Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 139-143.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 139-143.

Научная статья
УДК 378.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_139

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Наталья Сергеевна Панчук [1], Сулейман Кашанович Валиев [2],
Ия Викторовна Григорьева [3]

Северо-Западный филиал Российского государственного университета правосудия [1]
Санкт-Петербург, Россия
Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова [2, 3]
Воронеж, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
тел. +7(812)655-64-55, e-mail: p_natalya01@mail.ru
ORCID 0000-0002-3022-0720
[2] Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4947-0989
[3] Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru
ORCID 0000-0003-3531-791

Аннотация. Фундаментальность юридической подготовки связана не только с освоением студентами углубленной правовой специализации, но и с необходимостью создания условий для непрерывного физического воспитания, обеспечивающего возможность обучающемся быть здоровым, психологически и физически готовым к выполнению трудовых задач.

Цель исследования обосновать успешность использования средств и методов физического воспитания, способствующих формированию психологической и физической готовности студентов юридического университета к будущей профессиональной деятельности. В статье конкретизирована сущность понятий: «готовность», «психологическая готовность», «физическая готовность»; определены виды профессий выпускников юридического вуза и особенности труда специалистов в юридической сфере; определены средства и методы физического воспитания, способствующие формированию психологической и физической готовности к профессиональной деятельности у студентов юридического профиля. *Методология работы* включает анализ научной литературы и опыта педагогической деятельности по проблеме исследования. *Результаты исследования* представлены совокупностью средств и методов физического воспитания, способствующих формированию осознанного выполнения физических упражнений, умений планировать, прогнозировать, контролировать и корректировать свою деятельность, при этом использовать интеллектуальные, психологические и физические ресурсы организма для решения поставленных задач, достижения цели.

Ключевые слова: психологическая готовность, физическая готовность, физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровье, подготовка юристов, студенты вуза.

© Панчук Н. С., Валиев С. К.,
Григорьева И. В., 2024

Для цитирования: *Панчук Н. С., Валиев С. К., Григорьева И. В.* Физическое воспитание как средство формирования психологической и физической готовности к профессиональной деятельности студентов юридического профиля // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 139-143. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_139.

Введение

Известно, что в настоящее время у современных студентов имеются проблемы в состоянии здоровья и физической подготовленности. В исследованиях доказано, что гиподинамия, плохая экология, вредные привычки, эпидемия, наносят вред здоровью студентов. Сегодня у молодых людей наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Гиподинамия является ограничивающим фактором для развития физических качеств, следовательно? негативно влияет на психологическое и физическое состояние студентов, что в дальнейшем может неблагоприятно отразиться на поступление на работу, и непосредственно, на выполнение профессиональных задач.

Материалы и методы исследования

Теоретические основы формирования психологической готовности человека к профессиональной деятельности базируются на понимании термина «готовность» с точки зрения психолого-педагогических наук. Опираясь на исследования Р. Д. Санжаевой, формулировка слова «готовность» предполагает установку на выполнение какой-либо деятельности [6]. Понятие «готовность» можно рассматривать как пригодность (либо непригодность), возможность (либо невозможность), наличие способностей (либо их отсутствие) к какому-то процессу. С точки зрения А.Д. Ганюшкина психическая готовность есть обеспечение оптимальных рабочих характеристик, которые возникают у человека до начала деятельности и сохраняются в её процессе [3]. Психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется мобилизацией ресурсов человека к выполнению предстоящей работы. Благодаря психологической готовности приумножается возможность успешного выполнения трудовых обязанностей и правильного использования знаний, умений и профессионального опыта. При этом сформированность личных качеств способствуют сохранению самоконтроля и корректировки профессиональной деятельности при появлении непредвиденных препятствий. И. И. Тазин, К. А. Тазина, исследуя особенности юридических профессий, которые зачастую связаны с участием в разрешении человеческих проблем, конфликтов и споров, особое внимание уделяется необходимости формирования у студентов вуза психологической готовности [7]. Для формирования психологической готовности к профессиональной деятельности будущим сотрудникам юридических профессий необходимы точные знания своих трудовых функций, понимание профессиональных обязанностей и условий их выполнения, осознание качественного подхода к поручениям, проявление устойчивого интереса к профессии, умения управлять собой и своими эмоциями, способности проявления воли. В юридической деятельности психологическая готовность проявляется через такие компоненты как мотивация, познание, эмоции, воля (рис. 1).

