

Линник Мария Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжела Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние систематических занятий физической культурой на формирование профессионально значимых качеств студентов юридических специальностей. На основе четырёхкомпонентной структуры специальных способностей юриста (Soft skills): морально-нравственных, социальных, интеллектуальных и психофизиологических качеств обосновывается вклад физической активности на развитие каждого из блоков. Приводятся данные современных крупных исследования, подтверждающие улучшение когнитивных функций и улучшение стрессоустойчивости под воздействием физических нагрузок. Проанализированы опросы студентов юридического вуза и профессиональных юристов, наглядно продемонстрировавших положительное влияние физической культуры на развитие карьеры. Автор приходит к выводу, что физическую культуру необходимо рассматривать как один из дополнительных методов формирования профессионально значимых качеств будущих юристов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты-юристы, профессиональное развитие, юридическое образование, психоэмоциональное состояние, когнитивные способности, физические нагрузки.*

Современная система юридического образования предъявляет высокие требования к подготовке специалистов, способных осуществлять свою профессиональную практику в условиях нарастающего стресса, повышенной умственной,

психоэмоциональной и физической нагрузки. Способность длительное время концентрировать внимание, принимать ответственные и взвешенные решения, контролировать эмоции, стремиться к победе – важные личностные качества как для будущего юриста, так и для студента-юриста. Одним из способов развития таких качеств могут стать занятия физической культурой. Целью настоящей статьи – анализ исследований в данном направлении, выявление связи занятий физической культурой с развитием профессионально значимых качеств и улучшением психоэмоционального состояния.

Опишем «портрет» профессионального юриста. В структуру его специальных способностей (Soft skills) О.Н. Дунаева и С.В. Полякова относят четыре блока.

Блок морально-нравственных качеств: высокое чувство справедливости, моральная устойчивость, желание защищать законные интересы граждан.

Блок социальных качеств: готовность к широкому кругу общения, расположение к доверию и сотрудничеству, умение работать в команде.

Блок интеллектуальных качеств: аналитическое мышление, хорошая память, внимание к деталям, наблюдательность и др.

Блок психофизиологических качеств: общая физическая выносливость, эмоциональная стабильность, высокий уровень стрессоустойчивости, адаптивность [3].

Двигательная активность как прямо, так и косвенно влияют на развитие перечисленных блоков. Во-первых, в аспекте морально-нравственных качеств регулярная физическая активность, в особенности участие в спортивных играх и соревнованиях, способствует формированию чувства справедливости, уважения к правилам и установленным рамкам поведения, развитию понимания здоровой конкуренции. Во-вторых, командные и игровые виды спорта, такие как волейбол, футбол и баскетбол, напрямую развивают навыки кооперации, невербальной коммуникации и способность к быстрому установлению контакта. В-третьих, благодаря нейрофизиологическим эффектам физических упражнений улучшается мозговое кровообращение, активизируется скорость обработки информации,

что положительно влияет на интеллектуальные качества. Наконец, в психофизиологическом блоке влияние наиболее очевидное: аэробные и анаэробные нагрузки повышают общую выносливость организма, стимулируют выработку необходимых гормонов для борьбы со стрессом, повышает эмоциональную стабильность.

Представленная взаимосвязь подтверждается в крупных аналитических работах. Так, в исследовании 2025 года, охватывающем 133 систематических обзора с участием 258 279 человек, было выявлено, что физические нагрузки в общем улучшают когнитивные способности, улучшились показатели памяти. Эффект от упражнений был замечен для всех возрастов, однако у детей, подростков и молодых взрослых улучшение памяти и исполнительных функций было выражено сильнее, чем у пожилых и взрослых [5].

Принимая во внимание специфику обучения на юридических специальностях, где студенты сталкиваются с необходимостью усвоения и последующего воспроизводства нормативно-правовых актов, правоприменительных актов и доктринальных источников, особую роль приобретают когнитивные способности. Включение регулярных занятий физической культурой в образовательную программу юриста станет дополнительным фактором для повышения академической успеваемости и приобретения профессиональных навыков.

Деятельность юриста сопряжена с судебными прениями, соблюдением процессуальных сроков или конфликтным взаимодействием с участниками различных правоотношений. Подобные ситуации порождают условия для повышенного стресса. Данные анализа 2023 года, обобщившего результаты 23 исследований (1121 участник), подтверждают, что регулярные тренировки повышают способность организма лучше справляться со стрессовыми ситуациями [4].

В контексте статьи, можно утверждать, что для студента-юриста занятия физической культурой становятся одним из способов профилактики выгорания на этапе обучения. Считаем необходимым вводить в привычку регулярные тренировки, формировать позитивные ассоциации со спортом у обучающихся, для сохранения систематической двигательной активности после получения образования.

Для выявления прямой связи между физической культурой и профессиональными качествами юриста необходимо обратиться к эмпирическим исследованиям.

