значение для психологической подготовки имеют занятия по овладению приемами самбо, дзюдо, рукопашного боя. При их проведении формируются психологическая устойчивость к угрозе невооруженного и вооруженного нападения, уверенность, решительность и расчетливость действий, быстрота реакции.

Основы построения учебно-тренировочной деятельности применительно к задачам ППФП предусматривают определение наиболее значимых двигательных способностей, умений и навыков на основе анализа профессиональной деятельности.

В рамках ППФП подбор средств и методов не должен сводиться формально к имитации профессиональных операций, а предполагает преимущественно выполнение действий, позволяющих целенаправленно мобилизовать имеющиеся те профессионально важные свойства организма, двигательные и сопря-

женные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности.

Методика специальной физической подготовки должна осуществляться по принципу учета динамического соответствия реальным действиям в профессиональной деятельности, согласно которым подобранные упражнения должны быть адекватны всем параметрам реального двигательного действия. Проанализировав организационно-методические особенности учебного процесса по физическому воспитанию, можно констатировать, что для учебного заведения наиболее приемлемым является следующий вариант его организации: последовательное развитие профессионально важных двигательных способностей, формирование умений, навыков и их комплексная реализация в обстановке, приближенной к реальной. Данные умения последовательно проверяются в комплексных занятиях и упражнениях повышающейся сложности на протяжении всего периода обучения.

Данный подход позволяет формировать двигательные умения и навыки, комплексно развивать двигательные способности, характерные для реальной профессиональной деятельности. Выбранный способ повышения психофизической подготовленности студентов общеюридических факультетов предъявляет повышенные требования не только к научно-методическому обоснованию организации учебного процесса, но и к программно-методическому обеспечению, итоговым зачетным нормативам на каждом этапе обучения.

Анализ специальной физической подготовки студентов юридических вузов дает основания для совершенствования новых технологий подготовки будущих специалистов.

Важность проблемы дальнейшего совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию очевидна. Физическая культура является составной частью вузовской подготовки студентов общеюридических факультетов и относится к наиболее активным средствам развития профессионально важных качеств, формирует высокую надежность двигательных действий.

Многие специалисты отмечают необходимость существенного совершенствования системы ППФП в учебных заведениях, так как профессиональная подготовка выпускников отстает от предъявляемых требований современной практики. Данные по-

ложения позволяют предполагать, что существующая до настоящего времени модель профессионального обучения в учебных заведениях юридического профиля исчерпала себя и возникает необходимость поиска современных систем подготовки молодых специалистов.

Для определения уровня физической готовности к профессиональной деятельности выпускников общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России (в настоящее время – Федерального казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков») нами в 2005 г. был проведен анкетный опрос, к которому привлекались студенты четвертого и пятого курсов, сотрудники правоохранительных органов из числа выпускников общеюридического факультета, а также ряд студентов юридического факультета Красноярского государственного аграрного университета – всего 354 респондента, из них 27 сотрудников правоохранительных органов и других силовых структур.

Из числа студентов 41% имели желание связать свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами или другими силовыми структурами. Большинство опрошенных (69%) считали, что существующая программа по физической культуре на юридических факультетах не в полной мере отражает психофизическую готовность выпускников к будущей профессиональной деятельности. Подавляющее число респондентов (87%) считали необходимым владение боевыми приемами борьбы для своей профессиональной деятельности или для элементарной самообороны.

Представляет интерес мотивация посещения студентами занятий по физической культуре: 45% опрошенных основной целью считали укрепление здоровья, 36% – поддержание общей работоспособности, 19% – формирование профессионально важных физических качеств.

Такое соотношение ответов позволило утверждать, что основная масса опрошенных не расценивала физическую культуру, регламентированную действующей тогда рабочей учебной программой, как эффективное средство подготовки специалистов к

будущей профессиональной деятельности, которая зачастую сопряжена с действиями в экстремальных ситуациях.

По материалам бесед, анкетирования, наблюдений, изучения диссертационных исследований мы пришли к заключению о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по содержанию, методике и формам проведения получила хорошее научное обоснование, практическую апробацию, однако не учтены особенности профессиональной деятельности большой группы юристов из числа студентов, которые после окончания юридического вуза идут работать в правоохранительные органы или другие силовые структуры. Находясь в условиях практической деятельности, эта категория сотрудников особо нуждается в регулярных физических упражнениях, чаще всего прикладного характера. Поэтому, на наш взгляд, их необходимо реально выполнять в стенах юридического вуза в соответствии с существующей программой по физической подготовке для личного состава органов внутренних дел Российской Федерации. Необходимо создать педагогические условия, найти соответствующие организационные подходы, стимулирующие студентов к активным физическим упражнениям прикладного характера, направленных на освоение приемов рукопашного боя и способов преодоления психологической напряженности.

Педагогические наблюдения и анализ рабочих учебных программ позволили отчетливо увидеть проблемы подготовки молодых специалистов и выявить возможность их решения на занятиях по физической культуре с прикладной направленностью.

Мы пришли к выводу, что модернизация содержания физического воспитания студентов юридических вузов возможна посредством создания педагогических условий интегративной психофизической подготовки. Однако прежде чем перейти к решению одной из основных задач экспериментальной работы, мы провели констатирующий эксперимент, заключающийся в изучении специфики профессиональной деятельности выпускников общеюридических факультетов, нередко представляющих различные службы правоохранительных органов или других силовых структур. Кроме того, было необходимо выявить реальный уровень психофизической готовности студентов, зачисленных на первый курс, к будущей профессиональной деятельности. Необходимость констатирующего эксперимента определяется еще и тем, что достоверность полученных в ходе работы резуль-

татов в значительной степени зависит от начальных исходных координат и параметров учебного процесса.

Анкетный опрос выпускников общеюридических факультетов, работающих в силовых структурах, позволил изучить специфику профессиональной деятельности сотрудников, определить наиболее важные психофизические качества, позитивно влияющие на выполнение служебных задач. Для достижения поставленной цели с помощью специально разработанной анкеты были опрошены 82 респондента, представляющие правоохранительные органы или другие силовые структуры Красноярского края из числа выпускников общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России.

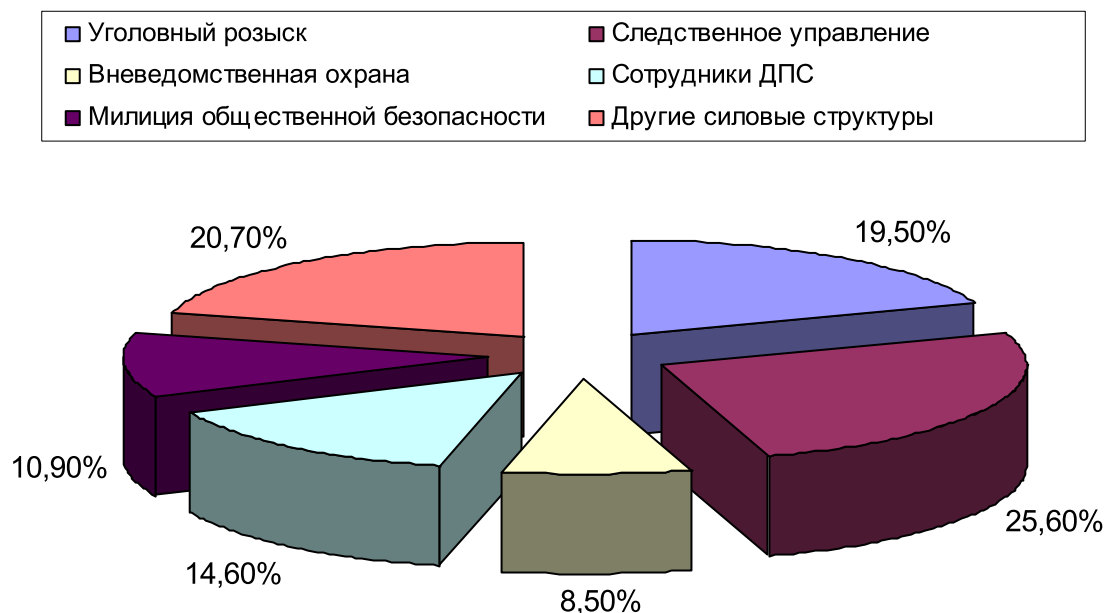


Рис.5. Количественная характеристика сотрудников правоохранительных органов и других силовых структур, принимавших участие в анкетировании

Результаты проведенного исследования подтверждают, что предлагаемая типовой программой по физической культуре методика не способствует формированию психофизической готовности выпускников общеюридического факультета к действиям в сложных или экстремальных условиях, связанных с профессиональной деятельностью.

Игнорирование психологического аспекта либо его некомпетентный учет снижают эффективность действий сотрудника. Так, 78,4% опрошенных сотрудников правоохранительных органов из числа выпускников общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России, действовавших в экстремальных условиях, указали на неадекватное самочувствие и поведение в этих ситуациях. Профессиональная деятельность, зачастую связанная с конфликтными ситуациями, требует большого психического напряжения, отметили 82,6% респондентов. 94,5% респондентов испытывали наибольшие трудности в ситуациях, когда приходилось по долгу службы вступать с правонарушителями в единоборство с применением физической силы. Иначе говоря, для повышения боеготовности сотрудников силовых структур и обеспечения эффективности действий по пресечению правонарушений обучению боевым приемам борьбы и рукопашному бою следует уделять повышенное внимание.

68,8% опрошенных сотрудников подвергались нападению правонарушителей или хулиганов с применением физической силы в различных ситуациях, связанных с выполнением служебных задач и не связанных с профессиональной деятельностью. К этому надо быть готовым и образовательным учреждениям юридического профиля на занятиях по физической культуре со студентами общеюридических факультетов следует уделить самое пристальное внимание обучению самозащите без оружия. Ведь на сегодняшний день учебная программа по физической культуре не предусматривает обучение специфическим навыкам защиты от посягательств правонарушителей.

В ходе анкетирования выявлено, что только 12% опрошенных сотрудников из числа выпускников общеюридического факультета имели спортивные разряды по служебно-прикладным видам спорта, 10% продолжали регулярно активно заниматься физической культурой и спортом. Это свидетельствует об отсутствии у большинства респондентов мотивации к занятиям в спортивных секциях, которая формируется в стенах средней школы и впоследствии в высших учебных заведениях. Одной из причин такого положения дел, на наш взгляд, служит недостаточная работа по пропаганде и вовлечению максимального количества студентов к занятию физической культурой и спортом, в том числе с прикладной направленностью.

Эти очевидные и давно признанные положения до настоящего времени недостаточно учитывались при организации и проведении на общеюридических факультетах занятий по физической культуре с профессиональной направленностью.

Применительно к учебным заведениям юридического профиля целесообразно модернизировать программно-методическое обеспечение, включив раздел профессионально-прикладной физической подготовки, направленный на формирование необходимых психофизических качеств студентов для будущей профессиональной деятельности в правоохранительных органах или других силовых структурах.

Подводя итог анализа анкетирования работников правоохранительных органов и других силовых структур из числа выпускников общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России, следует отметить, что проведенная работа позволила определить наиболее важные психофизические качества сотрудников, необходимые в профессиональной деятельности, разработать педагогические условия интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов, а также подготовить предложения по корректировке программно-методического обеспечения по физической культуре в образовательных учреждениях юридического профиля.

Проблема создания педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов в процессе физического воспитания теоретически не разрабатывалась и экспериментально не исследовалась, а потому является актуальной. Кроме того, на наш взгляд, существует необходимость проведения тщательного анализа программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студентов и внесения предложений по его корректировке и совершенствованию.

Для системного представления реализации организационно-педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов, обучающихся по специальности «юриспруденция», разработана и структурирована педагогическая модель (рис.6).

Анализ учебных программ по физической культуре для студентов юридических вузов показал, что они включают изучение теоретического и практического разделов. В практический раздел входят контрольные испытания по физической культуре,

которые, безусловно, характеризуют определенный уровень подготовленности студентов, но они, на наш взгляд, недостаточны для студентов юридических вузов, так как не в полной мере отражают требования, предъявляемые практикой.