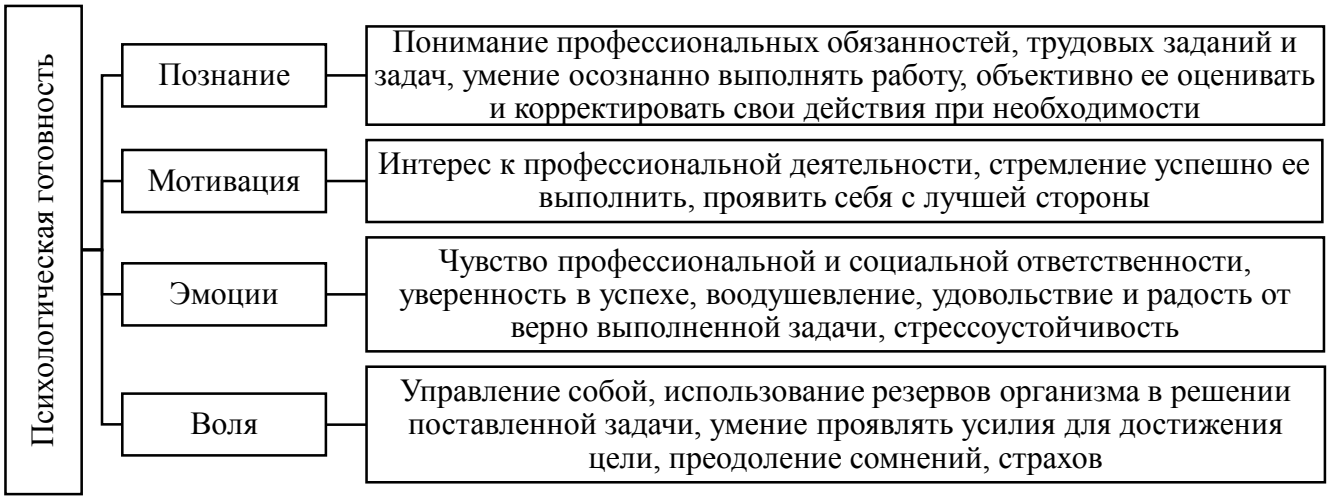

Рис. 1 - Проявления психологической готовности

В процессе занятий физической культурой и спортом формирование психологической готовности к профессиональной деятельности у студентов вуза происходит благодаря специально подобранным средствам и методам физического воспитания, которые способствуют формированию умений: осознанно выполнять физические упражнения; стратегически решать поставленную задачу и достигать цель; планировать и прогнозировать результат; применять тактические действия; проявлять волю, настойчивость и выносливость в выполнении задания; правильно распределять психофизиологические ресурсы организма; учитывать состояние здоровья и физические возможности; управлять своими эмоциями в процессе занятий, соревнований; оценивать и проводить самооценку выполненных заданий; делать выводы о проделанной работе; контролировать и своевременно корректировать свои действия при необходимости. Если

психологическая готовность проявляется через мышление, эмоции, чувства, то физическая готовность через двигательные характеристики, физиологические показатели, физическое развитие человека. Уровень физической готовности к профессии определяется многими факторами и выражается хорошей работоспособностью. Высокая степень физической работоспособности позволяет выполнять поставленные задачи более качественно, не отвлекаясь на мешающие компоненты.

В научной литературе вопросы формирования физической готовности к профессиональной деятельности представлены в работах А. Э. Болотина, В. С. Васильевой. Авторами рассматриваются вопросы профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях [1]; в трудах В. В. Коломиеца, С. И. Петрова показаны аспекты профессиональной готовности сотрудников ДПС в обеспечении безопасности [4]; в исследованиях П. В. Пугача, В. Л. Пашуты рассматриваются психолого-педагогические условия, необходимые для формирования готовности курсантов вузов МВД РФ к оперативно-розыскной деятельности, с использованием средств физической подготовки [5]. Большой вклад в методологию подготовки будущих военнослужащих внес Ш. З. Хуббиев. В работах автора раскрываются различные проблемы, среди которых можно выделить такие как значение модульного обучения и физической подготовки военнослужащих [9]; роль экстремального вождения в подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах РФ [10]. В трудах Д. О. Филатова, А. С. Минеевой говорится о том, что для работы в правоохранительных органах необходимо иметь достаточный уровень здоровья и физической подготовленности [8]. Авторами представлен перечень заболеваний, которые негативно отражаются на трудовой деятельности сотрудника Прокуратуры Российской Федерации. Авторы - В. Г. Бондарев, Н. И. Башмакова, А. И. Синина, Е. П. Цыплакова в качестве базовых функций улучшения социального здоровья современной молодежи рассматривают стабилизацию (то есть обеспечение устойчивости в сфере общественных отношений), мотивацию (воплощение задач, связанных с активностью), защита (всесторонняя адресная помощь таким социально незащищенным группам студенческой молодежи) [2]. Наличие хорошего здоровья и физической подготовленности современных студентов только помогут им в профессиональном формировании. Процесс профессионального становления будет более успешным, если отсутствуют сдерживающие факторы. Готовность как психологическая, так и физическая позволяет личности быть ориентированным на выполнение трудовых функций. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что физическая готовность выпускников вузов к будущей профессиональной деятельности связана с проявлением профессионально-значимых физических качеств и идет в тесной связи с психологическими характеристиками человека.

