

Кравчук Полина Антоновна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У БУДУЩИХ ЮРИСТОВ

***Аннотация:** данная статья посвящена реальной проблеме формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов. Пристальное внимание в работе уделяется основным качествам будущих юристов и этапам формирования профессионально важных качеств у студентов юридических специальностей через физическую культуру.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, юрист, здоровье, профессиональный статус.*

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений, способствующих сохранению здоровья в целом, оптимизации адаптации организма к условиям внешней среды, высокому уровню образования и профессиональной деятельности [3].

Определение образа жизни позволяет выявить ценность здоровья людей, причины поведения, уровень жизни. Образ жизни является одним из факторов, непосредственно влияющих на здоровье. Существует несколько определений термина «здоровый образ жизни». Во всех них находится место поведению людей, образу жизни, заботе о здоровье, отсутствию вредных привычек, наследственности, функциональному состоянию организма. Здоровый образ жизни определяется личностью человека, его способностями и склонностями. Он предполагает интенсивные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья. Индивидуальный здоровый образ жизни относится к способу организации

деятельности конкретной жизни определенного человека с учетом интересов, потребностей, возможностей и его связи с образованием, профессией и бытовой деятельностью [5]. К основным составляющим здорового образа жизни относятся: рациональное питание, организация быта, труда и отдыха, негативное отношение к вредным привычкам, образ жизни, основанный на культуре здоровья, формирование здорового образа жизни на основе знаний, лечебно-профилактические мероприятия, разумные ежедневные физические нагрузки, режим труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание [1].

Профессиональный статус юриста предполагает высокий уровень физического и психического здоровья. Это действительно необходимо и для исполнения обязанностей, и для сохранения веры общества в блюстителей справедливости. Важнейшие профессии для поддержания социальной стабильности требуют еще большей «крови», но здесь задачи ответственной профессии отходят на второй план, не трактуя ее как ценность. Это относится ко всем юридическим профессиям, особенно к необходимости права. Адвокатская деятельность связана с высокой психоэмоциональной нагрузкой. В определенных ситуациях требуется физическая сила. Постоянный контакт с людьми требует здорового внешнего вида. Моральные нормы юристов требуют, чтобы поведение было более подотчетным, даже если оно связано со здоровьем. Все это свидетельствует о том, что отношение к здоровому образу жизни входит в правовой профессиональный статус.

Первый шаг – подготовка профессиональной идентичности, второй – формирование профессиональной направленности. Однако образовательные программы в наше время еще не предусматривают формирование привычек к здоровому образу жизни, не принимаются они и стихийно, как показывает опыт. Опрос у студентов юридического факультета показал, что у большинства (78%) нет достаточно развитого представления о здоровом образе жизни. Они понимают, что используют его для получения личной ценности, но недостаток информации не позволяет реализовать это понимание в системе. Студенты-юристы никак не связывают здоровый образ жизни с профессиональным статусом, хотя

часто включают его в свои мысли о карьерном росте. Также существует слабая, но отчетливо обратная связь между отношением студентов к физической культуре и спорту и их отношением к негативному поведению, критический уровень, в среднем 12% [3].

Глядя на необходимые качества будущего юриста, можно выделить основные.

Личная организованность – это качество, которое проявляется в способности придерживаться плана и сосредоточиться на поставленной задаче. Другими словами, это подчинение «воли» объективному «принуждению». Умение ставить цель и достигать ее, планомерно двигаться по намеченному пути – основной и очевидный алгоритм. Кроме того, неотъемлемой частью организации, в том числе и личной, является правильное соблюдение режима дня. Постоянство организованности и аккуратность тесно связаны между собой. Способность следовать четкому плану, концентрироваться на поставленной цели, что происходит при различных физических упражнениях или занятиях спортом.

Немаловажное значение имеют и коммуникативные навыки юриста. На уроках физической культуры не менее важна работа в команде, а подвижные игры, как говорится, лучший способ продемонстрировать работоспособность.

Умение быстро восстанавливать энергию и работоспособность – упражнение для хорошо подготовленного организма. Хорошо развитый в спорте человек менее подвержен стрессам, он может правильно организовать работу организма, в связи с чем время восстановления сокращается, и он становится более работоспособным.

Работа юриста – это всегда умственный труд и нервное напряжение, поэтому физические упражнения необходимы для определенного «отдыха», ведь для нормальной работы головного мозга в него должно поступать множество импульсов от различных систем организма. Почти половину из них составляют мышцы. Мышечная активность генерирует большое количество нервных импульсов, что увеличивает приток крови, поддерживающий работу мозга. При выполнении человеком умственной работы повышается электрическая активность

мышц, что отражает напряжение скелетных мышц. Чем выше умственная нагрузка и больше умственное утомление, тем больше общее мышечное напряжение.

В.П. Чергинец разработал в Бурятском государственном университете модифицированную трехстороннюю программу под названием «Институт важных профессиональных навыков студентов-юристов посредством физического воспитания». Основным направлением работы стало развитие профессиональных качеств посредством прикладного физического воспитания [4].

Первый этап связан с формированием мотивационной сферы совершенствования важных профессиональных качеств студента, обеспечивающей подготовку к эффективному межличностному общению в стрессовых ситуациях будущей профессиональной деятельности.

Второй этап предполагает совершенствование важных профессиональных личностных качеств, совершенствование знаний основных правил занятий спортом и спортом на открытом воздухе. Использование проблемно-ориентированного обучения и моделирования конфликтов были характерными чертами пилотной программы, обеспечившими успех.

Третий этап курса посвящен формированию отношения к межличностному общению в конкурентных ситуациях. Этот этап включает в себя три основных направления: обучение поведению для формирования межличностного общения в конкурентных ситуациях: «адвокат – работник» (судья – игрок), «адвокат» (игрок), «адвокат – клиент» (судья – игрок).

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни будущих юристов представляет собой процесс расширения знаний студентов вузов о здоровье, факторах на него влияющих, с целью формирования умений и установок по его соблюдению. Вести здоровый образ жизни необходимо будущим юристам, также как и студентам других специальностей, для будущей успешной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.
2. Научный блог. Кирилл Зыкин. Почему здоровье важно для юриста.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
4. Чергинец В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Чергинец. – Улан-Удэ, 2004. – 165 с.
5. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 435 с.