

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮРИСТА

*Курганов Владимир Александрович, юридический факультет, 3 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Апанович Е.В., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

На основе требований, предъявляемых к современным кадрам, и специфики профессиональной деятельности автор рассматривает роль физической активности для юристов с учетом многогранности данной профессии. Особое внимание обращается на виды двигательных активностей, способствующих обеспечению надлежащего уровня профессиональной адаптации юристов.

Based on the requirements for modern specialists and the features of professional activity the author examines the role of physical activity for lawyers, taking into account the multifaceted nature of this profession. Particular attention is paid to the types of physical activities that contribute to ensuring the appropriate level of professional adaptation of lawyers.

Ключевые слова: физическая активность; спорт; юрист; стресс.

Keywords: physical activity; sport; lawyer; stress.

Введение. Юридическая деятельность многогранна и разнопланова, осуществляется в рамках службы в органах государственного управления, уголовного преследования, судебной власти, работы в организациях, путем осуществления адвокатской деятельности в юридических консультациях и др. По этой причине каждое направление юридической деятельности характеризуется как общими признаками, характерными для юридической профессии, так и присущими только ему особенностями, в том числе спецификой труда и предъявляемых требований к сотруднику. Так, работа юрисконсультантом на предприятии преимущественно носит малоподвижный характер, а служба сотрудником органов внутренних дел сочетает в себе как сидячую составляющую, так и физически активную (например, применение силы при задержании преступника).

Обзор литературных источников. Отметим, что проблема физической активности юридических работников привлекает пристальное внимание специалистов различных наук и иных областей знаний: медицины, валеологии, биологии, психологии, педагогики, юриспруденции, организации труда, экономики и др. Мировой опыт иллюстрирует, что повсеместная компьютеризация и цифровизация, перенасыщенность рынка труда специалистами в сфере юриспруденции не только упростили рабочий процесс, но и создали некоторые проблемы в профессиональной деятельности юриста.

Отдельным аспектам проблем как физической активности юристов, так и офисных работников в целом посвящены работы И. Ю. Стращенко, Н. Р. Чи-

лингварян, Ю. А. Чубариной, Г. Вишака, Л. Ротштейна, Р. М. Коу, Д. К. Миллера, Дж. М. Прендергаста, М. Пеппер и др. В 2004 году в Российской Федерации В. П. Чергинец защитил кандидатскую диссертацию на тему «Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры».

Цель исследования – определить профессионально важные качества личности юриста и выявить пути их формирования посредством физической активности.

Задачи исследования: рассмотреть психологические особенности личности юриста; на основе требований, предъявляемых к современным кадрам, и специфики профессиональной деятельности выделить профессионально важные качества личности юриста; определить пути формирования важных качеств личности юриста посредством физической активности.

Основное изложение материала. Вне зависимости от круга должностных обязанностей работа в сфере юриспруденции предполагает высокий уровень сосредоточенности и распределения внимания, хорошую память, быстроту реакции, усидчивость, наличие развитых аналитических способностей, эмоциональную устойчивость и стрессоустойчивость, коммуникабельность.

Если говорить о правоохранительной деятельности, то к физическим свойствам также можно отнести специальные физические качества, такие как способность проявлять быстроту, силовые и скоростно-силовые качества, необходимые в условиях силового противостояния с правонарушителем, скорость бега и выносливость, проявляющиеся в погоне за правонарушителем, ловкость как способность действовать в вариативных ситуациях в условиях дефицита пространства и времени, профессионально-прикладные двигательные умения и навыки, позволяющие обеспечивать общественную и личную безопасность, и навыки силового противостояния [3]. Для ряда должностей соответствующий уровень физической подготовки является нормативно закреплённым требованием к трудоустройству.

Физическая культура способствует формированию данных черт. Для развития хорошей памяти необходимо выполнять физические упражнения, это активизирует кровообращение и обеспечивает доступ кислорода в организм человека, что помогает лучшему усвоению информации. Обеспечение доступа кислорода способствует усидчивости и концентрации внимания. В этом случае будет полезна двигательная активность на свежем воздухе – прогулки, велопоголки, спортивная ходьба, бег и др.

Командные виды спорта развивают необходимые для юриста навыки коммуникации, чувство ответственности, концентрации внимания, командной работы. Концентрации внимания и ловкости также способствуют игры, направленные на развитие моторики, например, настольный теннис [1].

Силовые упражнения, кроссовая и лыжная подготовка, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках позволяют развить выносливость, выдержку [5].

Занятие спортом в целом характеризуется наличием соревновательного аспекта, что впоследствии может способствовать более легкой адаптации к участию в судебных процессах. Выполнение масштабных проектов при оказании

юридических услуг в силу их комплексного характера часто происходит несколькими специалистами, для чего необходим навык командной работы. Для этих целей хорошо подойдут командные виды спорта, а также выполнение упражнений для повышения общей физической подготовленности, кроссовая и лыжная подготовка [7]. Для воспитания поведения в ситуациях высокой эмоциональной напряженности возможно использовать гимнастические и акробатические упражнения, эстафеты.

