

О. І. Кримець, старший викладач кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦЯ-ЮРИСТА

Розглянуто головні чинники професійної діяльності, особливості психофізичної підготовки майбутніх юристів. Охарактеризовано основні засоби фізичної культури та спорту, що найліпше забезпечують формування й удосконалення властивостей та якостей, які мають істотне значення для професійної діяльності юриста.

Ключові слова: фізична підготовка; засоби фізичної культури; фахівець; спорт.

Ідея підготовки людини до праці не нова. Ще з давніх часів люди розуміли необхідність набуття певних навичок та вмінь. У сучасному суспільстві розумова праця все більше витісняє фізичну. Однак розумова праця – це досягнення природи на більш високих ступенях її розвитку, і організм людини ще не встиг, звичайно, до неї адаптуватися. Еволюція поки не виробила реакцій, які надійно охороняють центральну нервову систему від перевантаження. Тому, коли настає розумова втома, на відміну від фізичної, це не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає перезбудження, невротичні зрушення, які, нагромаджуючись та поглиблюючись, призводять до захворювань людини. Це – різноманітні неврози, захворювання серцево-судинної системи та ін. “Хвороби цивілізації” особливо часто виявляються у представників професій, що пов’язані з малорухомою, напруженою розумовою працею.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це підсистема фізичного виховання, що найліпше забезпечує формування й удосконалення властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності. Цей компонент фізичної культури спрямований на формування

й удосконалення таких специфічних рухових навичок, які дають змогу людині виконувати професійні функції ефективно, але ощадливо зберігаючи досить тривалий час високу працездатність [1].

Видами цього напрямку є такі:

професійно-прикладна фізична підготовка (у тому числі виробничо-прикладна й військово-прикладна), яка безпосередньо спрямована на вдосконалювання тих властивостей організму, від яких безпосередньо залежить якість професійної праці, завдяки чому скорочується час, необхідний для освоєння професії;

виробнича фізична культура покликана допомагати підвищенню продуктивності праці й попереджати можливий негативний вплив характеру й умов праці на фізичний стан людини. Формами виробничої фізичної культури можуть бути гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилини, післяробочі реабілітаційні вправи та ін.

Сутність ППФП полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичного виховання з метою досягнення й підтримання на базі загальної фізичної підготовки розвитку психічних і фізичних якостей, до яких висувають підвищені вимоги у процесі навчання й освоєння професії.

Професійні навчальні заклади для підвищення фахового рівня своїх випускників розвивають специфічні фізичні якості, фізіологічні функції, психічні якості, передають відповідні знання, уміння й навички, необхідні для ефективного оволодіння конкретними професіями.

Як відомо, деякі функції й аналізатори нашого організму рухливі. У зв'язку з цим актуальності набуває вивчення тих природних здібностей, на основі яких за належних умов виховання й навчання мають розвинути необхідні навички для успішного освоєння професії. З допомогою спеціальних засобів необхідно розвивати, підвищувати функціональні можливості молодих людей, які бажають навчатися професії, і тим самим забезпечувати їх професійну придатність. Саме це і є завданням ППФП у виші.

Отже, мета ППФП – досягнення психофізичної готовності людини до успішної професійної діяльності.

На підставі мети виділяються такі завдання ППФП:

- 1) розвиток провідних для певної професії фізичних якостей;
- 2) формування й удосконалювання прикладних рухових навичок;
- 3) підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів умов праці;
- 4) виховання специфічних для конкретної професії вольових та інших психічних якостей;
- 5) підвищення функціональної стійкості й пристосування організму людини до несприятливих впливів умов праці (вібрація, шум та ін.);
- 6) сприяння формуванню фізичної культури особистості, зміцнення її психіки.

Завдання й основний зміст ППФП студентів визначають такі чинники професійної діяльності, як: форма праці; умови праці; характер праці; режим праці й відпочинку; індивідуальні особливості майбутніх фахівців; геокліматичні особливості району розподілу [2].

Фізична й розумова праця є основними формами праці, що мають широке різноманіття видів. Однак ці форми рідко виявляються в “чистому” вигляді. Звичайно вважають, що праця фахівців вищої кваліфікації є переважно розумовою, творчою, управлінською, а фізичною працею зайняті підлеглі, виконавці. Але, на практиці, це буває рідко, хоч управлінський характер праці типовий для фахівців. І все-таки тут доречно говорити про змішану форму праці, оскільки поділ праці на фізичну і розумову має досить умовний характер навіть для фахівців вищої кваліфікації.

