

учебному году более совершенная рабочая программа для специальной медицинской группы с учетом индивидуальных занятий по каждой группе заболеваний, состояния здоровья студентов.

Разработаны комплексные тесты по специальной физической подготовке. Оценка результатов и анализ сдачи тестов дают возможность разработать правильные рекомендации студентам по коррекции функционального состояния и развитию профессионально важных качеств в процессе плановых учебных и самостоятельных занятий, а также по здоровому образу и стилю жизни.

Петров В. Г., Петрова Л. Г.  
(УрГЮА, УрГПУ, г. Екатеринбург)

#### РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных социально-экономических условиях в системе физического воспитания в высшей школе, на наш взгляд, сложились подходы к формированию физической культуры студентов, основанные на применении методов, направленных на развитие у них лишь двигательных данных. Вместе с тем, зачастую, из внимания упускаются возможности организации этой работы с учетом как личностных характеристик студентов, с точки зрения совершенствования достигнутого ими уровня социального и психического развития, так и характера предстоящего им профессионального труда. Само проявление профессиональных данных в сложных условиях трудовой деятельности, когда необходимо преодолевать различные виды и степени трудностей, зависит не только от квалификации специалиста, но и от специальной волевой подготовки.

Известно, что воля не дается человеку от рождения и не формируется стихийно при жизни, а является результатом целенаправленного воспитания и самовоспитания. Волевая подготовка одна из существенных сторон процесса успешного обучения и воспитания студентов, подготовки их для решения профессиональных и социальных целей и задач. Однако проблема волевой подготовки студентов к профессиональной деятельности в процессе физического воспитания еще мало исследована. Нами не обнаружено конкрет-

ных рекомендаций по методике волевой подготовки будущих юристов, а на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях не уделяется время воспитанию волевых качеств студентов и не наблюдается значительного напряжения их эмоционально-волевой сферы. При выполнении физических упражнений применяется только динамическая работа, не вызывающая выраженного утомления, а, по данным литературы, без утомления нет тренировки организма. В тоже время волевая сфера в различных направлениях спортивной деятельности имеет свои особенности. Поэтому при физическом воспитании студентов вузов необходимо использовать такие виды спорта или системы физических упражнений, которые бы комплексно решали вопросы воспитания и развития волевых качеств с учетом как индивидуальных данных молодежи, так характера предстоящей им послевузовской работы, а значит – отражали потребности профессионально-прикладной подготовки. По данным опроса работников правоохранительных органов, адвокатуры, юридических служб различных организаций, труд юриста требует психической устойчивости к значительным и длительным нервным напряжениям, способности к переработке большого потока разнообразной информации, зачастую отрицательной эмоциональной окраски. Процесс обучения в юридическом вузе также представляет для большинства студентов известные, а для некоторых из них, значительные трудности. В связи с этим очевидна потребность совершенствования воли у будущих юристов, в частности, воспитание таких качеств, как самообладание, решительность, настойчивость, самостоятельность и др.

Большие возможности для развития волевых качеств у молодежи открывает систематическое применение в ходе учебного процесса в вузе статических упражнений. Эти упражнения повышают выносливость нервных центров головного мозга, являются эффективным средством для развития психофизических качеств, совершенствования координации движений и адаптационных возможностей организма не только к статическим напряжениям, но и к динамической и умственной работе. Сам характер работы подавляющего числа юридических специальностей предполагает для их сотрудников статический компонент работы мышц и связан с удержанием позы. Так, опрос следователей МВД, юстиции и прокуратуры показал, что при расследовании уголовных дел им приходится много сидеть, что вызывает быстрое утомление мышц туловища, шеи и ног. Подобная реакция на сохранение позы во время учебной работы характерна и для студентов. Это связано с тем, что освоение профессии юриста происходит за счет потребления большого объема информации, представленной, в основном, в печатном и письменном виде.

Поэтому количество статических напряжений в процессе учебы остается у студентов достаточно высоким во время всего периода обучения. Длительное сохранение позы в процессе учебной деятельности является одной из причин снижения умственной работоспособности, концентрации внимания и расстройства регулирования функций организма (Городниченко Э. А). Обще-признанна целесообразность проведения специальных тренировок для повышения выносливости лиц различных возрастов к воздействию утомительных статических напряжений.