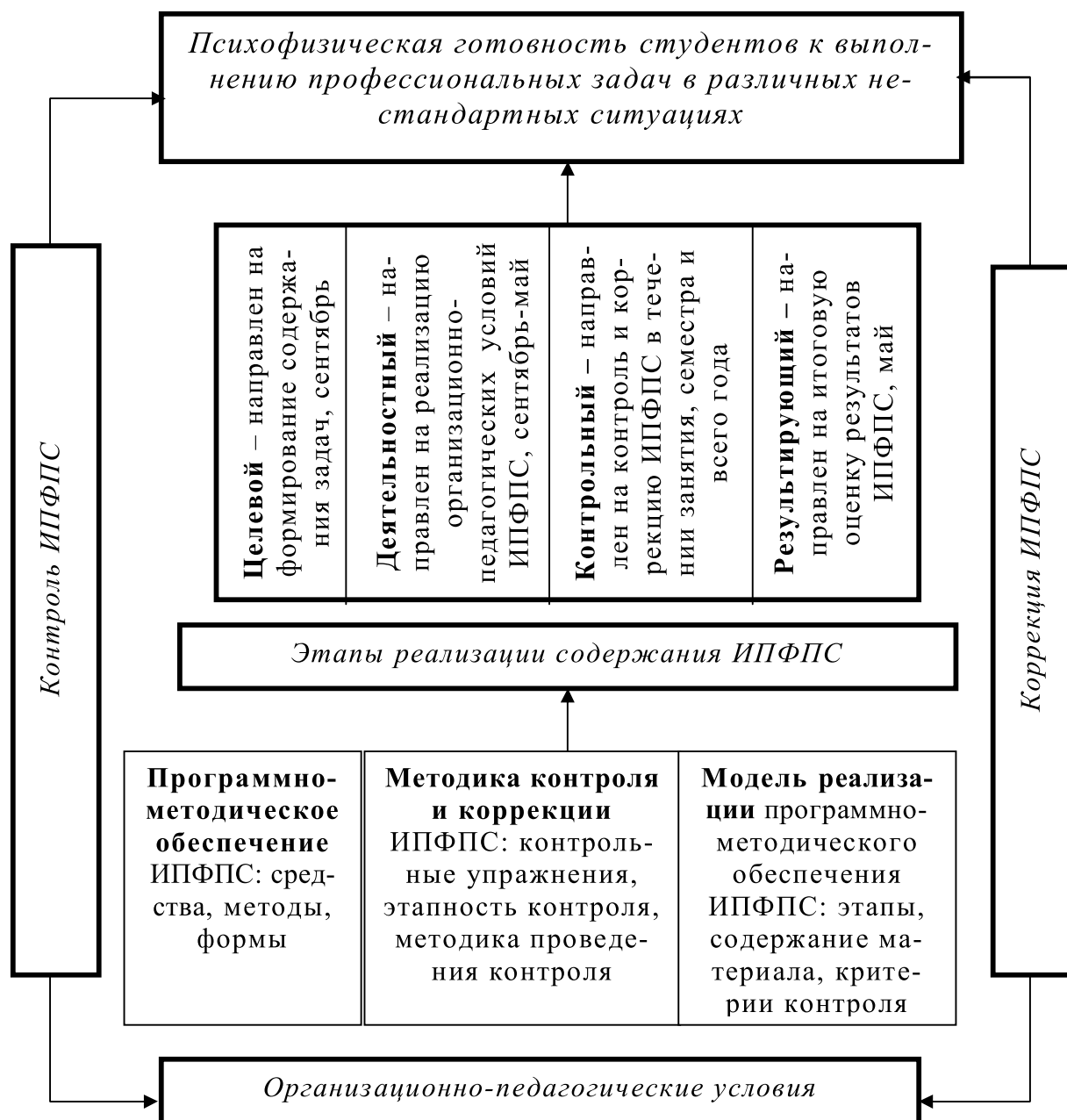


Рис. 6 Модель организационно-педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов (ИПФПС) юридических вузов в процессе физического воспитания

Проведенный нами анализ позволил включить помимо традиционных, специальные упражнения служебно-прикладной направленности, которые, по нашему мнению, в достаточной мере отражают уровень физической подготовленности к профессиональной деятельности будущих специалистов правоохранительных органов и других силовых структур (табл.2).

Таблица 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ

Упражнения	Оценка	Мужчины		
		1 курс	2 курс	3, 4 курс
Бег 100 м (сек.)	отлично	13.4	13.2	13.0
	хорошо	13.8	13.6	13.4
	удовл.	14.8	14.2	14.0
Бег 1000 м (мин./сек.)	отлично	3.20	3.15	3.10
	хорошо	3.35	3.25	3.20
	удовл.	3.50	3.40	3.35
Бег 3000 м (мин./сек.)	отлично	12.35	12.20	12.00
	хорошо	12.50	12.40	12.25
	удовл.	13.20	13.00	12.40
Бег 5000 м (мин./сек.)	отлично	22.30	22.00	21.30
	хорошо	23.30	23.00	22.00
	удовл.	25.00	24.00	23.00
Челночный бег 10x10 м (сек.)	отлично	26.5	26.00	25.5
	хорошо	27.5	27.00	26.5
	удовл.	28.5	28.00	27.5
Подтягивание на перекладине (количество раз)	отлично	12	14	16
	хорошо	10	12	14
	удовл.	8	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	отлично	15	20	25
	хорошо	12	15	20
	удовл.	9	10	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	отлично	35	40	45
	хорошо	30	35	40
	удовл.	25	30	35
Подъем переворотом в упор на перекладине (количество раз)	отлично	4	6	8
	хорошо	3	4	6
	удовл.	1	2	4
В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	отлично	8	10	15
	хорошо	6	8	12

Филиппович В.А., Панов Е.В.

Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография.

Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

раз)	удовл.	4	6	8
Комплексное силовое упражнение (количество раз)	отлично	3	4	5
	хорошо	2	3	4
	удовл.	1	2	3

Продолжение таблицы 2

Жим гири 16 кг (24 кг)	отлично	20	25	30
	хорошо	15	20	25
	удовл.	10	15	20
Специальная психологическая полоса препятствий	отлично	4.10	4.00	3.50
	хорошо	4.20	4.10	4.00
	удовл.	4.40	4.20	4.10
контрольные нормативы по физической культуре				
специальные упражнения служебно-прикладной направленности				

Экспериментальное программно-методическое обеспечение по овладению студентами общеюридического факультета Сибирского юридического института МВД России знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, формированию значимых профессионально-прикладных физических качеств, а также психофизической готовности к профессиональной деятельности было разработано на кафедре физической подготовки. Она осуществляется на основе программы подготовки юристов (сотрудников правоохранительных органов), которая соответствует требованиям государственных образовательных стандартов.

Разработанная экспериментальная программа по физической культуре предусматривает изучение студентами теоретического и практического курса, направленного на:

- обеспечение в образовательных учреждениях юридического профиля разносторонней физической подготовленности студентов, способствующей более быстрому овладению двигательными умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности;

- повышение общей работоспособности, позволяющей лучше справляться с интенсивными, длительными физическими и психологическими нагрузками;

- воспитание морально-волевых, психических качеств;

- укрепление и поддержание здоровья будущих юристов, подготовке к служебной деятельности.

В содержание теоретического раздела включены лекции и беседы, в которых рассматриваются следующие вопросы:

- личная и общественная гигиена, негативные последствия вредных привычек;

- профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов;

- физиологические механизмы позитивного влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, на опорно-двигательный аппарат, на деятельность желудочно-кишечного тракта;

- характеристика физиологических механизмов позитивного влияния физических упражнений на организм человека с распространением этого влияния на психологическую его сферу;

- эмоционально-психическое напряжение в деятельности сотрудника правоохранительных органов и влияние различных физических упражнений на переключение к позитивному психическому состоянию;

- возможности совершенствования психических и психомоторных процессов и свойств путем целенаправленного применения физических упражнений, развитие волевых качеств, восприятия, внимания, координации и точности движений, статокINETической устойчивости и др.;

- социальные аспекты физической культуры;

- физическая подготовленность и владение приемами рукопашного боя как факторы повышения мотивации к активному противостоянию правонарушителям;

- целесообразность и органическая потребность регулярной физической подготовки для сотрудников правоохранительных органов. Важность формирования привычки к самостоятельным занятиям физической подготовкой и к гигиенической утренней зарядке. Рекомендации по проведению самостоятельных тренировок;

- врачебный контроль и самоконтроль за физическим состоянием, излишним весом;

- психологические требования к сотруднику правоохранительных органов для профессиональной деятельности.

Учебная программа по физической культуре должна отражать особенности трудовой деятельности юриста. Зная, на какую профессию ориентирует институт студентов, преподаватель физической подготовки должен строить занятия студентов, обращая

особое внимание на требования, которые предъявляет профессия к двигательным навыкам, психофизическим качествам, выделяя из них те, которые являются профессионально необходимыми.

В практический раздел программы включаются разделы по видам спорта строго прикладной направленности и виды спорта, дополняющие профессионально-прикладную физическую подготовку. В разделы, дополняющие ППФП, включены те виды спорта, которые отображены в вузовских программах физического воспитания (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка).

Практические занятия по разделу «спортивные игры» формируют у студентов разносторонние физические и психические качества, такие как выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость, упорство, решительность. Кроме того, спортивные игры развивают интеллектуальные способности и чувство коллективизма.

Легкая атлетика проводится с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании. На занятиях по легкой атлетике решаются следующие задачи: обучение наиболее эффективным и экономным способам бега, прыжков и метаний; развитие выносливости, скорости, ловкости и силы, воспитание воли, настойчивости и решительности.

Раздел «Гимнастика» направлен на формирование двигательных навыков и умений служебно-прикладной направленности, физических и психических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Лыжная подготовка входит в обязательный раздел общей физической подготовки в учебных заведениях высшего профессионального образования. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения. Занятия лыжным спортом способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости и выдержки.

Раздел строго прикладной направленности (профессионально-прикладная физическая подготовка) был включен на

всех курсах обучения. Ведь от специалиста, обладающего широким спектром специально-прикладных знаний, имеющего хорошо развитые психофизические качества, двигательные умения и навыки, мотивированные конкретной деятельностью, можно ожидать творческой активности, полной самоотдачи и реализации всех заложенных профессиональных способностей.

В раздел профессионально-прикладной физической подготовки входят виды спорта и специальные упражнения, имеющие строго прикладную направленность: рукопашный бой, защита от нападения вооруженного и невооруженного противника, прикладное плавание, специальная психологическая полоса препятствий (рис. 7).

Раздел программы «рукопашный бой» призван сформировать у студентов общеюридического факультета представление о различных системах существующих единоборств, а также различных видов рукопашного боя. Основными задачами данного раздела являются:

- обучение студентов основам самозащиты;
- развитие устойчивых навыков к выполнению сложных технических действий;
- формирование представления о рукопашном бое, как системе воспитания личности и подготовке ее к действиям в экстремальных условиях профессиональной деятельности.

В разделе по плаванию большое место отведено прикладному плаванию. Основными задачами данного раздела являются:

- обучение студентов наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания;
- формирование навыков ныряния в глубину, с высоты;
- обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них;
- формирование навыков спасения утопающего и оказания первой медицинской помощи.

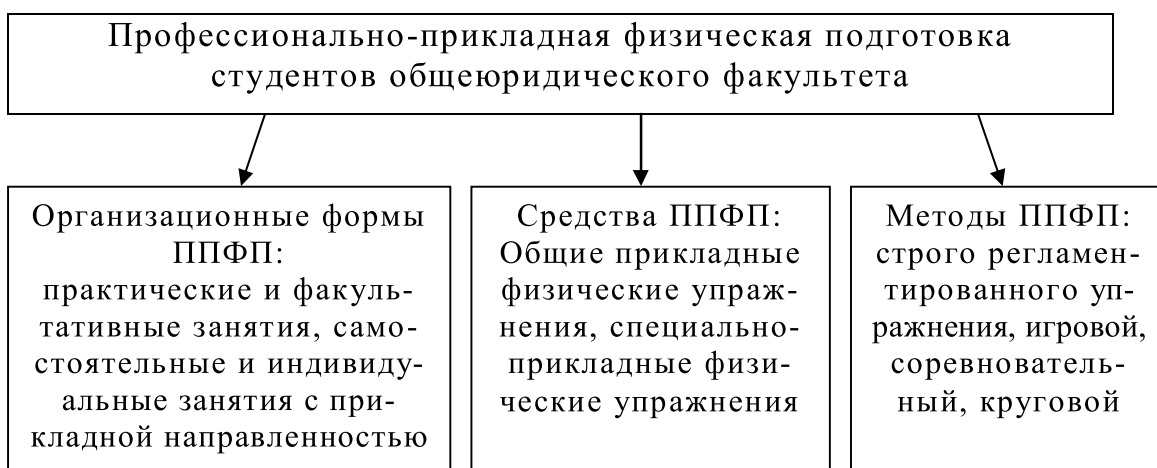
Плавание формирует у студентов решительность, смелость, выносливость, кроме того, плавание обладает большим воздействием на укрепление и закаливание организма.

На занятиях по преодолению полосы препятствий решаются следующие задачи:

- обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;

– развитие выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий;

– воспитание уверенности в своих силах, других морально-волевых качеств.



