

Уткин Дмитрий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар Краснодарский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЮРИДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается роль физической подготовки в юридической деятельности. Авторами проведен опрос студентов, с целью выявления значимости и эффективности физических упражнений для будущей профессиональной деятельности выпускников юридического факультета. Особое внимание обращается на занятия такими видами спорта, которые призваны обеспечить высокий уровень профессиональной адаптации юриста.

Ключевые слова: юридическая деятельность, физическая подготовка, профессионализм, спорт, профессиональные качества.

Выполнение юридической работы представляет собой комплексное и разнообразное занятие, которое требует интеллектуальных и физических усилий со стороны юриста. Весьма высокая продолжительность рабочего дня и значительные физические и психические нагрузки характерны для данной профессии. В связи с этим, юристы испытывают большое напряжение и утомление, что негативно сказывается на их работоспособности [1].

Занятия физическими упражнениями и занятия спортом играют важную роль не только в жизни общества, но и в профессиональной деятельности юристов. Они особенно необходимы для юристов любой специализации. Например, для специалистов уголовного права увеличивается нагрузка на зрительный анализатор, а для выпускников гражданского права важно развивать свойства памяти и внимания [5].

Специалисты в области государственного права должны развивать познавательные функции мозга и иметь устойчивые сердечно-сосудистые, нервные и

функциональные системы. Доля интеллектуальной работы существенно возрастает в данной области.

Для подтверждения важности физической культуры в юридической деятельности для будущих выпускников был проведен опрос среди студентов юридического факультета Кубанского государственного аграрного университета 1–4 курсов.

Таблица 1

	Девушки		Юноши	
	Да, важна и необходима	Нет, не вижу необходимости	Да, важна и необходима	Нет, не вижу необходимости
Студенты 1 курса	87%	13%	79%	21%
Студенты 2 курса	90%	10%	92%	8%
Студенты 3 курса	93%	7%	96%	4%
Студенты 4 курса	95%	5%	100%	0%

Результаты опроса показали, что абсолютное большинство студентов считают физическую культуру неотъемлемой и важной частью профессиональной деятельности юриста, особенно для студентов 4 курса.

Однако, различия в характере учебного труда студентов разных специальностей постепенно сглаживаются из-за постоянного увеличения объема программирования и работы с компьютером для студентов всех специализаций [3].

Поэтому важно говорить об общем уровне работоспособности студентов, их способностях к мышлению, памяти, вниманию и зрению. Внешние условия учебного процесса, такие как неправильная рабочая поза, ограниченная подвижность и длительные периоды работы перед компьютером, могут негативно влиять на эффективность обучения и приводить к различным заболеваниям позвоночника, суставов и зрительной системы [2].

Физическая подготовка юриста важна ещё на этапе обучения в юридических вузах. Её целью является формирование физической культуры личности будущего специалиста. Практическое совершенствование студентов осуществляется с помощью академических учебных занятий, включающих упражнения, способствующие развитию необходимых качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности [4].

Помимо этого, юристы должны обладать определенными моральными и психологическими навыками, такими как высокий уровень профессиональной адаптации, эмоциональная устойчивость, интеллектуальный уровень, коммуникативные способности, концентрация внимания и ловкость, а также выносливость без снижения работоспособности.

Для достижения вышеуказанных профессиональных качеств возможно занятие следующими видами спорта: коммуникативные качества и эмоциональная устойчивость могут быть развиты через участие в коллективных спортивных играх, таких как волейбол, баскетбол и футбол. Концентрация внимания и ловкость могут быть улучшены через участие в играх, а на развитие мелкой моторики рекомендуется теннис. Для повышения выносливости без снижения работоспособности рекомендуется заниматься силовым тренингом.

Таким образом, учитывая все вышесказанное и результаты проведенного опроса, можно сделать вывод, что физическая культура играет важнейшую роль в жизни юриста. Она пронизывает все аспекты их деятельности и непосредственно влияет на их работоспособность.

Список литературы

1. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.) / отв. за выпуск А.Г. Кощаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD.

2. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). – Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI.

3. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 28–29 октября 2020 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF.

4. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 г.). – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC.

5. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 05–06 октября 2023 г.) / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.