Умови праці, які розуміють як тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери, у тому числі наявність шкідливості тощо, визначають добір засобів фізичної культури й спорту для досягнення й збереження високої працездатності та трудової активності людину.

Характер праці визначає зміст ППФП майбутніх фахівців, тому що для правильного добору й застосування засобів фізичної культури та спорту важливо знати, з великим або малим, фізичним або емоційним навантаженням працює фахівець, наскільки велика зона його пересування тощо. Слід ураховувати, що характер праці фахівців того самого профілю

може бути різним навіть під час роботи в тих самих умовах, але виконання неоднакових видів професійних і службових функцій. Природно, що в таких випадках спостерігаються зовсім різні психофізіологічні навантаження у фахівців, а отже, потрібні відповідні різноспрямовані рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури та спорту в режимі праці й відпочинку. Такі рекомендації з урахуванням особливостей характеру й праці фахівців на виробництві потрібні студентам і для попередження професійних захворювань.

Режим праці й відпочинку безпосередньо впливає на можливість і характер застосування засобів фізичної культури для підтримання й підвищення необхідного рівня життєдіяльності та працездатності.

Раціональним режимом праці й відпочинку є такий режим, який найліпше забезпечує одночасну комбінацію підвищення ефективності виробництва й продуктивності праці (вироблення), збереження працездатності й здоров'я людини.

Під час підготовки фахівців слід урахувати організаційну структуру й особливості виробничого процесу, проводити спільний аналіз робітника й неробочого часу, оскільки між основною працею й діяльністю людини у вільний час існує об'єктивний зв'язок. Найчастіше це виражається у практично різних можливостях використання засобів фізичної культури як активного відпочинку у вільний час у представників тієї або іншої професії. Адже тільки методично правильне їх застосування може вплинути на відновлення й підвищення професійної працездатності людини.

Додатковими чинниками визначення конкретного змісту ППФП є індивідуальні (у тому числі статеві й вікові) особливості майбутніх фахівців, а також географічні та кліматичні ознаки регіону, у який направляють випускників навчального закладу й факультету.

Загалом юристи протягом робочого дня 6–8 год проводять сидячи. Уже через два–три роки в них починають виявлятися симптоми професійних захворювань: погана робота шлунково-кишкового тракту, біль у спині, підвищений тиск та ін. Знання про професійні захворювання уможливило б заздалегідь підібрати комплекс фізичних вправ, виконуючи який можна знизити негативні впливи професії.

Також юристу потрібно для якісного виконання професійних обов'язків підвищена загальна витривалість, спритність.

Що стосується психофізичної підготовки майбутніх юристів, то належна загальна фізична підготовка вирішує майже всі завдання забезпечення спеціальної психофізичної готовності до майбутньої професії. У цьому випадку додатково потрібні лише більш широкі прикладні знання про активний і свідомий добір засобів фізичної культури й спорту та навички їх самостійного використання в режимі праці й відпочинку, залежно від характеру, умов праці та побуту.

Професія юриста висуває вимоги до психічних якостей: увага (концентрація, широта погляду); мислення (аналітичне); пам'ять; емоційна стійкість; здатність працювати при дії перешкод; витримка й самовладання; цілеспрямованість; самостійність; стійкість; комунікабельність.

Усім психічним якостям особистості властива певна рухливість, їх можна розвинути певними фізичними вправами й заняттям прикладними видами спорту. Але рівень психічних якостей і властивостей особистості суттєво нижче в порівнянні з фізичними й психофізичними якостями, тому в професійній діяльності юристів застосовується професійний добір, який передбачає систему заходів, що дає змогу виявити людей, здатних більш успішно опанувати професію.

Так, наприклад, заняття боротьбою, боксом, мотоспортом сприяють виробленню сміливості й рішучості, марш-кидки й кроси тривалістю 1–2 год – витривалості. Комунікабельність суттєво підвищується під час заняття ігровими видами спорту.

У звичайних умовах рівновага тіла людини, як відомо, забезпечується комплексом сенсорних систем (аналізаторів).

Для участі у професії юриста потрібна робота майже всіх аналізаторів, а саме: слуховий аналізатор; аналізатор вестибулярний; аналізатор зору.

Це має важливе значення для вивчення праці людини в будь-якій професії, зокрема і для юристів.

Залежно від кваліфікації, професія юриста, з одного боку, сидяча, а з другого – йому часто доводиться відвідувати суди, інші державні органи. Тому більше навантаження припадає на м'язи рук (у першому випадку) і м'язи рук і ніг (у другому).