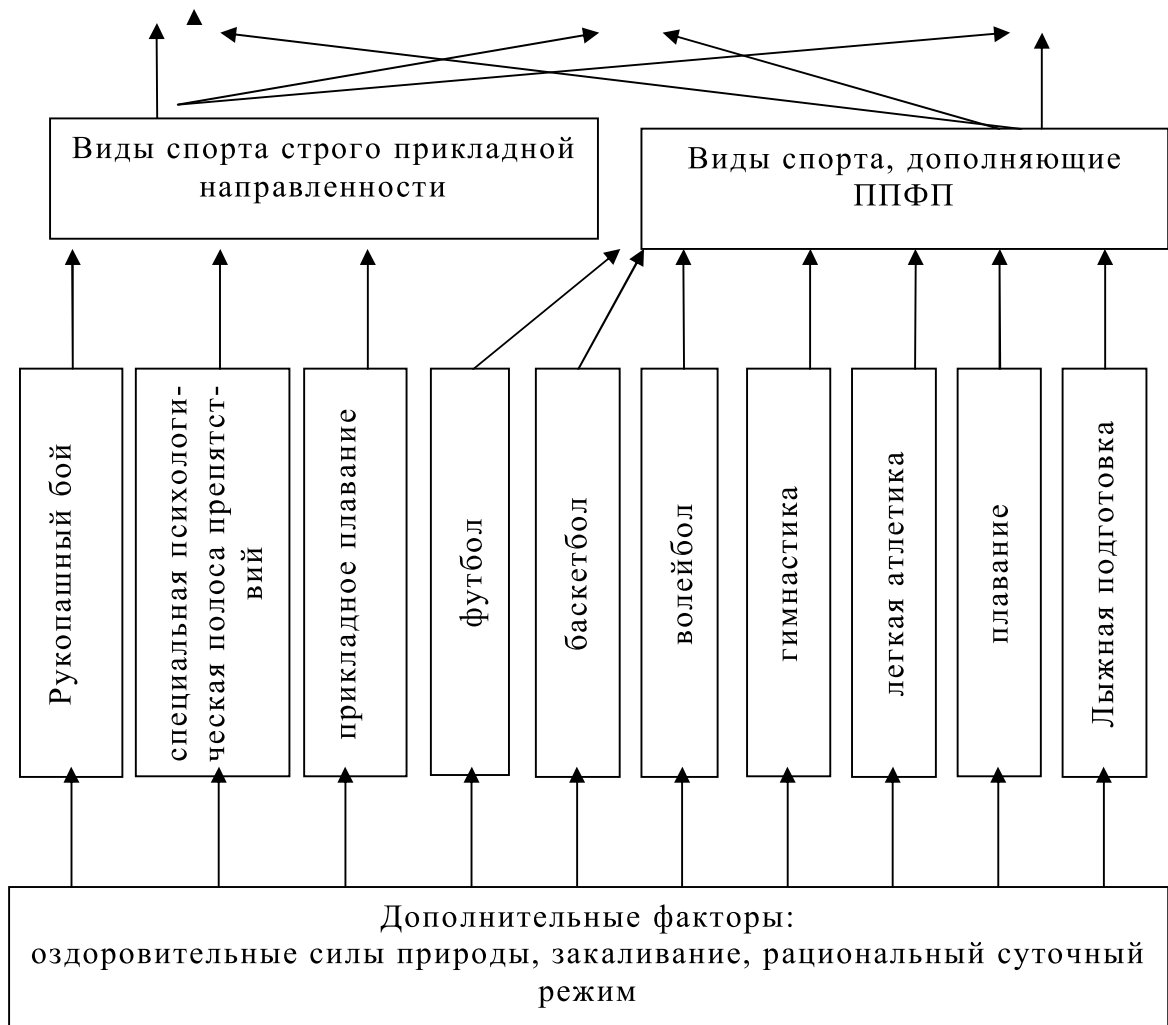


Рис.7. Блок-схема профессионально-прикладной физической подготовки студентов общеправового факультета

Раздел «специальная психологическая полоса препятствий» направлен на формирование навыков преодоления физических и психологических трудностей (препятствий), на воспитание основных физических и морально-волевых качеств студентов.

Разделы по характеру и направленности взаимосвязаны и решают общие профессионально-педагогические задачи. Вместе с тем они имеют отличительные черты, свою специфику.

В ходе практических занятий студенты совершенствуют физические качества, приобретают необходимые знания, умения и навыки. Занятия организуются и проводятся с ориентацией на установленные требования по физической подготовке в право-

охранительных органах. Кроме того, на занятиях большое внимание уделяется повышению интегративной психофизической подготовленности при моделировании ситуаций, приближенных к реальным, а также на соблюдение мер безопасности и предупреждение травматизма.

Некоторые виды физических упражнений разработанной программы на практических занятиях формируются зачастую в экстремальных или приближенных к экстремальным условиям (учебно-тренировочные поединки (спарринги), прикладное плавание, специальная психологическая полоса препятствий). Это требует от студентов не только физических усилий, но и мобилизации воли, выдержки, самообладания. Данный раздел видов спорта и специальных упражнений строго прикладной направленности предъявляет дополнительные требования ко всему уровню профессиональной подготовленности студентов.

Организационные формы, средства и методы данного раздела также имеют специфику. Наряду с традиционными формами учебных занятий (практические, факультативные, самостоятельные и индивидуальные) в качестве одной из эффективных форм организации занятий по ППФП необходимо практиковать соревнования в профессионально-прикладных упражнениях.

Особое значение необходимо придавать учебно-тренировочным занятиям на открытом воздухе для повышения уровня адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий предстоящей профессиональной деятельности.

Немаловажен раздел видов спорта, дополняющих ППФП будущих специалистов. Данный раздел также имеет особенности, так как он представляет собой базовые виды спорта, через которые реализуются задачи по формированию значимых профессиональных качеств. Основными задачами данного раздела являются овладение техникой базовых видов спорта, необходимой в будущей профессиональной деятельности. Этот раздел создает необходимый индивидуальный фонд профессиональных умений и навыков, воспитание физических, психологических и связанных с ними способностей, от которых зависит будущая деятельность сотрудников правоохранительных органов.

При разработке экспериментальной программы по ППФП мы учитывали положительный опыт, накопленный юридически-

ми вузами МВД России, а также совокупность особенностей в контексте требований, предъявляемых к психофизической подготовленности будущих специалистов.

Экспериментальная программа включала средства, направленные на развитие психофизических способностей (учебно-тренировочные поединки по различным видам единоборств, специальная психологическая полоса препятствий), скоростно-силовых и координационных способностей (бег на скорость с отягощением, преодоление полосы препятствий), а также выносливости (бег на средние и длинные дистанции, кросс в усложненных условиях), ловкости (бег по пересеченной местности, под углом, преодоление естественных препятствий, спортивные игры).

В основе экспериментальной учебной программы развития и совершенствования профессионально важных физических качеств лежало поэтапное планирование учебного процесса во взаимосвязи с общей и специальной прикладной физической подготовкой.

Стоящие задачи побудили разработку и экспериментальную проверку специального годичного цикла совершенствования интегративной психофизической подготовки студентов общеправового факультета. Анализ литературы и педагогический опыт позволяют рекомендовать блочный принцип планирования учебного процесса по физической подготовке студентов. Учебный материал концентрируется в самостоятельно законченные блоки (циклы), состоящие из тренировочных занятий различной направленности (развитие основных психофизических качеств, выполнение технических приемов и т.д.).

За структурную единицу экспериментальной программы принимается макроцикл продолжительностью около четырех месяцев (один семестр). Это дает возможность сформировать на заданном уровне готовность студентов к профессиональной деятельности. В учебном году обычно выделяются два самостоятельных макроцикла, по продолжительности соответствующие семестрам. Каждый макроцикл (один семестр), в свою очередь, состоял из двух этапов.

Оценка эффективности разработанного цикла проводилась в начале и в конце каждого семестра в экспериментальной и контрольных группах с целью проверки выполнения задач экспериментальной программы по формированию наиболее значи-

мых профессионально-прикладных физических качеств и на основе полученных данных внесения соответствующих корректив.

При разработке и планировании годового цикла основное внимание было уделено обеспечению его направленности на становление основных компонентов ППФП, которые являются базисом будущей специальности. При этом учитывалось, что в институте ежегодно проводятся соревнования в зачет Спартакиады среди курсов по различным видам спорта.

I этап: сентябрь – октябрь. Задача этапа – развитие общей выносливости за счет длительных циклических упражнений с высокой моторной плотностью. На этом этапе в экспериментальную программу были включены разделы по видам спорта и специальным упражнениям, содержащие легкую атлетику, футбол, плавание, специальную психологическую полосу препятствий, атлетическую гимнастику.

В это время в институте проводились соревнования по футболу и армспорту.

В начале этапа, после 4–5 занятий, имеющих вработывающий характер, принимались контрольные нормативы, включающие челночный бег 10x10 м, бег 100 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (или лежа), преодоление специальной психологической полосы препятствий.

Занятия проводились по комплексной методике, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и обучение двигательным навыкам (спортивные игры, упражнения на тренажерах, самооборона без оружия и др.). Для увеличения аэробных возможностей использовался метод равномерной тренировки с нагрузкой умеренной интенсивности.

II этап: ноябрь – декабрь. Во время второго этапа осуществлялось постепенное наращивание объема аэробной нагрузки, планомерное развитие силы, быстроты, координации движений. Увеличивалась интенсивность учебных занятий, повышалась суммарная пульсовая стоимость за счет использования силовых упражнений, учебно-тренировочных поединков (спаррингов). На данном этапе использовались методы повторного упражнения и круговой тренировки интервального характера с нагрузкой умеренной и средней интенсивности. В основе организации учебных занятий лежал комплексный метод разносторонней подготовленности.

На этом этапе в программу включались виды спорта и специальные упражнения: волейбол, спортивная борьба (самбо, дзюдо) бокс, рукопашный бой, а также проведение учебно-тренировочных поединков (спаррингов).

Соревнования проводились по гиревому спорту, волейболу, силовому троеборью, самбо и вольной борьбе.

III этап: февраль – первая половина апреля. В программу включались лыжная подготовка, баскетбол, спортивная гимнастика, рукопашный бой.

Соревнования проводились по дзюдо, лыжным гонкам, баскетболу и рукопашному бою.

После 4–5 занятий принимались контрольные нормативы. На этом этапе широко использовались акцентированные нагрузки, способствующие углубленному развитию взрывной силы мышц, скорости и точности движений, а также совершенствованию спортивно-технического мастерства. Осуществлялось постепенное наращивание аэробной нагрузки с использованием методов слитного упражнения с нагрузкой умеренной и средней интенсивности. После достижения более высокого уровня тренированности использовались методы повторного интервального упражнения и круговой тренировки с нагрузкой более высокой интенсивности.

В конце этапа принимались контрольные нормативы.

IV этап: вторая половина апреля – май. Задачи этапа – совершенствование аэробных и анаэробных возможностей организма, развитие специальной выносливости. Этот этап направлен на подготовку студентов к успешной сдаче контрольных и зачетных нормативов по разделу ППФП, а также на подготовку к участию в студенческом фестивале в рамках Универсиады среди вузов г. Красноярска по различным видам спорта, входящим в программу этого фестиваля.

В разделы программы включались бокс, рукопашный бой, прикладное плавание, мини-футбол, легкая атлетика и специальная психологическая полоса препятствий.

Соревнования проводились по боксу, мини-футболу и легкой атлетике.

На данном этапе увеличивалась интенсивность занятий, применялись усложненные условия развития выносливости (бег по пересеченной местности с преодолением естественных пре-

пятствий, переменный и интервальный бег, развитие силовой подготовленности на основе кругового метода). Учебно-тренировочные занятия проводились с учетом комплексного развития основных двигательных качеств.

На последующих курсах деление на этапы и их общая направленность сохранялась, изменялись лишь акценты. Годичный цикл учебных занятий также состоял из четырех этапов и с такой же периодизацией, но с большей интенсивностью по дальнейшему совершенствованию значимых профессионально-прикладных физических качеств.

На первом курсе в основном развивалась общая выносливость, на последующих – уделялось больше внимания на повышение скоростной и специальной выносливости за счет уменьшения длины дистанции, повышения ее интенсивности, большего объема бега в усложненных условиях.

Упражнения на совершенствование двигательной координации заменялись упражнениями на повышение психофизической устойчивости (спарринги, единоборства, выполнение различных двигательных навыков на фоне значительного физического утомления, специальная психологическая полоса препятствий с моделированием различных ситуаций).

Этапный контроль уровня физической подготовленности осуществлялся с помощью контрольных нормативов и комплексных зачетных упражнений.

При разработке годичного цикла совершенствования значимых профессионально-прикладных физических качеств учитывались особенности учебной программы и продолжительность периодов учебной практики (табл. 3).

Итак, в настоящее время преподаватели кафедр физической подготовки отмечают необходимость совершенствования психофизической подготовки студентов юридических вузов. Прежде всего это связано с тем, что в будущей профессиональной деятельности выпускникам, идущим на службу в правоохранительные органы, придется столкнуться с повышенными психофизическими нагрузками.

