

Лебедева Ангелина Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: СЕКРЕТ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮРИСТА

Аннотация: статья стремится проанализировать влияние физической активности на успешную профессиональную деятельность юриста с уникальным подходом, поддерживаемым современными исследованиями и практическим опытом, так как в мире высоких требований к когнитивным навыкам юристов физическая подготовка выступает как ключевой фактор, способствующий эффективности и устойчивости в профессиональной среде.

Ключевые слова: физическая культура, навыки, профессиональная деятельность юриста, физические нагрузки, психологические нагрузки.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Юридическая деятельность имеет множество направлений, также этому виду деятельности присущи ненормированные нагрузки, в частности физические и психологические. Подразделяется она, как правило, на уголовно-правовую и гражданско-правовую. В обоих случаях имеет большое значение физическая подготовка. Важно отметить, что в уголовно-правовом профиле, гражданин

должен быть обучен самообороне, владеть навыками силового пресечения противоправных действия и задержания правонарушителей.

В наше время, когда требования к профессионалам постоянно растут, важно осознавать, как здоровье и физическая активность влияют на производительность в профессиональной сфере. Регулярные тренировки не просто поддерживают физическое здоровье, но и оказывают положительное воздействие на психическое благополучие. Этот аспект становится особенно важным в стрессовой юридической среде.

При написании данной статьи мной был проведен опрос среды студентов Тихоокеанского государственного университета 3 курса юридического факультета учебной группы по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности». Цель опроса состояла в следующем: выявить необходимость и важность физической подготовки в деятельности юристов. По итогам опроса 95% участвующих ответили, что физическая культура важна и лишь 5% были в этом не уверены. Следовательно, можно отметить, что занятия физической культурой являются важным элементом в деятельности студентов и не мало важно понимать, что именно в студенчестве закладываются все азы для будущей профессиональной деятельности. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [2, с. 6].

Недвусмысленно, юридическая профессия требует высокой концентрации, аналитических способностей и постоянного напряжения ума. В этом контексте забота о физическом здоровье представляет собой неотъемлемый элемент успешной профессиональной деятельности. Регулярные физические тренировки способны создать позитивный эффект, не только укрепляя тело, но и оказывая воздействие на уровень стресса и эмоциональную устойчивость.

Многочисленные исследования подтверждают прямую взаимосвязь между физической активностью и улучшением общего здоровья. Систематические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают устойчивость

к физическим нагрузкам, и способствуют поддержанию оптимального веса. Эти факторы, в свою очередь, являются основой для долгосрочной устойчивости и успешной карьеры в юридической области.

Однако физическая активность также оказывает значительное воздействие на психическое здоровье. Регулярные тренировки стимулируют выработку эндорфинов, естественных антидепрессантов, что способствует снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния. В мире, где каждый случай требует внимания к деталям и высокой степени ответственности, способность эффективно управлять стрессом становится критической для успешной карьеры юриста.

Несмотря на требовательность юридической профессии, инвестиции в физическую подготовку являются стратегическим шагом к долгосрочному успеху. Физическое и психическое здоровье взаимосвязаны и обеспечивают прочный фундамент для профессионального роста и успешной карьеры в стрессовой и динамичной юридической среде.

Исследования последних лет подтверждают, что активные образы жизни имеют прямое воздействие на улучшение когнитивных функций. В контексте юридической профессии, где требуются высокая концентрация, точность мышления и принятие сложных решений, понимание того, как физическая подготовка влияет на когнитивные функции, становится ключевым аспектом успешной профессиональной деятельности.

Исследования показывают, что регулярные тренировки, особенно аэробные упражнения, способствуют улучшению концентрации. Это связано с увеличением кровотока к мозгу и стимуляцией роста новых нейронов в областях, ответственных за внимание и концентрацию. Для юристов, чья работа требует постоянной фокусировки на деталях, инвестирование времени в аэробные тренировки может существенно улучшить производительность и качество работы.

Тренировки также оказывают положительное воздействие на процессы запоминания и обработки информации. Силовые тренировки, например, могут усилить рост гиппокампуса, области мозга, ответственной за память и обучение. Для

юристов, которым необходимо многозадачить и быстро анализировать обширные объемы данных, улучшение памяти становится важным инструментом в повседневной профессиональной деятельности.

Виды тренировок для юристов:

1) кардиотренировки: улучшают кровоснабжение мозга и способствуют общей концентрации;

2) силовые тренировки: способствуют улучшению памяти и обработке информации;

3) гибкостные практики: помогают снять напряжение, повышают эластичность ума.

Немаловажно отметить, как физическая форма влияет на профессиональную эффективность. Во-первых, регулярная физическая активность способствует улучшению концентрации и способности к принятию решений. Юристы, интегрировавшие тренировки в свою рутину, часто демонстрируют более высокий уровень внимания к деталям и способность быстрого анализа ситуации. Во-вторых, укрепление эмоциональной стабильности у тех, кто активно занимается физической активностью. Способность эффективно управлять стрессом и давлением, часто характерная для профессии юриста, может быть значительно улучшена благодаря регулярным тренировкам. Юридическая деятельность, хотя и является увлекательной и ответственной, часто сопровождается высоким уровнем стресса. Физическая активность играет ключевую роль в управлении стрессом. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов, естественных антидепрессантов, которые снижают уровень стресса и улучшают эмоциональное состояние. Помимо этого, физическая активность снижает уровень гормонов стресса, таких как кортизол, что способствует общему ощущению расслабления. В-третьих, профессионалы, поддерживающие высокий уровень физической активности, часто более продуктивны и способны к творческому мышлению. Анализ данных подчеркивает, что регулярные тренировки могут стать катализатором для активизации ума и повышения общей профессиональной эффективности.

По моему мнению, физическая подготовка в жизнедеятельности юриста является важным аспектом. Физическая активность помогает улучшить концентрацию, эффективность работы и общую производительность сотрудников, также она снижает риск заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, таких как болезни сердца, диабет и другие заболевания. Это влияет на работоспособность и корпоративный климат.

Интеграция тренировок в ежедневную практику юриста – это не только инвестиция в здоровье, но и стратегия повышения производительности и эффективности в профессиональной сфере. Разнообразие видов тренировок и их адаптация к графику работы позволяют сделать физическую активность неотъемлемой частью успешной юридической практики. Внедрение физической активности в профессиональную жизнь юриста не только улучшает здоровье, но и содействует повышению профессиональной эффективности, снижению стресса и созданию более поддерживающего рабочего окружения. Интеграция физической активности в ежедневную практику и корпоративные офисы становится важным шагом к достижению здоровья и успеха в сфере юриспруденции.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 30.11.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. – 2007. – №276; 2023. – №274.
2. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / О.Л. Хабарова; науч. ред. В.П. Чернышев; ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет». – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2019. – 102 с.