Якщо це юрист, який працює у сфері договірної права, то діяльність такого юриста пов'язана з тривалим перебуванням у малорухомому положенні, що впливає на стан його здоров'я. Через малоактивний спосіб життя, він не може забезпечити свій опорно-руховий апарат необхідною рухливістю.

Найпоширенішими захворюваннями є остеохондроз, сколіоз, ослаблення дихальної системи, ослаблення зору.

Якщо це юрист, який представляє інтереси в судах, інших державних органах, то через постійні стресові ситуації і перебування серед людей, таким фахівцям властиві нервові розлади, стреси, розлади сну, дратівливість.

Фізичні вправи, з допомогою яких можна розвинути реакцію, швидкість руху, загальну, силову й статистичну витривалість і стійкість до гіподинамії, до високої (низькою) температури, вологості, пилу, можна розділити на дві групи: анаеробні й аеробні. При анаеробних вправах організм не встигає засвоювати кисень вдихуваного повітря, а при аеробних забезпечується більш повна його утилізація. Аеробна група вправ – це неквапливий біг на середні й довгі дистанції, плавання, хода на лижах, веслування в невисокому темпі, волейбол, бадмінтон. Під час цих вправ кров добре насичується киснем, посилюється обмін речовин.

Біг – ефективний засіб зміцнення психіки. Нервові студенти, починаючи займатися бігом, стають менш запальними й дратівливими. Біг усуває почуття постійної схвильованості, нервового напруження, виліковує від безсоння, сприяє формуванню твердості й цілісності характеру, подоланню труднощів, упевненості в собі.

Плавання – одна з кращих вправ для розвитку серцево-дихальної витривалості, в якій бере участь уся мускулатура. Розвиває воно також гнучкість.

Їзда на велосипеді розвиває як м'язову силу й витривалість, так і витривалість серцево-дихальної системи.

Такі традиційні ігрові види спорту, як волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теніс, бадмінтон, забезпечують усебічний розвиток і зміцнення організму, а отже, сприяють формуванню й збереженню фізичного й психічного здоров'я.

Ураховуючи напружений стиль життя, недостатню зрілість і нестійкість фізіологічних і психічних якостей

студентів, учені вважають перспективним напрямом тренування за допомогою методів інтегральної (загальної) дії. До них, насамперед, належать дихальна гімнастика та йога.

Приєднання України до Болонського процесу має на меті готувати майбутніх спеціалістів на рівні європейських стандартів, відповідно до психофізіологічних і психічних якостей спеціаліста, його професійних потреб. Але втілення ППФП у практику належним обсягом гальмується з таких причин:

щороку до академії вступають першокурсники, 57 % яких за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп або груп лікувальної фізкультури;

оснащеність академії спортивними спорудами, його матеріально-технічна база недостатньо задовольняє потреби в ефективній професійно-прикладній підготовці;

відсутні методичні розробки з ППФП для студентів гуманітарних спеціальностей, біологів, фізиків, хіміків, математиків, істориків та ін.;

відсутні професійні моделі спеціалістів, що випускаються академією у плані вимог до їх фізичних, психологічних та психічних якостей;

тільки 15–54 % студентів у період навчання у вишах вважають доцільними такі форми реалізації ППФП, як заняття комплексами ППФП, ранковою гімнастикою, виробничою фізичною культурою, зокрема, як самостійні заняття;

лише 13 % студентів можуть факультативно займатися фізичною культурою.

Решта внаслідок різноманітних обставин (немає часу, не цікаво, не зручний розклад, матеріальні труднощі) не готові до самостійних занять. Це підтверджується і даними Всесвітньої організації здоров'я, згідно з якими тільки 5 % населення нашої країни займаються фізкультурою і спортом.

Таким чином, одним з головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускника вишу, зокрема юриста, є знання основ ППФП та вміння застосовувати їх на практиці, а також виконання нормативів професійної психофізичної підготовки. Ураховуючи ті труднощі, з якими стикаються викладачі кафедри під час впровадження ППФП, та вимоги програми фізичного виховання, слід визнати, що впровадження ППФП на практиці на належному рівні потребує специфічного

забезпечення: кадрового, медичного, науково-методичного, інформаційного, матеріально-технічного та фінансового.

Список використаних джерел

1. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді / Волков В. Л. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / Ильинич В. И. – М. : Гардарики, 2000. – 386 с.