При этом наши педагогические наблюдения и наблюдения коллег из аналогичных вузов указывают на необходимость совершенствования программно-методического обеспечения по физическому воспитанию в учебном процессе юридических ву-

зов. Большое значение приобретает создание необходимых педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов в процессе физического воспитания, так как, выполняя свои служебные обязанности, они должны быть готовы к преодолению психофизических нагрузок.

Анализ и педагогический опыт, накопленный юридическими вузами и общеправовым факультетом Сибирского правового института МВД России, дает основание и возможности для разработки новых технологий в подготовке специалистов, в полной мере отвечающих современным требованиям профессиональной деятельности.

Таблица 3

**СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ОБЩЕЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА)**

СЕМЕСТРЫ												
1 семестр						2 семестр						
месяцы	сен- тябрь	ок- тябрь	ноябрь	де- кабрь	январь	фев- раль	март	апрель	май	июнь	июль	август
этапы	1 этап		2 этап			3 этап			4 этап			
Содержание и направленность этапов. Методы тренировок	Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной подготовленности. Методы слитного упражнения		Постепенное наращивание общей аэробной нагрузки, планомерное развитие силы, координационных способностей увеличение интенсивности занятий		Зимняя сессия. Каникулы. Самостоятельные занятия.	Наращивание аэробной производительности. Обучение двигательным навыкам. Методы повторно-интервального упражнения. Нагрузки средней и большей интенсивности			Совершенствование аэробной и анаэробной производительности, комплексного развития основных двигательных качеств, метод круговой тренировки		Весенняя сессия. Каникулы. Индивидуальные домашние задания с акцентом на развитие отстающих физических качеств. Самоконтроль при самостоятельных занятиях	
места занятий												

	занятия, проводимые на улице		занятия, проводимые в с/залах		сессия, каникулы
--	------------------------------	--	-------------------------------	--	------------------

2.2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

В начале исследования нами было выдвинуто предположение, что создание необходимых педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов позволит качественно улучшить содержание квалификационной характеристики специалиста-выпускника вуза юридического профиля.

Повторимся, исследование было организовано и проведено на базе Сибирского юридического института МВД России в течение четырех лет (2005–2008 учебных годов). В качестве испытуемых выступали студенты, поступившие на первый курс в 2005 году и окончившие четвертый курс в 2008 году.

Для участия в формирующем эксперименте были созданы одна экспериментальная и две контрольные группы из числа студентов общеправового факультета. Экспериментальная группа включала 24 юноши, контрольные – по 22 юноши.

Для того чтобы получить качественную презентабельную выборку, экспериментальную группу выбрали без каких либо преимуществ перед двумя контрольными группами.

Смысл эксперимента заключался в том, что контрольные группы занимались на занятиях по физической культуре, согласно действующей типовой рабочей программе, рассчитанной на 474 часа в течение четырех лет (табл. 4), экспериментальная группа занималась по разработанной нами экспериментальной рабочей программе, рассчитанной также на 474 часа плановых занятий в течение четырех лет (табл. 5) и самостоятельных внеурочных занятий по заданию преподавателя в свободное время два раза в неделю.

Филиппович В.А., Панов Е.В.

Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография.

Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

Таблица 4

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОБЩЕЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА (КОНТРОЛЬНЫЕ ГРУППЫ)

Наименование разделов и тем	Год обучения							Всего часов
	1			2		3		
	Л	ПЗ	ФЗ	ПЗ	ФЗ	ПЗ	ФЗ	
1 СЕМЕСТР								
Т.1. Лекция. Основы здорового образа жизни	2							2
Т.2. Легкая атлетика		16		20		16	4	56
Т.3. Спортивные игры		20	4	30	4	20	4	82
Т.4. Гимнастика		20		20	4	14		58
Т.5. Плавание			4		4		4	12
Т.6. Лыжная подготовка								
Т.7. Освобождение от захватов и обхватов			4					4
ВСЕГО	2	56	12	70	12	50	12	214
2 СЕМЕСТР								
Т.1. Лекция. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2							2
Т.2. Легкая атлетика		24		20		14		58
Т.3. Спортивные игры		30		30		20		80
Т.4. Гимнастика		24		20		14		58
Т.5. Плавание			4	4			4	12
Т.6. Лыжная подготовка		6	6	6	6	6	6	36
Т.7. Освобождение от захватов и обхватов		4			4	6		14
ВСЕГО	2	88	10	80	10	60	10	260
ИТОГО за год	4	144	22	150	22	110	22	474

Таблица 5

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОБЩЕЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 030501.65
ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов	Курс				Всего часов
	1	2	3	4	
Легкая атлетика	22	16	16	10	64
Спортивные игры	26	26	24	12	88
Прикладная гимнастика	22	22	24	6	74
Прикладное плавание	8	10	10	4	32
Лыжная подготовка	12	12	12	6	42
Рукопашный бой	26	30	30	24	110
Специализированная полоса препятствий	12	12	12	8	44
Специализированные игры и комбинированные эстафеты	6	6	6	2	20
Итого часов:	134	134	134	72	474

В процессе формирующего эксперимента, используя разнообразные задания и упражнения с различной направленностью, мы определили их значимость и место на различных этапах обучения. В основу годового цикла занятий были положены упражнения раздела программы профессионально-прикладной физической подготовки, представленные в первом параграфе данной главы. Особенностью экспериментальной методики обучения явилось совершенствование как общефизической, так и психофизической подготовки студентов путем использования средств спортивной борьбы, рукопашного боя и специальной психологической полосы препятствий.

Отличие в процессе обучения между экспериментальной и контрольными группами, помимо того, на что уже было указано выше, заключалось в том, что в экспериментальной группе в течение учебного года на практических занятиях (кроме плавания и лыжной подготовки) применялся комплексный подход, состоящий в том, что наряду с плановыми, утвержденными программой темами, на занятиях в течение 10–15 минут студенты отрабатывали упражнения прикладного характера (элементы борьбы, рукопашного боя, полосы препятствий, спарринги и др.).

Решение вопросов совершенствования психофизических качеств для готовности к действиям в экстремальных условиях, по мнению профессора В.В. Шияна, должно предусматривать решение следующих задач:

– совершенствование индивидуальной техники обучаемого должно проводиться на фоне значительного утомления в условиях, приближенных к реальной деятельности;

– сведение серий спуртовой работы решает задачу обеспечения максимально острых следовых эффектов, моделирующих последствия нагрузки гликолитического анаэробного характера при выполнении основной тренировочной работы.¹

Следуя данной теории, мы предложили следующие методы тренировки для студентов экспериментальной группы:

– применение от двух до трех серий повторяющейся работы, заключающей фоновую и основную части;

– каждая серия включала выполнение фоновой нагрузки, состоящей из преодоления полосы препятствий или ее элементов в максимальном темпе и основной тренировочной работы (спарринги с дозированным сопротивлением), которая выполняется сразу после окончания фоновой нагрузки в течение 2–3 минут с интенсивностью выше среднего. По окончании спарринга обучаемые должны были поразить цель из пневматической винтовки или пистолета с расстояния 10–15 метров.

При проведении занятий мы применяли следующие варианты прохождения полосы препятствий обучаемыми: попарно по двум параллельным маршрутам, попарно по одному маршруту, при этом первый имитирует убегающего правонарушителя, второй – преследующего его сотрудника, движение по маршруту начинается с интервалом в 10–30 сек. (с учетом индивидуальных результатов, показанных ранее, и длины полосы препятствий).

В результате внедрения в учебный процесс данной методики формирования психофизических качеств у студентов значительно возрос интерес к занятиям, повысилась устойчивость двигательного навыка обучаемых к сбивающему влиянию нагрузки с высокой интенсивностью.

¹ Шиян В.В. Методические особенности совершенствования спортивных и боевых приемов борьбы к действиям в экстремальных условиях // Материалы межвузовской научно-практической конференции. М., 2002.

Эффективность предложенной нами методики подтвердилась данными, полученными во время исследования.

Кроме практических занятий были проведены две лекции и беседы во внеурочное время за счет самостоятельных занятий, проводимых согласно учебному плану в экспериментальной группе. К ним привлекались все желающие (не только участники экспериментальной группы).

Помимо усовершенствования тематики практических занятий в экспериментальной группе мы несколько усложнили и добавили контрольные нормативы из программы для сотрудников ОВД. Эти изменения были направлены на создание мотивации к самостоятельным и усиленным занятиям физической подготовкой.

После этого студенты стали чаще посещать стадион и тренажерный зал, особенно слабо подготовленные физически, что способствовало приросту результатов.

Количество упражнений в подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях (или лежа) увеличивалось на 3–4 путем работы в парах с поочередной помощью друг другу.

В упражнениях на быстроту применялись ускорения на 25–30 м по 3–4 раза, челночный бег 10x10 м.

Для формирования общей выносливости выполнялись кроссы до 5000 м в летнее время и до 2000 м в зимнее, а также передвижение на лыжах до 10000 м в умеренном темпе. В полную силу они осуществлялись только при сдаче контрольных нормативов и на соревнованиях.

Все занятия проводились в сочетании с элементами борьбы и рукопашного боя. Особое внимание уделялось исключению каких-либо травм. Для предупреждения передозировки физических нагрузок обращалось внимание на восстановительные процессы после выполнения сложных упражнений. При угрозе излишнего утомления проводилась ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц, используя выработанные навыки релаксации.

Важным сигналом наступающего утомления считалось заметное понижение мотивации к продолжению упражнений, а также внешние проявления наступающей напряженности в мимике, заметном понижении координации и точности движений, появлении обильного потоотделения, заметного увеличения диа-

метра зрачков (как очень высокая реакция симпатической нервной системы). В таких случаях рекомендовалась ходьба в медленном темпе, сочетаемая с мышечной релаксацией и дыхательными упражнениями. В начале занятия студентам напоминалось о соблюдении мер безопасности и о самоконтроле состояния.

Во время проведения педагогического эксперимента нами определялась динамика развития психофизических качеств студентов экспериментальной и контрольных групп.

Для оценки физической подготовленности студентов нами использовались контрольные тесты, выбранные в предварительных исследованиях, так как, на наш взгляд, они наиболее информативны для данного контингента обучающихся.

Динамика развития силовых способностей определялась в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре на брусках. На практических и самостоятельных занятиях в экспериментальной группе студентам для развития силы был предложен метод повторных упражнений на перекладине и брусках, а также на тренажерах и с отягощениями. Упражнения выполнялись на 60–70% от максимального количества раз, число повторений 5–7, пауза между подходами около минуты.

Из приведенных в таблице 6 данных видно, что при выполнении подтягиваний на перекладине средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 10 раз, а в конце эксперимента – 15 раз. В контрольных группах в начале эксперимента средний результат составил 9,6 раза, а в конце эксперимента – 11,6 раза.

Приведенные изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$). Общая средняя оценка за выполнение этого упражнения в конце эксперимента в контрольных группах составила «удовлетворительно», в экспериментальной группе – «хорошо».

При выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусках средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 14,1 раза, а по окончании – 25,5 раза. В контрольных группах в начале эксперимента результат составил 14,2 раза, а в конце – 17,9 раза. Общая средняя оценка за выполнение данного упражнения в контрольных группах составила «удовлетворительно», в экспериментальных – «отлично».

Для развития скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции в экспериментальной группе нами был включен комплекс специальных упражнений, а также подвижные игры.

Таблица 6

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА
(ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА – 24 ЧЕЛ., КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА – 44 ЧЕЛ.)

Упражнения	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность	Прирост %
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10±0,56	15±0,55	p<0,05	50
	КГ	9,6±0,37	11,6±0,35	p<0,05	20,8
		p>0,05	p<0,05		
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	ЭГ	14,1±0,59	25,5±1,01	p<0,05	80,9
	КГ	14,2±0,57	17,9±0,59	p<0,05	26,1
		p>0,05	p<0,05		
Бег 100м (с)	ЭГ	14,22±0,16	13,65±0,09	p<0,05	4
	КГ	14,05±0,1	13,9±0,08	p>0,05	1,1
		p>0,05	p<0,05		
Челночный бег 10x10м (с)	ЭГ	26,84±0,15	26,07±0,06	p<0,05	3,1
	КГ	26,55±0,12	26,1±0,08	p<0,05	1,3
		p>0,05	p<0,05		
Кросс 5000м (мин., сек)	ЭГ	23,31±0,21	22,18±0,14	p<0,05	4,8
	КГ	23,21±0,15	22,57±0,15	p<0,05	2,8
		p>0,05	p<0,05		

Комплекс упражнений на развитие быстроты движений включал:

бег на месте, высоко поднимая колени с максимальной частотой 8–12 сек.;

бег с сопротивлением 30–50 м;

приседания со штангой на быстроту;

выпрыгивания из глубокого приседа со штангой;

нашагивание и выпрыгивание на опору высотой 40–60 см;

выпрыгивание из разножки;

выпрыгивание из глубокой узкой разножки и т.д.

Все упражнения выполнялись с повторениями по 6–8 раз.