Для формирования психологической и физической готовности к профессиональной деятельности в процессе занятий физической культурой и спортом использовалась преимущественно профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), направленная на развитие силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и гибкости. В образовательном процессе применялись педагогические приёмы, способствующие развитию целеустремленности, ответственности, воли, исполнительности, коммуникабельности, умений принимать решения, проявлять культуру взаимодействия на спортивной площадке. Специальные физические упражнения подбирались с учетом здоровья (на основе результатов медицинского осмотра) и уровня физической подготовленности каждого студента. Система физического воспитания предполагает обеспечение студентов систематическими занятиями двигательной деятельностью, а именно, созданы условия для посещения обязательных (по учебному расписанию) занятий физической культурой и спортом с первого по четвертый (пятый) курс, а также по желанию и интересам факультативных, секционных занятий по различным видам спорта и фитнеса.

Результаты исследования

Проведенное педагогическое исследование показало, что психологическая и физическая готовность студентов к профессиональной деятельности основана на сформированности знаний, умений, опыта, необходимых в решении трудовых задач. Благодаря специально подобранным средствам и методам физического воспитания у обучающихся имеется возможность научиться осознанно подходить к выполнению физических упражнений, планировать и прогнозировать физкультурно-оздоровительную деятельность, использовать интеллектуальные, психологические и физические ресурсы организма для достижения поставленной цели. На занятиях физической культурой применялись комплексы физических упражнений, направленные на коррекцию осанки, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.С целью проверки сформированности физических качеств использовались тесты. Также проводились функциональные пробы для выявления обеспеченности организма кислородом, определения уровня физической работоспособности.

Выводы

Формирование психологической и физической готовности студентов юридического вуза к будущей профессиональной деятельности – это целенаправленный двухсторонний процесс. Успешность формирования психологической и физической готовности зависит от самого студента, его активности и ответственности. Студенту важно иметь понимание особенностей и условий труда будущей профессии; знать требования к поступлению на службу и выполнению профессиональных задач; уметь самостоятельно подобрать и выполнять физические упражнений для укрепления и сохранения своего здоровья; способствовать повышению уровня физической подготовленности. Со стороны вуза необходимо построение системы физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности обучающихся; использование профессионально-прикладной физической культуры, средства и методы которой, ориентированы на решение профессиональных задач; применение в образовательном процессе методов и методик оценки функционального состояния студентов, тестов, определяющих психологическое со-

стояние (например, на самооценку, мотивацию, социальную адаптацию, эмоциональное благополучие) и физическую подготовленность обучающихся.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 6 (100). - С. 15-21.

2. Социальное здоровье современной молодёжи как приоритет социальной политики государства / В. Г. Бондарев, Н. И. Башмакова, А. И. Синина, Е. П. Цыплакова // Общество: политика, экономика, право. - 2020. - № 5 (82). - С. 13-20.

3. Ганюшкин, А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ганюшкин Анатолий Дмитриевич. - Ленинград, 1972. - 22 с.

4. Коломиец, В.В. Формирование профессиональной готовности у сотрудников ДПС России средствами физического воспитания / В.В. Коломиец, С.И. Петров // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 2. - С. 130-134.

5. Пугач, П.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования готовности курсантов вузов МВД России к оперативно-розыскной деятельности, с использованием средств физической подготовки / П.В. Пугач, В.Л. Пашута // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 9 (103). - С. 126-131.

6. Санжаева, Р. Д. Психологическая готовность личности к деятельности как метакатегория // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. - 2012. - № 1. - С. 127-140.

7. Тазин, И.И. Формирование нравственно-психологической готовности к юридической деятельности / И.И. Тазин, К.А. Тазина // Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2016. Вып. 12 (177). С. 48-51.

8. Филатов, Д. О. Критерии оценки физической подготовленности и здоровья работников органов, осуществляющих уголовно-процессуальную деятельность / Д. О. Филатов, А. С. Минеева // Профессиональная подготовка специалистов для судебной системы в контексте междисциплинарных исследований : Сборник материалов Всероссийского круглого стола, Санкт-Петербург, 27 октября 2022 года / Под общей редакцией В.Г. Бондарева, Е.П. Цыплаковой. - СПб. : Центр научно-информационных технологий "Астерион". - С. 154-162.