В наших исследованиях на протяжении учебного года применялись различные статические упражнения на занятиях по физической культуре. Они были направлены на развитие всех мышечных групп. Характер и число повторений зависели от программного материала и основных задач занятия. Использовались глобальные и региональные статические напряжения во вводной и основной частях урока. Усилие в каждом из них прикладывалось плавно, с постепенно возрастающим напряжением при каждой последующей секунде (всего от 17 до 30 и более секунд). В течение последней секунды напряжение были максимальным. Для оценки статической выносливости и волевых качеств использовалась функциональная проба « удержание туловища на весу в положении лежа на бедрах, руки за головой». При этом степень нарастания волевого усилия оценивались по общей продолжительности статического упражнения, выполняемого до отказа, и от момента появления усталости, при которой отличались колебания туловища. При выполнении статических нагрузок студентам рекомендовалось использовать такие приемы, как самоутверждение, самопринуждение, самоприказы, самоанализ своих ощущений и восприятий (степень нарастания напряжения мышц и др.)

Исследование исходных данных в начале учебного года показали, что студенты, не занимающиеся спортом, могут при появлении усталости поддерживать статическое мышечное напряжение в среднем до 50 % от общей продолжительности работы до отказа. По типу реакции на статическую нагрузку они делятся на две группы. Одни при появлении усталости отказываются от продолжения статической нагрузки, другие за счет волевого усилия преодолевают отрицательное эмоциональное состояние, характерное для ощущения усталости. Для первого типа реакции на статическую нагрузку – это результат отсутствия опыта выполнения физических упражнений на фоне усталости, для второго типа – влияние нерегламентированной тренировки (занятий физической культурой в свободное время). Студенты, имеющие высокий уровень физической подготовленности вкладывают значительную психическую энергию на выполнение задания, эффективно включают воле-

вую сферу, чтобы показать хороший результат, чем их коллеги, имеющие низкую физическую подготовленность, т.к. видимо одновременно тренируются физиологические системы, функции организма и умение терпеть и преодолевать трудности. Это проявилось как при работе по развитию физических качеств, повышению уровня двигательной и функциональной подготовленности, так и при изучении и совершенствовании технических действий. Последнее отчетливо отражено у занимающихся с акцентом на профессионально-прикладную физическую подготовку. Так, у студентов экспериментальной группы в процессе специализированных занятий по греко-римской борьбе в большей степени проявлялись такие волевые качества как целеустремленность, настойчивость, решительность, выдержка, самообладание при освоении сложно координированных движений, чем в контрольной группе, где наблюдалось снижение активности при трудностях выполнения подобных заданий.

Применение на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре статических упражнений в течение учебного года по нашей методике привело к повышению двигательных и функциональных возможностей у испытуемых, повысило такие их волевые качества, как настойчивость, решительность, самостоятельность, целеустремленность, смелость, самообладание, выдержка. Для воспитания волевых качеств при выполнении статических напряжений необходимо постепенное усложнение этих упражнений за счет смены исходных положений, величины отягощения, времени выполнения, степени напряжения мышц. Необходимо учитывать и возрастные психологические особенности занимающихся. К примеру, первокурсников нужно постоянно хвалить, подбадривать. Психологическая сложность выполнения студентами статических нагрузок требует, чтобы преподаватель обращал внимание на педагогические средства подачи материала и создание различного эмоционального фона таких занятий. Частое применение статических нагрузок для студентов I курса нежелательно. Для понимания самовыражения студентов в учебно-тренировочном процессе, осуществления коррекции в их личностном воспитании, необходимо в их действиях на практических занятиях выделять и оценивать волевые усилия и волевые качества.

Исследования показали, что использование статических упражнений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов, варьирование форм и времени их применения на занятиях, степени напряжения мышц, раскрывает волевой потенциал студентов, развивает их волевые качества, оптимизирует учебный процесс по физической культуре.