Динамика развития скоростно-силовых качеств определялась в беге на 100 м и в челночном беге 10x10 м. В начале эксперимента средний уровень в беге на 100 м в экспериментальной группе был несколько ниже, чем в контрольных, и составил

14,22 сек. и 14,05 сек. соответственно. В челночном беге 10x10 м средний результат составил 26,84 сек. в экспериментальной группе и 26,55 сек. в контрольных группах.

В завершении эксперимента средний результат несколько изменился и составил уже в беге на 100 м в экспериментальной группе 13,65 сек., а в контрольных – 13,9 сек. В челночном беге средний результат составил в экспериментальной группе 26,07 сек., а в контрольных – 26,1 сек.

Сравнение данных экспериментальной и контрольных групп показывает, что они имеют существенные различия ($p < 0,05$). Средняя общая оценка в беге на 100 м составила в экспериментальной группе «хорошо», а в контрольных группах – «удовлетворительно».

Развитие общей выносливости сравнивалось по показателям в беге на 5000 м. В экспериментальной группе на занятиях по физической культуре из упражнений, помимо беговых, для развития общей выносливости применялся метод использования элементов борьбы (бросков) в максимальном темпе в течение одной минуты, а также спарринги по правилам бокса и рукопашного боя с большой интенсивностью в течение трех минут (через каждую минуту менялся спарринг-партнер). Также широко использовалось преодоление специальной психологической полосы препятствий.

Начальный средний уровень развития общей выносливости в экспериментальной группе был несколько ниже, чем в контрольных группах, и составил в беге на 5000 м 23 мин. 31 сек., а в контрольных – 23 мин. 21 сек.

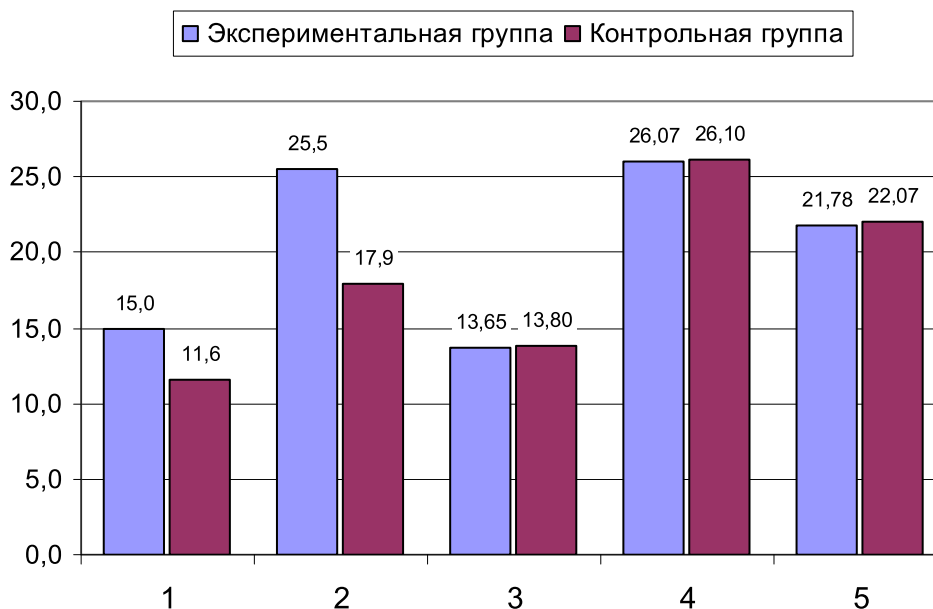
В конце исследования показатели общей выносливости в экспериментальной и контрольных группах достоверно повысились ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе результаты в среднем улучшились на 1 мин. 13 сек. и составили 22 мин. 18 сек., а в контрольных – на 24 сек. и составили в среднем 22 мин. 57 сек. Разница в конце исследования между экспериментальной и контрольными группами в беге на 5000 м составила в среднем 39 сек. Средняя оценка в экспериментальной группе составила – «хорошо», а в контрольных – «удовлетворительно».



Примечание: 1 – подтягивание на перекладине; 2 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 – бег 100м; 4 – челночный бег 10x10м; 5 – кросс 5000 м.

Рис.8. Показатели физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольных групп до эксперимента



Примечание: 1 – подтягивание на перекладине; 2 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 – бег 100м; 4 – челночный бег 10x10м; 5 – кросс 5000 м.

Рис.9. Изменение показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольных групп после эксперимента

В процессе физического воспитания студентов тренерами-преподавателями основное внимание, как правило, уделяется физической подготовке и в меньшей степени рассматриваются вопросы, связанные с психологической подготовкой.

По мнению ряда специалистов, психологическая подготовка должна стать основой для других видов профессиональной подготовки.¹ Немаловажное значение в этом принадлежит психодиагностике.²

С помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успехов деятельности, собраны материалы для рекомендаций по индивидуальному подходу в обучении и воспитании. В процессе обучения информация о развитии у студента памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить лучшее усвоение учебного материала.

Исследование психических процессов проводилось с целью определения изменений психологических функций после различных периодов активной физической работы. По результатам оценки психических процессов у студентов можно судить также о их функциональном состоянии.

Психодиагностическая информация может являться средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Как известно, основными методическими приемами развития смелости и решительности, уверенности в своих силах, выдержки и самообладания являются усложнение условий выполнения упражнений, увеличение степени опасности, рациональное количество повторений при обязательном условии их успешного выполнения.

¹ Крылов А.И. Психофизическая подготовка студентов России, обучающихся на военных кафедрах : дис. ... докт. пед. наук. СПб., 2004; Косаченко В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук, Волгоград, 2000; Васильев В.Л. Указ. работа; Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел.

² Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб., 2001.

В нашем исследовании для повышения психологической подготовки студентов экспериментальной группы применялись упражнения, содержащие элементы риска, новизны и опасности. Нами были использованы на практических занятиях учебно-тренировочные поединки и спарринги, специальная психологическая полоса препятствий, стрельба из пневматического оружия по цели на фоне утомления.

Также на занятиях со студентами экспериментальной группы мы использовали эстафетный бег, бег по пересеченной местности, подвижные и спортивные игры двумя и более мячами одновременно, регби, баскетбол на четыре кольца, которые требовали проявления смелости, упорства, самоотдачи, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и смекалки.

На занятиях по прикладному плаванию мы использовали упражнения по нырянию в глубину со значительной задержкой дыхания и с доставанием различных предметов со дна, а также прыжки в воду с различной высоты (до 5 м).

При проведении занятий по лыжной подготовке мы широко использовали катание с гор с различным наклоном и высотой.

Перед всеми упражнениями повышенной опасности и сложности во избежание травм нами проводился подробный инструктаж по мерам безопасности.

В таблице 7 представлены изменения психических процессов у студентов до и после педагогического эксперимента.

Таблица 7

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА – 24 ЧЕЛ., КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА – 44 ЧЕЛ.)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольные группы		Достоверность межгрупповая	
	до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.
Быстрота мышления (баллы)	5,20±0,22	7,10±0,21	5,16±0,23	6,44±0,22	p>0,05	p<0,05
	p<0,05		p<0,05			
Объем внимания (баллы)	4,50±0,21	5,38±0,17	4,55±0,21	4,9±0,16	p>0,05	p<0,05
	p<0,05		p>0,05			

Продолжение таблицы 7

Зрительная память (баллы)	4,36±0,21	5,50±0,16	4,4±0,25	5±0,19	p>0,05	p<0,05
	p<0,05		p<0,05			
Оперативная память (баллы)	4,57±0,23	5,75±0,17	4,50±0,22	5,20±0,21	p>0,05	p<0,05
	p<0,05		p < 0,05			

Предложенные упражнения, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, прикладное плавание, рукопашный бой, специальная психологическая полоса препятствий и др. способствовали достоверному приросту результатов, характеризующих быстроту мышления, объем внимания, зрительную и оперативную память, а также другие психические процессы, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Различные упражнения с элементами новизны и сложности, спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением искусственных препятствий, спарринги способствовали развитию быстроты мышления. У студентов экспериментальной группы этот показатель увеличился на 36,5% при $p<0,05$, в контрольных группах этот показатель также изменился достоверно на 24,8% при $p<0,05$, но на более низком уровне значимости.

Показатели объема внимания в экспериментальной группе увеличились на 19,6% при $p<0,05$, в контрольной – на 7,7% при $p<0,05$.

Разработанная методика подготовки студентов экспериментальной группы обеспечила значительный прирост показателей, характеризующих зрительную память, который составил 26,1% при $p<0,05$. Данный показатель увеличился и в контрольных группах, но на 13,6% при $p<0,05$.

Подобная закономерность прослеживалась и в изменении показателей оперативной памяти: в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 25,8% при $p<0,05$, а в контрольных группах на 15,5% при $p<0,05$.

Итогом психологической подготовки студентов должно послужить состояние психологической готовности, которое находит отражение в максимальной мобилизации студента, уверенности в выполнении сложных и опасных упражнений, а в будущем – в качественном выполнении профессиональных обязанностей.

Для определения психологической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности в нашем исследовании применялся метод экспертной оценки, а также педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование и тестирование. Анкеты были разработаны совместно с психологами группы психологического обеспечения Сибирского юридического института МВД России.

Сложность оценки психологической готовности состояла в том, что это качественные, а не количественные параметры. Психологическую готовность определяли до и после педагогического эксперимента путем преодоления каждым испытуемым полосы препятствий, которая включала специальные элементы, направленные на психофизическую устойчивость при выполнении сложных и опасных упражнений. В качестве экспертов выступали три преподавателя физической подготовки и два психолога из группы психологического обеспечения Сибирского юридического института МВД России.

В таблице 8 представлены средние показатели психофизической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности в баллах.

Таблица 8

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ
К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ
И СЛОЖНОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
ДО И ПОСЛЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ
(ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА – 24 ЧЕЛ., КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА – 44 ЧЕЛ.)

Упражнение	Группы	До эксперимента (баллы)	После эксперимента (баллы)	Прирост	Достоверность
Преодоление специальной психологической полосы препятствий	ЭГ	2,13	4,13	2 (94,1%)	$p < 0,05$
	КГ	2,02	2,68	0,66 (32,6%)	$p < 0,05$
Достоверность		$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	

Рассматривая изменения показателей психофизической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной

опасности и сложности, следует отметить, что в экспериментальной группе прирост составил 94,1%, что на порядок выше, чем у студентов контрольной группы – 32,6%.

С целью выявления психологической подготовленности и разработки требований, предъявляемых к психологическим свойствам личности юристов, нами совместно с группой психологического обеспечения СибЮИ МВД России было проведено психологическое тестирование студентов экспериментальной и контрольных групп в начале и в конце эксперимента.

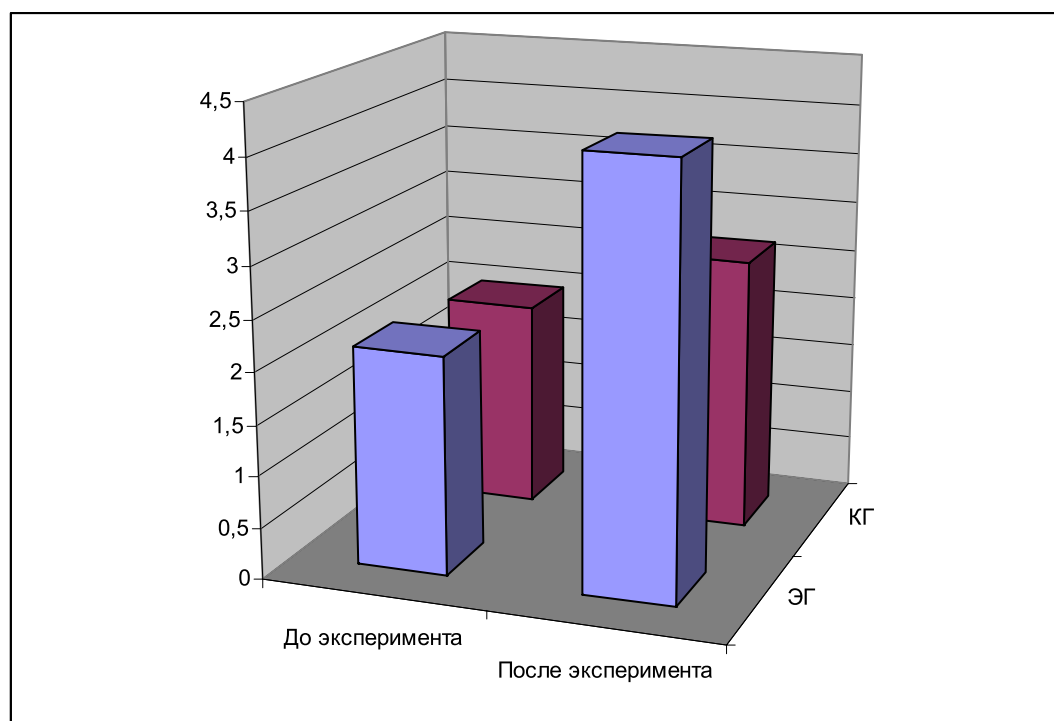


Рис. 10. Показатели психофизической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности при преодолении полосы препятствий до и после опытно-экспериментальной работы

Исходя из анализа научных работ С.М. Погудина¹ нами при тестировании учитывалось наличие следующих психологиче-

¹ Погудин С.М. Указ. работа; Погудин С.М. Профессиональный отбор в вузах физкультурного и силового профиля // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Чайковский, 2002; Погудин С.М., Конов И.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в системе дополнительного образования учащихся // Перспективные технологии и методики в спорте,

ских свойств личности: уровень познавательных процессов (интеллект), который должен быть не ниже среднего; направленность на дело – высокая; агрессивность – средняя или низкая; поведенческая регуляция в новых условиях – высокая; коммуникативный потенциал – высокий; субъективный контроль в профессиональной сфере – не ниже среднего; субъективный контроль в межличностных отношениях – средний или высокий; субъективный контроль в области сохранения здоровья – не ниже среднего; общий уровень самоконтроля – высокий; стремление к личным достижениям – не ниже среднего. Показатели лидерских качеств личности должны быть от 6 до 8 баллов.

