

УДК - 331.44

*Гафиева Айгуль Рафисовна, студент
2 курс, факультет «Юриспруденция»
Россия, г. Стерлитамак
Стерлитамакский филиал УУНиТ
Савченко Светлана Валентиновна,
Доцент, кандидат педагогических наук
Стерлитамакский филиал УУНиТ
Россия, г. Стерлитамак*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВЫПУСКНИКОВ
ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта для студентов-юристов с учетом многогранности профессии, исходя из требований, предъявляемых к кадрам и специфики профессиональной юридической деятельности. Особое внимание уделяется видам физической активности, которые соответствуют необходимому уровню профессиональной подготовки юристов и способствуют обеспечению их профессионального долголетия.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, профессионально – прикладная физическая подготовка, физическая активность, спорт, физическая культура, студенты юридических факультетов.

Abstract. This article examines the role of physical culture and sports for law students, taking into account the versatility of the profession, based on the requirements for personnel and the specifics of professional legal activity. Particular attention is paid to the types of physical activity that correspond to the

required level of professional training of lawyers and contribute to ensuring their professional longevity.

***Keywords:** professional longevity, professionally applied physical training, physical activity, sports, physical culture, students of law faculties.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни каждого студента. В современных условиях актуальной является проблема воспитания профессиональных качеств и навыков, повышения устойчивости организма человека к различным профессиональным заболеваниям, обеспечения профессионального долголетия на основе широкого использования средств и методов физической культуры и спорта.

Под профессиональным долголетием понимается способность выполнять возложенные на работника задачи на должном уровне на протяжении всей его профессиональной деятельности.

Юридическая деятельность многогранна, она осуществляется в рамках службы в органах государственного управления, прокуратуры, судебной системы, работы в различных организациях, адвокатской деятельности, в юридических консультациях и т.д. По этой причине каждое направление юридической деятельности характеризуется как общими признаками, свойственными для профессии юриста, так и уникальными признаками, включающими специфику работы и требования, предъявляемые к работнику. Так, работа штатного юриста является преимущественно сидячей, в то время как служба сотрудника МВД сочетает в себе как сидячую, так и физически активную составляющую (например, применение силы для задержания преступника).

Так как профессия юриста может быть связана как с малоподвижным образом жизни, так и необходимой физической активностью, важно, чтобы студенты юридических факультетов и институтов в рамках периода обучения

усвоили основные направления физической подготовки, а также важность и необходимость физической активности.

Физическая активность является основополагающим элементом в обеспечении профессиональных качеств юриста, а также помогает сформировать многие умения и навыки, которыми должен обладать юрист.

К примеру, такая способность, как хорошая память. Укреплению памяти оказывает содействие систематическая физическая активность. Выполнение упражнений 2-3 раза в неделю помогает активизировать кровообращение мозга и улучшить память. Способность быстро концентрироваться и сохранять концентрацию также во многом зависит от кровообращения и достаточного поступления кислорода в мозг. Также физические упражнения стимулируют рост нервных окончаний, что предупреждает ухудшение памяти и помогает более легкому процессу запоминания информации, а также снятию напряжения и борьбе со стрессом, что крайне необходимо для обеспечения профессионального долголетия юриста [1, с. 10].

Для успешной умственной работы и профессиональной деятельности требуется не только тренированный мозг, но и тренированное тело и мышцы, которые помогают нервной системе справляться с умственными нагрузками. Такие элементы профессионального долголетия, как устойчивость и эффективность памяти, внимание, восприятие и обработка информации, прямо пропорциональны уровню физической подготовки. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических характеристик – силы, скорости, выносливости и т.д.

Система профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в юридических факультетах и институтах является главным фактором в формировании достаточного уровня психических и физических качеств для будущей профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это особый процесс,

сконцентрированный на применении средств и методов физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. [2, с. 189].

Рассмотрим основные элементы физической культуры и спорта с точки зрения их применения в формировании базовых профессиональных качеств юриста.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых находятся естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, содействуют совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Они также повышают функциональный потенциал всех органов и систем организма, особенно нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые являются наиболее важными в любых видах физической активности. Различные легкоатлетические упражнения вырабатывают такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества, такие как настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, сила воли и т.д. [3, с. 64].

Лыжный спорт. Физические качества, развитые человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успеху в деятельности, в которых человеку требуются выносливость, закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий, которые могут понадобиться сотрудникам следственного комитета или органов внутренних дел при выслеживании и задержании преступников.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми развиваются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные и др. Это очень важно для адаптации человека к работе на компьютере, так как новые технологии предъявляют высокие требования к скорости реакции специалистов и точности их движений. Для воспитания этих качеств и являются наиболее полезными спортивные подвижные игры, такие как баскетбол и волейбол.

Плавание. Занятия плаванием влияют на общую выносливость, так как задействуются все группы мышц человека, тонизируется нервная система, уравниваются процессы возбуждения и торможения, улучшается кровоснабжение мозга, что положительно сказывается на скорости его реакции. Умение долго держать тело на плаву позитивно влияет на психику и создает положительный эмоциональный фон, снижая нервное напряжение.

Таким образом, профессия юриста имеет широкий круг профессиональных обязанностей, требует высокого уровня концентрации и распределения внимания, хорошей памяти, быстрой реакции, выносливости, развитых аналитических способностей, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, коммуникативных навыков.

Профессионально-прикладная физическая подготовка помогает юристу сохранить здоровье в процессе выполнения работы и, в том числе, в стрессовых ситуациях, а также готовит студентов-юристов, как к активной так и малоподвижной работе. Основными составляющими профессионально-прикладной подготовки являются: легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание.

Физическая активность в период получения образования и на протяжении карьеры играет важную роль в формировании и укреплении профессионально важных личностных качеств юриста и в обеспечении его профессионального долголетия.

Список используемых источников:

1. Абзалов Р.А., Ярулин Р.Х. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры// Теория и практика физической культуры. 1993. - № 7.
2. Байков А.В., Васильев А.В., Курас Т.Л., Зыкина Т.А. и др. Опыт практического обучения юристов: Коллективная монография. СПб., 1999.
3. Полневский С.А., Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях. М: ГЦОЛИФК, 2004.
4. Буркин С.В. Опыт организации практической деятельности юристов. Волгоград, Изд-во Волгогр. ун-та, 2002.