

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЮРИДИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается важность интеграции физической подготовки в учебный процесс юридических образовательных учреждений. Приводятся примеры влияния физической подготовки на уровень обученности, здоровья и профессиональной готовности будущих юристов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая подготовка, здоровый образ жизни, юридическое образование.

Юридическая деятельность в большинстве своем связана с офисным стилем жизни, что закономерно влечет за собой малоподвижность человека. Фоновая утомляемость, связанная с продолжительной и монотонной работой с большим объемом данных в короткие сроки, требует повышенной концентрации и внимательности, что сильно сказывается на психическом состоянии человека. К подобным издержкам профессии юристов подготавливают со студенческой скамьи. Студенты юридического факультета проводят значительное время в учебе, исследованиях и работе с документами, внимание к физической подготовке становится ключевым аспектом обеспечения всестороннего развития будущих юристов. Физическая активность и здоровье студентов являются фундаментальными аспектами успешного образования и будущей профессиональной карьеры. Работа юриста тесно связана с высоким нервным напряжением, что негативно сказывается на здоровье в целом. Для нормальной работы мозга и активной концентрации внимания необходимо получение большого количества кислорода и частая смена деятельности, одной из которых может стать регулярная физическая нагрузка [5]. Также нельзя не отметить, что одним из направлений юридического

образования является подготовка кадров для таких правоохранительных служб России, как Федеральная служба безопасности и Министерство внутренних дел, в которых хорошая физическая подготовка является одним из ключевых аспектов продуктивной работы, ведь их деятельность напрямую связана с осуществлением оперативно-розыскных мероприятий, а также с высоким риском для здоровья. Студентам, желающим попасть в подобные структуры, необходима хорошая физическая форма, ведь при поступлении на службу и во время её несения проводятся регулярные проверки уровня физической подготовки. Подготовиться к сдаче нормативов за один год невозможно, поэтому студентам рекомендуется заниматься своей физической формой с первого курса университета. Регулярные физические занятия в спортивном зале, на улице или в бассейне в свою очередь помогут им сформировать здоровый образ жизни и поддерживать его после окончания учебы. Регулярная физическая нагрузка помогает обучающимся не только развивать выносливость, но и укреплять нервную систему. Студенты, занимающиеся спортом, часто демонстрируют более высокую способность к анализу, решению проблем и креативному мышлению [4], что важно для успешного обучения и профессиональной практики в юриспруденции в любом её направлении. Студенты юридических факультетов часто подвергаются высокому уровню стресса, связанного с интенсивным учебным процессом и конкуренцией. Для поддержания психоэмоционального равновесия, кроме всего остального, отлично подойдут тренировки в бассейне, способствующие снятию стресса, улучшению концентрации и повышению устойчивости к физическим и эмоциональным напряжениям [2]. Участие в спортивных мероприятиях и физических тренировках в университете способствует социальной адаптации студентов, что в свою очередь создает возможности для общения, формирования лидерских качеств, командного духа и укрепления дружеских связей [6]. Работа в команде также является неотъемлемой частью спортивных мероприятий. Она формирует стрессоустойчивость, помогает студентам развить навыки устранения конфликтных ситуаций, так или иначе появляющихся в коллективе. Умение грамотно и этично разрешать конфликты прямо применимо в адвокатской, прокурорской и

судейской сферах деятельности. Участие в командных спортивных соревнованиях становится отличной базой для формирования лидерских качеств, что крайне необходимо юристам, в профессии которых необходимо брать на себя ответственность за свои решения, ведь от них во многом зависит не только его жизнь, но и судьбы людей, за которых он эти решения принимает. Эти социальные навыки являются не менее значимыми, чем юридические знания. Профессиональный юрист должен хорошо разбираться в людях, быстро анализировать поведение человека и делать выводы на основе выстроенных причинно-следственных связей. Поддержание большого круга знакомых благодаря участию в студенческих спартакиадах и иных спортивных мероприятиях благоприятно влияет на насмотренность будущего юриста, позволяет выявлять различные типы личностей, их мотивацию и линии поведения. Физическая подготовка тесно связана с развитием этических ценностей, таких как соблюдение правил и честность в соревнованиях. Эти ценности могут также переноситься на профессиональную сферу и формировать интегральную часть профессионального поведения, воспитывая в будущих блюстителях закона неподкупность и справедливость для добросовестного исполнения своих обязательств перед клиентом и государством, тем самым сокращая процент коррумпированности в юридической сфере. Участие в спортивных мероприятиях также развивает навыки публичных выступлений, что полезно в рамках адвокатской практики. Не менее важным навыком юриста является управление своим временем. Четкость в планировании является основой для эффективного выполнения юридических задач, а регулярные тренировки способствуют установлению структурированного режима дня для студентов, что помогает с созданием баланса между учебой и отдыхом и формированием дисциплины [3]. Интеграция физической подготовки в учебные программы юридических образовательных учреждений значительно улучшает физическое и психическое состояние студентов, способствует развитию их когнитивных навыков и укреплению здоровья. Это также помогает подготовить будущих юристов к более эффективной и успешной профессиональной деятельности, наделив их навыками, необходимыми для решения сложных задач и участия в общественных

делах. Хорошая физическая подготовка и высокий уровень развития физической культуры человека являются одними из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья любого человека, независимо от его профессии. Юридические специальности не являются исключением, и нельзя недооценивать роль физической культуры не только на всех этапах обучения, но и в процессе профессиональной деятельности [1].

Список литературы

1. Тищенко К.С. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста / К.С. Тищенко // Молодой ученый. – 2023. – №40 (487). – С. 329–331. EDN TPYCRK

2. Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С 323–324. – EDN VMXALQ

4. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции, посвящённой 70-летию образованию кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF

5. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимся к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура в высших учебных заведениях:

актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC

6. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодёжи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научной-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвящённые 100-летию Кубанского ГАУ / отв. за вып. А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 224–228. – EDN LNHLBD