Психологический тест МИОМ показал, что в конце исследования 100% обследуемых экспериментальной группы обладали средним уровнем познавательных процессов, в контрольных группах этот показатель у ряда студентов оставался низким.

Личностно-ориентированный опросник (ЛОО) выявил высокий уровень направленности на дело и высокое стремление к личным достижениям у 81,4% студентов экспериментальной группы в контрольных группах этот показатель составил 58,9%.

Опросник Басса-Дарки, характеризующий уровень агрессивности личности, показал, что средним уровнем агрессивности обладают 80,4% студентов экспериментальной группы, в контрольных группах средним уровнем агрессивности обладают только 22,8% студентов, остальные – низким.

Психологический тест «МЛО-адаптивность» выявил высокий коммуникативный потенциал у 76,1% студентов экспериментальной группы, высокая поведенческая регуляция в новых условиях отмечена у 85,7% студентов экспериментальной группы. Этот показатель в контрольных группах составил 52,3% и 63,4% соответственно.

Психологический тест УСК, характеризующий уровень субъективного контроля личности, показал, что высоким уровнем субъективного контроля в профессиональной сфере обладают 69,1% студентов экспериментальной группы, высокий уровень субъективного контроля, касающегося межличностных отношений, отмечен у 71,4% студентов экспериментальной груп-

пы, высокий уровень субъективного контроля в области сохранения здоровья выявлен у 76,6% студентов экспериментальной группы. В контрольных группах эти показатели составили более низкий уровень.

Индивидуальный типологический опросник (ИТО) выявил, что 71,4% студентов экспериментальной группы обладают лидерскими качествами, в контрольных группах – 65,2% (данные качества оценивались по шкале не менее 6 и не более 8 баллов).

Результаты тестов показали, что уровень психологической подготовленности в экспериментальной группе, занимающейся по экспериментальной программе, значительно вырос по сравнению с результатами в контрольных группах.

Таблица 9

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ГРУПП
(ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА – 24 ЧЕЛ., КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА – 44 ЧЕЛ.)

Показатели психодиагностики	Тест	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Уровень познавательных процессов	МИОМ	ЭГ	61,7±2,4	62,5±2,1	p>0,05
		КГ	61,4±2,2	61,9±2	p>0,05
Направленность на дело	ЛОО	ЭГ	41,1±2,8	49,2±2,6	p<0,05
		КГ	41±2,9	44,8±3,1	p>0,05
Уровень агрессивности	Б – Д	ЭГ	13,1±2,5	19,8±2,2	p<0,05
		КГ	13,2±2,5	16,9±2,6	p>0,05
Коммуникативный потенциал	МЛО-адаптивность	ЭГ	7,6±1,3	4,1±1,1	p<0,05
		КГ	7,5±1,5	4,9±1,3	p>0,05

Продолжение таблицы 9

Поведенческая регуляция в новых условиях	МЛО-адаптивность	ЭГ	16,3±3,1	7,3±2,9	p<0,05
		КГ	16,4±3,2	7,9±3,1	p>0,05
Уровень субъективного контроля в профессиональной сфере	УСК	ЭГ	6,2±1,2	8,9±1,3	p>0,05
		КГ	6,3±1,3	8,6±1,1	p>0,05

Уровень субъективного контроля, касающегося межличностных отношений	УСК	ЭГ	6,3±0,9	9,2±1,1	p<0,05
		КГ	6,4±1,1	8,8±0,9	p>0,05
Уровень субъективного контроля, касающегося здоровья	УСК	ЭГ	6,9±0,9	9,8±1,1	p<0,05
		КГ	6,8±0,8	8,9±0,9	p>0,05
Стремление к организаторской деятельности	ИТО	ЭГ	6,1±0,8	8,1±0,6	p<0,05
		КГ	6,2±1	7,6±0,9	p>0,05

Кроме вышеперечисленных методов определения психологической подготовленности в нашем исследовании мы применяли психологические тесты Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; А. Уессмана и Д. Рикса. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности разработана Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания №1–20) и личностную (ЛТ, высказывания №21–40) тревожности.

Результат проведенного теста Спилберга в начале и в конце эксперимента показал, что в экспериментальной группе в

среднем уровень тревожности был умеренным (42 балла), а стал низким (29 баллов). В контрольных группах этот показатель также изменился, но незначительно. В начале эксперимента уровень тревожности был умеренным (41 балл), а в конце эксперимента он также остался умеренным, снизившись всего на 3 балла, и составил (38 баллов).

По методике А. Уессмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний» исследуемые показатели в экспериментальной группе изменились в положительную сторону, в контрольных группах эти показатели остались без изменений.

Полученная нами в ходе исследования динамика физической и психологической подготовленности студентов дает основание сделать заключение о том, что предложенные педагогические условия интегративной психофизической подготовки студентов способствуют более эффективной готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах и других силовых структурах.

Данные положения подтверждаются результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента.

Одна из основных задач дисциплины «Физическая культура» заключается не только в обеспечении высокого уровня физической подготовленности и психологической устойчивости студентов, но и в контроле функционального состояния.

Контроль функционального состояния и психических процессов имеет важное значение при управлении учебно-тренировочным процессом. Как известно, управление – это контроль хода учебно-тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности.¹ При этом эффективность управления подготовленностью студента зависит от оптимального планирования учебно-тренировочного процесса и постоянства корректировки его хода

¹ Алферова Т.В., Сиротин О.А. Оценка функциональной подготовленности борцов // Спортивная борьба. М., 1980; Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методика комплексной оценки // Здоровье и функциональные возможности человека. М., 1985; Артанов В.Н. Указ. работа; Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М., 1975; Зобков В.В. Новое в оценке динамики функционального состояния студентов // Теория и практика физической культуры. 2004. №10.

на основании систематической поступающей информации о деятельности обучаемого и его состоянии.¹

В нашем исследовании для определения функционального состояния организма обучаемых применялись такие тесты, как определение индекса модифицированного степ-теста (ИМСТ), предложенное специалистами Военного института физической культуры, проба Штанге, ортостатическая проба, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), ЧСС.

Отличие модифицированного степ-теста от общепринятого Гарвардского степ-теста заключается в том, что испытуемый выполняет нагрузку в течение не пяти минут, а трех, то есть совершает 90 подъемов на ступеньку высотой 50 см, а не 150.

Если испытуемый выполнял пробу менее 3 минут, то засекалось время прекращения нагрузки и в формулу ставилось не число 180, а реальная продолжительность нагрузки в секундах.

По аналогии с военнослужащими, оценка пробы по величине индекса студентов (в которую вошли все испытуемые) следующая:

очень высокая – 123 и более;

высокая – 107–122;

средняя – 83–106;

низкая – 67–82;

очень низкая – 66 и менее условных единиц.

В начальном тестировании показатели, характеризующие состояние физиологических функций организма, у студентов экспериментальной и контрольных групп существенно не различались.

Улучшение физической и психологической подготовленности студентов экспериментальной группы произошло на фоне значительных положительных изменений показателей функционального состояния.

К концу исследования улучшились анализируемые показатели более интенсивно у студентов экспериментальной группы

¹ Козупица Г.С. Указ. работа; Богданов В.А., Иванов Н.Ф. Критерии оценки физической подготовленности студентов и методы их применения // Материалы научно-метод. конф. вузов Ленинграда по физическому воспитанию. Л., 1967; Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы : справочник / под ред. Т.С. Виноградовой. М., 1986; Карплан В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. М., 1988.

(рис.11). Показатели функциональной подготовленности повысились на уровне значимости: ИМСТ – 10,6%. Показатели, характеризующие дыхательную функцию, изменились также достоверно: ЖЕЛ – 16,5% при $p < 0,05$, проба Штанге – 15,7% при $p < 0,05$.

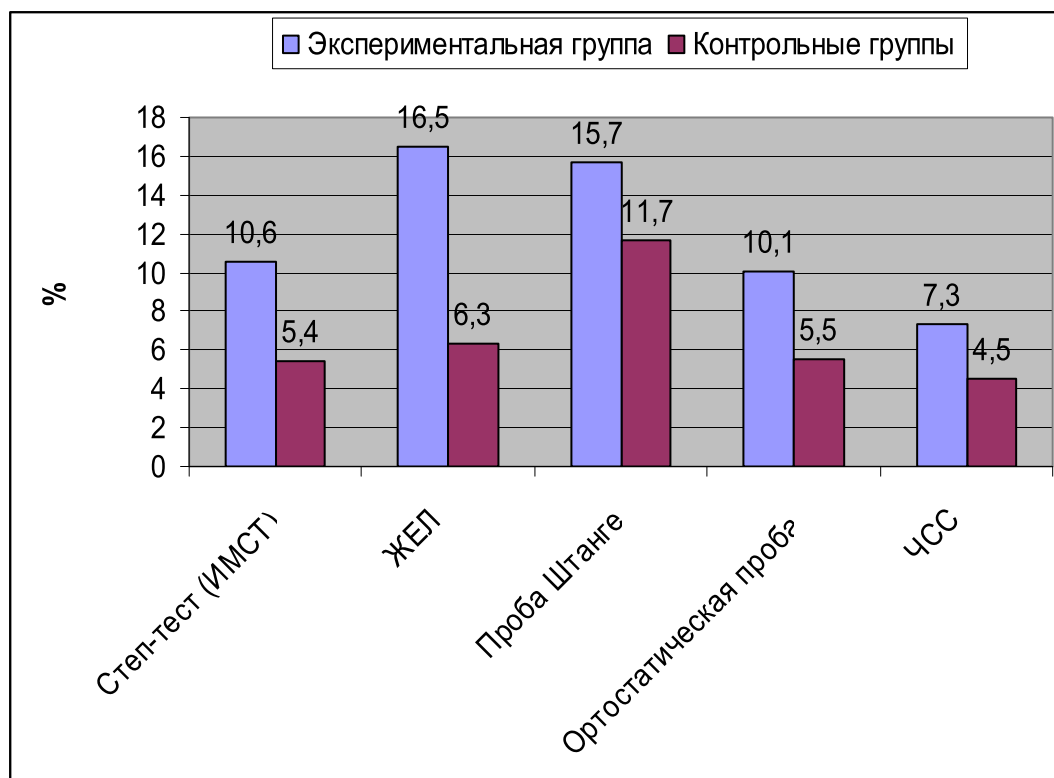


Рис. 11. Изменение уровня функционального состояния студентов после проведения эксперимента

Аналогичная закономерность прослеживается и по показателям ортостатической пробы (10,1% при $p < 0,05$).

Подобные показатели студентов контрольных групп также изменились, но только на уровне значимости: ИМСТ – 5,4%, проба Штанге – 11,7%, ЖЕЛ – 6,3%. Аналогичная закономерность выявлена также по показателям ортостатической пробы (5,6% при $p > 0,05$).

После проведенного педагогического эксперимента отмечается выраженное улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы, особенно у студентов экспериментальной группы. Это видно по уровню ЧСС, зарегистрированной в покое и после стандартной нагрузки. Если в экспериментальной группе ЧСС снизилась на 4,2 уд. в мин., то в контрольных группах – на 2,7 уд. в мин. Следовательно, ЧСС по окончании исследова-

ния в экспериментальной группе снизилась в покое на достоверно большую величину ($p < 0,05$), чем у студентов из контрольных групп ($p > 0,05$).

Несомненно, наблюдается заметное преимущество по уровням физиологических показателей студентов экспериментальной группы. Данные характеристики обеспечивают более существенный прирост показателей физической и психической подготовленности, положительно влияющей на успешную профессиональную деятельность будущих специалистов правоприменительной и правоохранительной системы.

Таким образом, проведенные исследования показали, что разработанная методика в целом имела положительное влияние на развитие организма студентов, не оказав при этом отрицательного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на физическую работоспособность занимающихся.