9. Хуббиев, Ш. З. Модель системного модуля физической подготовки военнослужащих и подразделений / Ш. З. Хуббиев, Г. Г. Дмитриев, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022. - № 2. - С. 67-74.

10. Хуббиев, Ш. З. Экстремальная физическая активность - средство подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации / Ш. З. Хуббиев, В. А. Столяров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2023. - № 4. - С. 166-171.

References

1. Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2013) Requirements for the professional preparedness of specialists in protection in emergency situations. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. No. 6 (100), pp. 15-21 (in Russian).

2. Bondarev, V. G., Bashmakova, N. I., Sinina, A. I. and Tsyplakova, E. P. (2020) Social health of modern youth as a priority of state social policy. Society: politics, economics, law. No. 5 (82), pp. 13-20.

3. Ganyushkin, A.D. (1972) Study of the state of a person's mental readiness for activities in extreme conditions : abstract of thesis diss. ... PhD psychol. sci. Leningrad. 22 p. (in Russian).

4. Kolomiets, V.V. and Petrov, S.I. (2013) Formation of professional readiness among Russian traffic police officers through physical education. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. No. 2, pp. 130-134 (in Russian).

5. Pugach, P.V. and Pashuta, V.L. (2013) Psychological and pedagogical conditions necessary for the formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia for operational investigative activities, using physical training men. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. No. 9 (103), pp. 126-131 (in Russian).

6. Sanzhaeva, R. D. (2012) Psychological readiness of an individual for activity as a meta-category. Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society. 1, pp. 127-140 (in Russian).

7. Tazin, I.I. and Tazina, K.A. (2016) Formation of moral and psychological readiness for legal activities. Tomsk State Pedagogical University Bulletin. Issue. 12 (177), pp. 48-51 (in Russian).

8. Filatov, D. O. and Mineeva, A. S. (2023) Criteria for assessing the physical fitness and health of employees of bodies carrying out criminal procedural activities, Professional training of specialists for the judicial system in the context of interdisciplinary research: Collection of materials of the All-Russian round table, St. Petersburg. Under the general editorship of V. G. Bondareva, E. P. Tsyplakova. St. Petersburg, Center for Scientific and Information Technologies "Asterion" publ., pp. 154-162.

9. Khubbiev, Sh. Z., Dmitriev, G. G. and Pashuta, V. L. (2022) Model of the system module for physical training of military personnel and units. Current problems of physical and special training of power structures, No. 2, pp. 67-74.

10. Khubbiev, Sh. Z. and Stolyarov, V. A. Extreme physical activity - a means of preparing youth for service in the Armed Forces of the Russian Federation. Current problems of physical and special training of power structures, No. 4, pp. 166-171.

Поступила в редакцию 04.12.2023
Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 378.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_139

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL R EADINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES OF LAW STUDENTS

Natalia S. Panchuk [1], Suleyman K. Valiev [2], Iya V. Grigorieva [3]

North-West Branch of the Russian State University of Justice [1]
St. Petersburg, Russia
Voronezh State Forest Engineering University named after G. F. Morozov [2, 3]
Voronezh, Russia

[1] PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines
ph.: +7(812)655-64-55, e-mail: p_natalya01@mail.ru
ORCID 0000-0002-3022-0720
[2] Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4947-0989
[3] Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru
ORCID 0000-0003-3531-791

Abstract. The fundamental nature of legal training is associated not only with students' mastery of in-depth legal specialization, but also with the need to create conditions for continuous physical education, ensuring that students have the opportunity to be healthy, psychologically and physically ready to perform work tasks. The purpose of the study is to substantiate the success of using means and methods of physical education that contribute to the formation of psychological and physical readiness of law university students for future professional activities. The article concretizes the essence of the concepts: "readiness", "psychological readiness", "physical readiness"; the types of professions of law school graduates and the characteristics of the work of specialists in the legal field are determined; means and methods of physical education have been identified that contribute to the formation of psychological and physical readiness for professional activities among law students. The methodology of the work includes an analysis of scientific literature and teaching experience on the research problem. The results of the study are presented by a set of means and methods of physical education that contribute to the formation of conscious performance of physical exercises, the ability to plan, predict, control and adjust one's activities, while using the intellectual, psychological and physical resources of the body to solve assigned tasks and achieve goals.

Keywords: psychological readiness, physical readiness, physical education, physical education, sports, health, training of lawyers, university students

Cite as: Panchuk, N. S., Valiev, S. K., Grigorieva, I. V. (2024) Physical education as a means of forming psychological and physical readiness for professional activities of law students. Physical Culture and Health. (1), 139-143. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_139.

Received 04.12.2023
Accepted 28.03.2024