О влиянии участия студентов юридического факультета в спортивных сборных на формирование коммуникативных компетенций пишут В.Д. Антонюк и А.С. Белоусова: «Были выявлены значительные различия между студентами, занимающимися спортом, и их сверстниками, не вовлеченными в спортивную деятельность. Спортсмены чаще отмечали высокую уверенность в себе, готовность брать лидерские функции, способность конструктивно взаимодействовать с коллективом и эффективно решать конфликтные ситуации. Студенты, не занимающиеся спортом, чаще испытывали затруднения при публичных выступлениях, проявлении инициативы и организации совместной деятельности» [1].

Коллектив авторов из Казани проводили опрос юристов, имеющих опыт работы в сфере права. Результатом исследования стало выявление взаимосвязи между физической активностью и показателями коммуникабельности, стрессоустойчивости, релаксации, уверенности в себя и скорости реакций в принятии решений. Так, разница по всем показателям между занимающимися физической культурой и спортом и не занимающимися приблизительно равняется 21% [2]. В условиях высокой конкуренции на рынке труда такая разница может сыграть большую роль в карьерном росте и становлении как специалиста.

В рамках собственного исследования авторами был проведен опрос с малой выборкой (14 студентов-юристов до 23 лет с разных курсов и направлений подготовки). Респондентам предлагалось указать частоту тренировок, оценить уровень стрессоустойчивости, способность к командной работе, влияние физических нагрузок на когнитивные функции, уверенность в себе как в будущем юристе и общее психоэмоциональное состояние после тренировок. Целью опроса являлось выявление взаимосвязи между двигательной активностью и ключевыми профессионально значимыми способностями.

Таблица 1

Результаты опроса студентов-юристов

	Общее число опрошенных	Регулярно занимающиеся	Эпизодически / не занимаются
Количество опрошенных	14	5	9
Стрессоустойчивость (высокая / средняя)	57% (8/14)	80% (4/5)	44% (4/9)
Работа в команде (легко / умеренно)	71% (10/14)	100% (5/5)	56% (5/9)
Положительный когнитивный эффект	64% (9/14)	80% (4/5)	56% (5/9)
Уверенность в себе	57% (8/14)	100% (5/5)	33% (3/9)

Анализ ответов демонстрирует связь между систематическими занятиями физической культурой и оцениваемыми качествами. Студенты, тренирующиеся регулярно (3 и более раз в неделю) либо 1–2 раза в неделю значительно чаще характеризуют свою стрессоустойчивость как высокую или среднюю, легко устанавливают контакты и работают в команде, а также обладают высокой или средней уверенностью в себе и своих профессиональных силах. Большинство респондентов с высокой частотой занятий отмечают улучшение концентрации и памяти после нагрузок. Опрошенные, не занимающиеся физической активностью регулярно, замечают трудности в командной работе, низкую стрессоустойчивость и повышенную тревожность. Подавляющее большинство малоактивных студентов отмечают низкую уверенность в становлении себя в качестве хорошего юриста. Полученные данные подтверждают тезис о том, что физическая культура может служить дополнительным фактором для развития профессионально значимых качеств будущего юриста.

Таким образом, анализ научной литературы подтверждает связь между физической активностью и развитием всех четырех блоков специальных способностей юристов. В высших учебных заведениях физическую культуру должны рассматривать не только как средство поддержания здоровья, но и как один из дополнительных способов профессиональных качеств. В целях повышения качества юридического образования целесообразно популяризировать регулярные тренировки, командные спортивные игры, при обучении студентов акцентировать внимание на пользе для дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Антонюк В.Д. Студенческий спорт как фактор формирования лидерских и коммуникативных компетенций / В.Д. Антонюк, А.С. Белоусова // Молодой ученый. – 2026. – №10 (613). – С. 63–64. EDN IAUYGE

2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие важных качеств юриста / Н.В. Васенков, И.Ф. Абдулин, Р.С. Сафин [и др.] // Казанская наука. – 2024. – №2. – С. 27–29. EDN CYBXEJ

3. Дунаева О.Н. Психологическая характеристика юридической деятельности и профессиональная подготовка / О.Н. Дунаева, С.В. Полякова // Символ науки. – 2016. – №6–2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-yuridicheskoy-deyatelnosti-i-professionalnaya-podgotovka> (дата обращения: 22.04.2026). EDN WDFWGL

4. Mariano I.M., Amaral A.L., Ribeiro P.A.B., Puga G.M. Exercise training improves blood pressure reactivity to stress: a systematic review and meta-analysis // Sci Rep. 2023. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37414810/> (date of request: 29.04.2026).

5. Singh B., Bennett H., Miatke A. [et al.]. Effectiveness of exercise for improving cognition, memory and executive function: a systematic umbrella review and meta-analysis // Br J Sports Med. 2025. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40049759/> (date of request: 29.04.2026).