В начале педагогического эксперимента уровень общей физической подготовленности испытуемых оценивался в среднем на оценку «удовлетворительно». В конце исследования было установлено, что уровень развития силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости у испытуемых экспериментальной группы достоверно выше, чем у испытуемых контрольных групп, который составлял оценку не ниже «хорошо». Наряду с положительной динамикой развития физических качеств, очевидны значительные изменения в показателях психологической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Итогом психологической подготовки студентов по предложенной нами методике формирования психологических качеств послужило состояние выполнения сложных и опасных упражнений, что в дальнейшем, несомненно, будет способствовать качественному выполнению ими профессиональных обязанностей.

Следует подчеркнуть, что целенаправленная работа над формированием индивидуальных психофизических качеств способствовала значительному повышению общей физической работоспособности студентов, оцениваемой по индексу модифицированного степ-теста.

Рассматривая динамику психологической подготовленности студентов, следует отметить, что в экспериментальной группе прирост показателей психологической готовности сту-

дентов к профессиональной деятельности на порядок выше, чем у студентов контрольных групп.

Таким образом, как показали исследования, использование в учебном процессе предлагаемых нами педагогических условий интегративной психофизической подготовки, ориентация сознания обучаемых на решение тренировочных и соревновательных задач положительно влияет на психофизическую готовность студентов юридических вузов и обеспечивает реальную готовность к профессиональной деятельности, а также к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Таким образом, повышение уровня психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности может достигаться не только за счет применения рациональной системы современных средств и методов обучения, но и за счет создания благоприятных педагогических условий интегративной психофизической подготовки в процессе физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение четырех курсов обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Итоговым результатом педагогических воздействий физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и естественной потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, самостоятельному использованию средств и методов, а также достижение необходимого уровня профессиональной психофизической подготовленности.

Вместе с тем анализ существующих рабочих учебных программ по физической культуре для студентов общеправового факультета Сибирского юридического института МВД России и некоторых других юридических вузов свидетельствует, что формирование профессионально важных психофизических качеств студентов сведено к освоению отдельных видов спорта и простых упражнений. По нашему мнению, это не соответствует целенаправленному формированию уровня психофизической подготовленности, обеспечивающего будущему сотруднику правоохранительных органов готовность к выполнению профессиональных задач.

Одной из причин такого положения дел является недостаточно полное использование в учебном процессе по физической

культуре в юридических вузах передовых положений теории и методики физического воспитания, несоответствие содержания обучения к требованиям профессиональной подготовленности юристов.

Мы склонны думать, что общеправовый факультет должен характеризоваться необходимостью формирования служебной направленности и предъявлять высокие требования к физической и психологической подготовленности студентов. Это определило в нашем исследовании направление по совершенствованию интегративной психофизической подготовки.

Оптимизация содержания обучения студентов юридических вузов предусматривает, в первую очередь, освоение наиболее надежных и эффективных упражнений прикладного характера, имеющих результативность в профессиональной деятельности.

Проведение нашего исследования предполагало, что в рамках экспериментальной учебной программы по физической культуре, не изменяя количества учебных часов и создав педагогические условия интегративной психофизической подготовки можно качественно повысить уровень профессионального мастерства будущих специалистов правоохранительных органов и других силовых структур.

Известно, что теоретические основы разработки методики развития профессионально важных качеств студентов можно правильно обосновать только в свете общих закономерностей теории и методики физической культуры. Поэтому при проведении исследования нами в первую очередь были раскрыты методические аспекты педагогической теории физической культуры, предопределившие теоретическую базу выдвигаемых положений и их научную обоснованность. Выявлен реальный уровень психофизической подготовленности студентов при поступлении в правовые вузы и после проведения педагогического эксперимента.

Рассматривая уровень психофизической подготовленности студентов в ходе проведенного педагогического эксперимента и сравнивая показатели данных контрольных и экспериментальной групп с существующими модельными характеристиками, мы отмечаем устойчивую динамику развития психофизических качеств студентов в экспериментальной группе, занимающихся по предложенной нами методике. Результаты по всем показателям достоверно превысили показатели контрольных групп. При этом

итоговые данные в экспериментальной группе на всех этапах обучения оценивались по существующим модельным характеристикам не ниже «хорошо», в то время как аналогичные показатели в контрольных группах нередко соответствовали только оценке «удовлетворительно».

Важно и то обстоятельство, что в процессе занятий по предложенной экспериментальной программе участники формирующего эксперимента повысили свои представления о позитивной роли занятий физической культурой для успехов в будущей профессиональной деятельности.

Считаем нужным сказать, что студентами с интересом были приняты материалы лекций и бесед, отражающих необходимую информацию из области теории и методики физического воспитания, физической подготовки и физиологии спорта, это способствовало позитивному отношению к практическим занятиям по физической культуре.

Положительно они оценили и овладение приемами рукопашного боя на занятиях, поскольку в современной обстановке никто, в том числе и сотрудники правоохранительных органов, не застрахованы от физических посягательств правонарушителей.

В формирующем эксперименте мы еще раз обратили внимание на психологическое значение регулярных занятий физической культурой с прикладной направленностью для студентов общеюридического факультета. Нами была получена новая дополнительная информация о позитивном влиянии занятий по рукопашному бою на повышение активности студентов, повышение чувства уверенности в своих силах. Опрос показал, что сами участники эксперимента отметили у себя повышение уровня этого чувства, что сказывается и на активизации студентов на практических занятиях.

Экспериментальное программно-методическое обеспечение интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов включает:

- нормативы по физической культуре со служебно-прикладной направленностью;
- разделы программы по видам спорта строго прикладной направленности, включающих формирование интегративной психофизической подготовленности к профессиональной дея-

тельности будущих сотрудников правоохранительных органов и других силовых структур.

– разделы программы по видам спорта, дополняющим и обогащающим профессионально-прикладную физическую культуру студентов юридических вузов, способствующим поддержанию общей высокой работоспособности, сохранению здоровья, закаливанию организма и воспитанию основных психофизических качеств.

– широкое использование специальных тренажеров для формирования психофизической подготовленности студентов.

– методику коррекции и критерии оценки психофизической подготовленности студентов.

В опытно-экспериментальной работе было выявлено, что студенты, занимающиеся по предложенной экспериментальной программе в течение четырех лет обучения, показали более высокий уровень психофизической подготовленности к профессиональной деятельности в правоохранительных органах и других силовых структурах. Он достиг такого уровня, который близок к показателям высококвалифицированных специалистов.

Кроме того, педагогические условия интегративной психофизической подготовки оказались более эффективны и более интересны для студентов за счет сложности и новизны упражнений по сравнению с традиционными. Повышение уровня психофизической подготовленности положительно отразилось на динамике работоспособности, которая характеризуется улучшением психических процессов.

Таким образом, реализация разработанных педагогических условий интегративной психофизической подготовки студентов юридических вузов показала ее высокую эффективность, что выразилось в статистически достоверных изменениях всех изучаемых показателей. Результаты исследования можно использовать в системе профессиональной подготовки и в других вузах.

В целом по результатам проведенного опытно-экспериментального исследования мы предлагаем преподавателям физической культуры (подготовки) юридических вузов следующие рекомендации:

– скорректировать программно-методическое обеспечение по физической культуре для студентов юридических вузов посредством использования в учебном процессе, наряду с предла-

гаемыми типовыми программами, упражнений и видов спорта строго прикладной направленности;

– физическое воспитание в юридических вузах направлять на формирование интегративной психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах или других силовых структурах;

– повысить уровень психофизической подготовленности за счет включения в процесс физического воспитания студентов педагогических условий интегративной психофизической подготовки, а также за счет увеличения интенсивности и рационального построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;

– уделять больше внимания обучению студентов приемам рукопашного боя, необходимых для профессиональной деятельности или элементарной самозащите, и их совершенствованию;

– в основу профессионально направленной подготовки будущих юристов включать такие средства физической подготовки, как спортивные единоборства, специальная психологическая полоса препятствий со стрельбой из пневматического (по возможности из боевого) оружия, лыжная подготовка, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, прикладное плавание, которые наиболее соответствуют профессиональной модели специалистов данного профиля.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аксенова, О.Э. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2004.

Алферова, Т.В. Оценка функциональной подготовленности борцов / Т.В. Алферова, О.А. Сиротин // Спортивная борьба. – М., 1980. – С. 53–55.

Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Политиздат, 1977. – 52 с.

Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.-Воронеж, 1996. – 326 с.

Ананьев, Б.Г. Психология человека. Избранное (посвящается 90-летию со дня рождения) / Б.Г. Ананьев. – СПб., 1997.

Андреев, В.И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – 2-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000.

Андрющенко, Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 44–48.

Апанасенко, Г.Л. Здоровье: Методология и методика комплексной оценки / Г.Л. Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М., 1985. – 21 с.

Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», Киев: «Здоровье», 2000. – 190 с.

Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.

Артанов, В.Н. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность / В.Н. Артанов. – М., 1989. – 40 с.

Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.

Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г.Д. Бабушкин. – Омск: ОГИФК, 1990. – 186 с.

Бабушкин, Г.Д. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности / Г.Д. Бабушкин, А.Н. Двоглазов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3–4. – С. 11–13.

Баишев, И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов / И.И. Баишев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 54–56.

Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3.

Барчукова, Г.Ф. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Г.Ф. Барчукова. – М., 1995. – 19 с.

Белинович, В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки / В.В. Белинович. – М.: Высшая школа, 1997. – 147 с.

Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М., 1989. – 190 с.

Бикмаев, И.А. Профессиональная психофизическая подготовка студентов специальности «Безопасность жизнедеятельности» в физкультурных вузах : дис. ... канд. пед. наук / И.А. Бикмаев. – Омск, 2004. – 195 с.

Битехтина, Л.Д. Исследование зависимости поведения в экстремальных ситуациях от некоторых свойств личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Д. Битехтина. – М., 1977. – 22 с.

Блинов, В.И. Повышение работоспособности и профессиональной подготовленности студентов вузов экономического профиля средствами физического воспитания / В.И. Блинов // Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. – М., 1980. – Ч. 1. – С. 232–233.

Богданов, В.А. Критерии оценки физической подготовленности студентов и методы их применения / В.А. Богданов, Н.Ф. Иванов // Материалы научно-метод. конф. вузов Ленинграда по физическому воспитанию. – Л., 1967. – 24 с.

Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. ...докт. пед. наук / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 45 с.

Борытко, Н.М. В пространстве воспитательной деятельности : монография / Н.М. Борытко ; науч. ред. Н.К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 181 с.

Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент ; пер. с англ. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 273 с.

Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

Брехман, И.И. Введение в валеологию, науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.

Бубела, В.А. Комплексное применение средств и методов специальной физической подготовки в учебном процессе курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.А. Бубела. – М., 2003. – 24 с.

Булавкина, Т.А. Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Булавкина. – Малаховка: МГАФК, 1997. – 23 с.

Буркин, С.В. Опыт организации практической деятельности юристов / С.В. Буркин. – Волгоград, Изд-во Волгогр. ун-та 2002.

Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.

Варварин, В.Н. Использование средств физического воспитания с целью профессионально-прикладной физической подготовкой студентов вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Варварин. – М., 1970. – 18 с.

Васильев, В.Л. Юридическая психология / В.Л. Васильев. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 656 с.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 232 с.

Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учебное пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 158 с.

Виру, Э.А. Об информативности теста Купера, используемого в практике физического воспитания студентов / Э.А. Виру, Т.А. Юрияэ // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №2. – С. 47–48.

Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М., 1991. – 287 с.

Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1960. – 500 с.

Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов : учебное пособие для кафедр физического воспитания гуманитарных и технических вузов РСФСР / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: Изд-во Воронежского университета, 1991. – 126 с.

Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев, А.Г. Комков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. – С. 27 – 30.

Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов физ. культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.

Гончаров, В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров, Б.Ф. Романов, В.Ф. Юкиш // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 12.

Гончарова, Г.Н. Здоровьеформирующие технологии в вузе: социопсихологическое обеспечение и мониторинг здоровья обучающихся: методические рекомендации / Г.Н. Гончарова. – Красноярск: СибГТУ, 2004. – 36 с.

Граевская, Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему / Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 1975. – 279 с.

Григорьев, В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.И. Григорьев. – СПб., 2002.

Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Мн: «Народная асвета», 1976. – 112 с.

Гуралев, В.М. Развитие физических качеств студенток на основе повышения статокINETической устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Гуралев. – Красноярск, 2004. – 19 с.

Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Мн.: Вышайша школа, 1985. – 124 с.

Давиденко, Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 2–6.

Давыдов, О.Ю. Психологический аспект адаптации студентов 1-4 курсов к учебному процессу технического вуза на основе занятий атлетической гимнастикой / О.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №9. – С. 18–21.

Дворник, Г. М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.М. Дворник. – Мн.: ИФК, 1987. – 19 с.

Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С.П. Евсеев. – СПб., 1999.

Егорычев, А.О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... докт. пед. наук / А.О. Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.

Ежов, В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей на основании базовых психофизиологических свойств индивида : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2003. – 23 с.

Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.

Железняк, Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 47–53.

Жидких, В.П. Теоретические и методические аспекты, характеризующие профессиональную направленность физического воспитания в вузе / В.П. Жидких // Здоровье нации. – 1997. – С. 71–73.

Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи : учебное пособие / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: КГПУ, 1996. – 126 с.

Загорский, Б.И. Основы профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.И. Загорский. – М., 1986. – 24 с.

Зациорский, В.М. Спортивная метрология, педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 50 с.

Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 68 с.

Зезюлин, Ф.М. Совершенствование подготовки слушателей (курсантов) учебных заведений МВД РФ к действиям против воору-

женных правонарушителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.М. Зезюлин. – М., 1995. – 19 с.

Зимкин, Н.В. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры // Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 365 с.

Зобков, В.В. Новое в оценке динамики функционального состояния студентов / В.В. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 55–57.

Зуев, С.Н. Компоненты профессиональной физической готовности / С.Н. Зуев // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. – М.: ТИП. МГСУ, 1994. – Вып. 4. – С. 34–41.

Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебное пособие для институтов по специальности «Физическое воспитание» / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

Ильинич, В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 13–15.

Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1987. – 144 с.

Ильинич, В.И. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в высших учебных заведениях / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры, 1977 – №12 – С. 51–53.

Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.

Ильматов, Р.Х. Физкультурное образование и профессионально-прикладная физическая подготовка в учебном процессе студентов университета / Р.Х.Ильматов, Е.М. Мухаменджанов, В.Н. Бескровный. – Семей: ПК «Семей-Печать», 2000. – 34 с.

Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы : справочник / под ред. Т.С. Виноградовой. – М.: Медицина, 1986. – 378 с.

Кабачков, В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.

Кабачков, В.А. Физическое воспитание с профессиональной направленностью / В.А. Кабачков, С.Н. Зуев, В.П. Жидких. – М.: МИСИ, 1990. – 37 с.

Кабачков, В.А. Эффективность использования нетрадиционных средств в профессионально-прикладной физической подготовке / В.А. Кабачков, А.А. Паршин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №5. – С. 40–42.

Калашников, А.Ф. Комплексирование физической и профессиональной подготовки курсантов специальных средних школ МВД СССР : автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.Ф. Калашников. – Л., 1991. – 21 с.

Каплан, И.М. Основы физического самосовершенствования студентов / И.М. Каплан. – Ташкент, 1991. – 140 с.

Каравашкина, О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка вуза строительного профиля : автореф. дис. ...канд. пед. наук / О.В. Каравашкина. – М., 2000. – 24 с.

Карплан, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карплан, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

Карпов, В.Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов / В.Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №9. – С. 49–53.

Карпов, В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : автореф. дис...докт. пед. наук / В.Ю. Карпов. – СПб., 2005.

Ковачева, И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студенток гуманитарных специальностей : автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.А. Ковачева. – Малаховка: МГАФК, 2002. – 22 с.

Козупица, Г.С. Физиологическая оценка возрастной адаптации человека к большим физическим нагрузкам : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.С. Козупица. – Самара, 1993. – 43 с.

Коробков, А.В. Методика оценки физической подготовленности спортсмена / А.В. Коробков, Г.И. Черняев. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 56 с.

Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи : автореф. дис. ... докт. пед. наук / С.С. Коровин. – М., 1997. – 49 с.

Коровин, С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры / С.С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №2. – С. 44–46.

Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ф. Костычаков. – Красноярск, 2006. – 23 с.

Косяченко, В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Косяченко. – Волгоград, 2000. – 24 с.

Коц, Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я.М. Коц // Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

Крылов, А.И. Психофизическая подготовка студентов России, обучающихся на военных кафедрах : дис. ... докт. пед. наук / А.И. Крылов. – СПб., 2004. – 417 с.

Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.

Куколевский, Г.М. Основы спортивной медицины / Г.М. Куколевский, Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 1971. – 368 с.

Летунов, С.П. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки и соревнований / С.П. Летунов. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 132 с.

Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6.

Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5. – С. 15–16.

Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11–17

Лубышева, Л.И. Современная концепция валеологического воспитания школьников / Лубышева Л.И. // Физическая культура и спорт в жизни общества: материалы междунар. научно-метод. конф. – Челябинск: Урал ГАФК. – 2000. – С. 12–15.

Лупырь, В.Г. Организационно-технологические особенности совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов юридических вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Лупырь. – Омск, 2001. – 144 с.

Магин, В.А. Модель профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №4. – С. 13–16.

Макаров, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников охранных предприятий на основе конверсии

Филиппович В.А., Панов Е.В.

Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

спортивной тренировки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Макаров. – СПб., 2002. – 26 с.

Макшанов, С.И. Профессиональный тренинг / С.И. Макшанов и др. // Психология профессиональной подготовки. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1993. – С. 44–81.

Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 23–25.

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.: Физкультура и спорт, 1991. – 545 с.

Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 162 с.

Миленин, В.М. Организация физической подготовки в ОВД / В.М. Миленин, А.Н. Кустов. – М.: ЦС «Динамо», 1990. – 56 с.

Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенствованию / В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 93 с.

Найдиффер, Р.М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения. Стресс и тревога в спорте / Р.М.Найдиффер // Стресс и тревога в спорте : междунар. сборник научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 189–204.

Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной окружающей среды / В.М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 59–63.

Невзоров, О.А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Невзоров. – М., 2000. – 24 с.

Непомнящий, С.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – М., 1989. – 24 с.

Непомнящий, С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД : методические рекомендации / С.В. Непомнящий. – Волгоград: Изд-во Волгоградской высшей школы МВД СССР, 1987. – 75 с.

Нестеров, В.А. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности / В.А. Нестеров. – Хабаровск: ДВ ГАФК, 2003.

Ноздрачев, В.В. Методика совершенствования курса боевой подготовки в образовательных учреждениях МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.В. Ноздрачев. – М., 2000. – 24 с.

Орехов, Л.И. Управление, контроль, измерение, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева, Л.А. Асмолова. – Алма-Ата, 2004. – 169 с.

Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

Палецкий, Д.Ф. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе / Д.Ф. Палецкий, П.П. Михеев. – Брянск.: Изд-во СГИФК, 1995. – 64 с.

Петров, В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 2004.

Погудин, С.М. Критерии профессионального становления учащейся молодежи в вузах военно-спортивного профиля / С.М. Погудин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №7. – С. 41–43.

Погудин, С.М. Профессиональный отбор в вузах физкультурного и силового профиля / С.М. Погудин // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Чайковский: ЧГИФК, 2002. – С. 82–86.

Погудин, С.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в системе дополнительного образования учащихся / С.М. Погудин, И.А. Конов // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сборник материалов научно-практ. конф. – Чайковский: ЧГИФК, 2002. – С. 128–133.

Полевщиков, М.М. Применение психофизиологических методов в процессе подготовки специалистов по физической культуре / М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №12. – С. 13–15.

Полиевский, С.А. К вопросу отбора видов спорта для профессионально-прикладной физической подготовки / С.А. Полиевский // Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. – М., 1980. – С. 204–205.

Полиевский, С.А. Физическая культура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 160 с.

Полянский, В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. ...докт. пед. наук / В.П. Полянский. – М., 1999. – 62 с.

Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 284 с.

Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М., 1969. – 69 с.

Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

Рузиев, А.А. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах / А.А. Рузиев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С.38.

Рютина, Л.Н. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного транспорта / Л.Н. Рютина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 45–47.

Савчук, А.Н. О проблеме тестирования уровня физической подготовленности обучаемых в образовательных учреждениях МВД России / А.Н. Савчук, Е.В. Панов, В.В. Денискин // Материалы межвуз. научно-практ. конф. – Красноярск: Изд-во КГУ, 2000. – С. 10–12.

Сидоров, С.Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) вузов МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук / С.Г. Сидоров. – Челябинск, 1998. – 24 с.

Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология : учебник для студентов педагогических вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.

Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

Столяренко Л.Д. Основы психологии. –Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. — 736 с.

Столяренко, А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел : учебное пособие / А.М. Столяренко. – М.: 1987.

Столяренко, А.М. Юридическая педагогика / А.М. Столяренко. – М., 2000. – С. 7–11.

Суинн, Р. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов / Ричард Суинн // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 204–216.

Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов педагогических институтов и педагогических училищ / под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

Трефилов, В.А. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности / В.А. Трефилов, А.В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №7. – С. 49–50.

Фазлеев, Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №12. – С. 9–12.

Федорова, С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие / С.В. Федорова. – Владивосток: ДальрыбВТУЗ, 2003.

Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильича. М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 224 с.

Фролов, М.Ю. Педагогическая технология формирования умений и навыков по боевым приемам борьбы в системе физической подготовки курсантов МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук / М.Ю. Фролов. – Саратов, 1998. – 154 с.

Харе, Д. Учение о тренировке / Дитрих Харе ; пер. с нем. Л.М. Мирского. – М., 1971. – 132 с.

Харитонов, Л.Г. Аспекты проблемы сенситивных периодов в развитии физических способностей на пороге нового столетия / Л.Г. Харитонов, И.А. Горская // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию СПбНИИ ФК (23–24 апреля 2003 г.). – СПб., 2003. – С. 70–72.

Хасин, Л.А. Комплексная оценка физической подготовленности студентов ИФК / Л.А. Хасин, А.Б. Рафалович // Здоровье и физической состояние населения России на рубеже 21 века : материалы Всероссийской научно-практ. конференции. – М., 1994. – С. 10–12.

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Чергинцев, В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических вузов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Чергинцев. – Улан-Удэ, 2004. – 24 с.

Чергинцев, В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических вузов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Чергинцев. – Улан-Удэ, 2004. – 24 с.

Чистяков, Ю.А. Полоса препятствий как комплексный контроль физической подготовленности слушателей учебных заведений МВД РФ / Ю.А. Чистяков, В.Г. Колюхов // Материалы научно-метод. межвуз. конф. – Орел: Высшая школа МВД РФ, 1994. – С. 26–28.

Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.

Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2003.

Шиян, В.В. Методические особенности совершенствования спортивных и боевых приемов борьбы к действиям в экстремальных условиях / В.В. Шиян // Материалы научно-практ. межвуз. конф. – М.: Московская академия МВД России, 2002. – С. 94–99.

Шулик, Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений и проблеме оценки мастерства в «условных» упражнениях самозащиты / Ю.А. Шулик // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С.51–53.

Шупейко, М.Н. Исследование динамики физической подготовленности и психических качеств студентов : дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Шупейко. – Л., 1970. – 156 с.

Ямалетдинова, Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Ямалетдинова. – М., 1991. – 24 с.

Яншин, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ...канд. пед. наук / В.В. Яншин. – М., 1989. – 196 с.

Bergen, P. Adjusting micro-cycles with relationships to annual planning / P. Bergen // World clinic yearbook. – Fort Lauderdale, 1986. – P. 54–57.

Carl, K. New developments in the control and regulation of the training of top level athletes / K. Carl // Biology of sport. – 1989. – №6. – P. 272–275.

Dick, F. Sports training principles / F. Dick. – London: Lepus Books. – 1980. – 275 p.

Fox, E.L. The Physiological Basis Physikal Education and Athletik 3-d edit. / E.L. Fox, D.K. Matthews. – Phyladelphia. SaundersCo. 1981.

Harre, D. Special problems in preparing for athletic competitions / D. Harre // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982. – P. 216–227.

Karvonen, M.I. Physikal aktivty and health. Finish sports exercise Med / M.I. Karvonen. – 1983. – V.2. – D. P. 4–9.

Morgan, W.P. Physikal aktivty and mental health / W.P. Morgan // In the Academy Papers Champaign. H.K.P. – P. 135–145.

Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. Archives of General Psychiatry, 1971.

Verkoshanski, Y. Topikal problems ogfthe modem theory and methodology of sports training / Y. Verkoshanski // Coaching and Sports Science Journal. – 1996. – P.2–10.

Для заметок

План издания № 18

Владимир Александрович Филиппович,

Евгений Валентинович Панов,
кандидат педагогических наук, доцент

**Организационно-педагогические условия
формирования психофизической готовности студентов
юридических вузов к профессиональной деятельности**

Монография

ISBN 978-5-7889-0194-7



Подготовлено к изданию Ю.В.Леонтьевой

Подписано в печать *16 мая 2012 г.*
Формат Р 60x84. Бумага типографская.
Гарнитура Times New Roman, Book Antiqua.
Печать офсетная. Уч. изд. листов 5,12 (7,5 усл.печ.л.).
Тираж 500 экз. Первый завод 100 экз. Заказ _____.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.
Сибирский юридический институт ФСКН России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

Отпечатано в типографии СибЮИ ФСКН России.
660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6.