

*Петраков Святослав Владимирович,
студент,
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета науки и
технологий,
Россия, г. Стерлитамак*

*Научный руководитель: Савченко Светлана Валентиновна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета науки и
технологий,
Россия, г. Стерлитамак*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО ЮРИСТА

Аннотация: В статье рассматриваются возможности использования средств физической культуры в процессе профессиональной подготовки будущих юристов. Анализируются профессионально значимые психофизические качества: стрессоустойчивость, концентрация внимания, оперативность мышления, статическая выносливость, силовая подготовленность. Обосновывается необходимость внедрения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в учебные программы юридических направлений. Приводятся практические рекомендации по развитию профессионально важных качеств с помощью прикладных видов спорта и циклических упражнений. Отмечается профилактическая роль физической активности в снижении профессионального выгорания и сохранении здоровья юриста.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, стрессоустойчивость, силовые способности, гиподинамия.

Annotation: *The article examines the possibilities of using physical culture means in the process of professional training of future lawyers. Professionally significant psychophysical qualities are analyzed: stress resistance, concentration of attention, operational thinking, static endurance, strength fitness. The necessity of introducing professionally applied physical training (PAPT) into the curricula of legal fields is substantiated. Practical recommendations for the development of professionally important qualities through applied sports and cyclic exercises are provided. The preventive role of physical activity in reducing professional burnout and maintaining the health of a lawyer is noted.*

Key words: *physical culture, professional training of a lawyer, professionally applied physical training, stress resistance, strength abilities, physical inactivity.*

Современная юридическая деятельность предъявляет высокие требования не только к интеллектуальным и морально-волевым качествам специалиста, но и к уровню его психофизической подготовленности [4]. Работа юриста (следователя, адвоката, судьи, прокурора, корпоративного юриста) связана с длительной статической нагрузкой (работа с документами, компьютером), высоким нервно-эмоциональным напряжением (судебные процессы, переговоры, конфликтные ситуации), ненормированным рабочим днём и, в отдельных случаях, с необходимостью применять физическое воздействие [5]. В этой связи физическая культура перестаёт быть лишь оздоровительной дисциплиной и становится важным компонентом профессиональной подготовки будущего юриста [1].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между реальными запросами юридической практики и недостаточным вниманием к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) в учебных

планах многих юридических вузов [2]. Часто физическое воспитание студентов-юристов ограничивается общеразвивающими нормативами, без учёта специфики будущей профессии. В данной статье мы рассматриваем обосновать необходимость целенаправленного использования средств физической культуры для формирования профессионально важных качеств юриста и предложить практические пути интеграции ППФП в образовательный процесс.

Анализ научной литературы и практики позволяет выделить ключевые психофизические качества юриста, поддающиеся целенаправленному развитию средствами физической культуры [3]. Во-первых, это стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность. Участие в судебных заседаниях, работа с конфликтующими сторонами, принятие решений в условиях дефицита времени и при высокой ответственности вызывают хронический стресс. Регулярные физические нагрузки которые повышают адаптационные резервы организма [4]. Во-вторых, устойчивость внимания и концентрация. Юрист вынужден длительное время удерживать внимание на документах, юридических нормах, аргументах сторон. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис) и упражнения на координацию улучшают способность к концентрации [1]. В-третьих, быстрота принятия решений и оперативное мышление. В условиях судебного процесса требуется мгновенно анализировать информацию и выбирать правовую позицию. Динамичные виды спорта развивают скорость реакции и антиципацию [5]. В-четвёртых, общая и статическая выносливость, необходимая для многочасовой работы в сидячем положении. В-пятых, для юристов правоохранительных органов – физическая сила и навыки самообороны, что неоднократно подчёркивается в исследованиях по силовой подготовке студентов-юристов [4].

Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов предполагает избирательное применение физических упражнений, моделирующих фрагменты профессиональной деятельности [1]. Для развития

стрессоустойчивости эффективны циклические упражнения: бег на средние дистанции, плавание, гребля, лыжные гонки продолжительностью 30–40 минут в аэробном режиме. Для улучшения концентрации внимания – спортивные игры, упражнения на координационных лестницах, жонглирование теннисными мячами, стрельба из пневматического оружия. Для профилактики гиподинамии и профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата – круговая тренировка с акцентом на мышцы спины и шейно-воротниковую зону, регулярные физкультминутки каждые 45–60 минут работы, упражнения на растяжение позвоночника (висы на перекладине, наклоны). Для формирования специальных прикладных навыков (для будущих следователей, оперативников, судебных приставов) – пулевая стрельба, самбо, дзюдо, бокс, а также развитие силовых способностей с помощью упражнений с отягощениями [4, 5].

Методика интеграции средств физической культуры в образовательный процесс юриста должна включать следующие условия. Модульный подход – выделение в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» раздела «ППФП юриста» объёмом не менее 30–40% времени [2]. Моделирование профессиональных ситуаций – проведение занятий в форме учебных судебных заседаний, чередующихся с динамическими паузами (например, имитация осмотра места происшествия с элементами бега, прыжков, переноса предметов). Индивидуализация нагрузок с учётом специализации (гражданско-правовая, уголовно-правовая) и состояния здоровья [3]. Самоконтроль студентов – ведение дневника (ЧСС, качество сна, уровень тревожности) для оценки влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние в период сессии.

Роль физической культуры в профилактике профессиональной деформации юриста трудно переоценить. Отсутствие адекватной физической активности ведёт к профессиональному выгоранию, невротическим расстройствам, снижению иммунитета и, как следствие, к ошибкам в

профессиональной деятельности [5]. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня агрессии, улучшению когнитивных функций (памяти, скорости обработки информации), формированию здоровой самооценки и уверенности в себе, а также выработке дисциплины и самоорганизации – качеств, необходимых для успешной юридической практики [1, 2].

Таким образом, целенаправленное использование средств физической культуры является необходимым компонентом профессиональной подготовки будущего юриста. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть органично интегрирована в учебный процесс юридических вузов, начиная с первого курса [3]. Рекомендуется расширить перечень прикладных видов спорта (самбо, дзюдо, стрельба, лёгкая атлетика, лыжный спорт), включить модули по развитию стрессоустойчивости, статической выносливости и силовых качеств, а также проводить регулярный мониторинг психофизического состояния студентов [4, 5]. Только при таком подходе можно сформировать конкурентоспособного, здорового и психологически устойчивого специалиста, способного эффективно решать профессиональные задачи в любых условиях.

Использованные источники:

1. Шкерина К.С., Иванов В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 87–90. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/419> (дата обращения: 22.05.2026).

2. Панчук Н.С., Валиев С.К., Григорьева И.В. Физическое воспитание как средство формирования психологической и физической готовности к профессиональной деятельности студентов юридического профиля // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 1 (89). – С. 139–

143.URL: http://www.kulturafiz.vspu.ac.ru/fizkultura_2024_v89_N1/fizkultura_2024_v89_N1_139-143.html (дата обращения: 22.05.2026).

3. Голубков А.В., Громов В.А. Психофизическая готовность юристов к выполнению профессиональных обязанностей // Научный журнал. – [б.г.]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofizicheskaya-gotovnost-yuristov-k-vypolneniyu-professionalnyh-obyazannostey> (дата обращения: 22.05.2026).

4. Близневский А.А., Акулов В.Ю., Самойлова Г.М. Обоснование необходимости развития силовых способностей у студентов юристов за период обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12 (226). – С. 45–49. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-v-neobhodimosti-razvitiya-silovyh-sposobnostey-u-studentov-yuristov-za-period-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 22.05.2026).

5. Уткин Д.С. Роль физической подготовки в юридической деятельности // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетентиологии : материалы IV Всерос. науч. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 15 апреля 2024 г.) /редкол.: И.Е. Поверинов [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 203–204. – ISBN 978-5-907830-24-0. – URL:https://phsreda.com/cv/article/110788/discussion_platform(дата обращения: 22.05.2026).