Такое качество как организованность может быть достигнуто также при выполнении различных физических упражнений или занятии спортом. Необходимый в правоприменении навык постановки цели и ее достижения по определенному плану как раз-таки является базовым постулатом спорта.

Значительная нагрузка при осуществлении профессиональной деятельности юриста оказывается на зрительный анализатор. В процессе работы за монитором компьютера необходимо давать отдых глазам хотя бы по пять минут каждый час, а также своевременно выполнять гимнастику для глаз.

В силу малоподвижного характера деятельности необходимо выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины. Привычка держать спину ровно делает человека более собранным, окружающие с прямой спиной воспринимают как более уверенных в себе люди. Неправильная осанка приводит к тому, что с течением времени начинает болеть спина, и быть собранным из-за ощущения боли становится сложнее.

Регулярная физическая активность долгое время считалась ключом исключительно в стремлении к физическому совершенствованию. Однако исследования показывают, что постоянные физические упражнения также обеспечивают значительную пользу для психического здоровья. Это представляется очень актуальным с учетом требований правовой работы для студентов-юристов и уже практикующих специалистов [2; 8].

Юридическая деятельность во многих случаях характеризуется продолжительным пребыванием в конфликтной среде, которую усугубляют частые «завалы» на работе и публичные выступления, истекающие сроки на выполнение того или иного задания. Обстоятельства усложняются периодическими изменениями в законах и правовых процедурах, необходимостью постоянного обновления информации в сфере законодательства и правоприменительной практики, высоким уровнем требований со стороны клиентов и руководства, конкуренцией на рынке труда и др. Юристы тем чаще сталкиваются с проблемами психического здоровья, чем успешнее в своей области [2; 9].

Британский интернет-портал LegalCheek в 2016 году провел исследование среди юристов, начинающих карьеру в консалтинге. В среднем рабочий день начинающего юриста составил 11–12 часов. Слишком много работы и слишком мало рабочего времени – таковыми оказались краткие выводы опроса [4]. К аналогичному выводу пришли в результате иных исследований, которые проводились в отношении разных категорий специалистов в области права в ряде государств [2, 4, 8]. В силу того, что конкуренция на рынке труда с каждым годом только возрастает, рассчитывать на фактическое улучшение условий труда юристов не приходится.

Все это приводит к возникновению стрессовой ситуации. Стресс влияет как на одного человека, так и на группу людей, например, коллег, а также в некоторых случаях может сказаться на работе всей организации [2]. Начиная с 1980-х гг. исследования, проведенные в ряде государств, показывают, что злоупотребление спиртными напитками, наркотическими средствами, психоактивными веществами у юристов встречается в два раза чаще, чем в иных профессиях [2, 8]. Исследования в США показали, что юристы страдают от депрессии в два раза чаще, чем население в целом, и в три раза чаще, чем работники иных сфер [8]. Стресс приводит к снижению производительности труда. Все это свидетельствует об отсутствии у практических работников навыков по снятию стресса, одним из способов преодоления которого является физическая активность.

Физические упражнения способствуют увеличению уровня эндорфинов, в частности серотонина, что повышает настроение, улучшает память и умственные способности. При физической активности увеличивается синтез мозгового нейротрофического фактора, который участвует в создании новых нейронов, что препятствует развитию депрессии. Двигательная активность усиливает творческое состояние ума и эмоциональное спокойствие.

Таким образом, энергичность и умение быстро восстанавливать работоспособность являются результатами хорошей прикладной физической подготовки. Физически подготовленный человек меньше подвержен усталости, стрессам, может правильно скоординировать работу своего организма, тем самым уменьшить период его восстановления и сделать его наиболее эффективным. Для того, чтобы профессиональная деятельность юриста была эффективной и без ущерба для жизни и здоровья ему необходима физическая активность.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии [6]. Отсутствие физической активности рассматривается как четвертый по значимости фактор риска глобальной смертности [6]. Ни работник, ни его наниматель не будет удовлетворен плохим результатом работы, поэтому в интересах самого человека поддерживать свое здоровье.

Навыками физической активности необходимо овладеть до начала осуществления практической деятельности. Во время работы человеку уже сложно будет найти время и желание для овладения этими навыками и умениями. Кроме того, в молодости выработать мотивацию проще, чем в зрелом возрасте или уже когда появились последствия нерационального использования возможностей человеческого организма.

Выводы. Вне зависимости от круга должностных обязанностей работа юристом предполагает высокий уровень сосредоточенности и распределения внимания, хорошую память, быстроту реакции, усидчивость, наличие развитых аналитических способностей, эмоциональную устойчивость и стрессоустойчивость, коммуникабельность. Любая физическая активность, а также специальные физические упражнения, способствуют формированию необходимых для юриста качеств, способствующих достижению его готовности к успешным ре-

результатам в профессиональной деятельности: силовые упражнения, кроссовая и лыжная подготовка, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках, упражнения, направленные на укрепление мышц спины, командные игры и т.д. Физическая активность помогает юристу сохранить здоровье в процессе выполнения мало-подвижной работы и, в том числе, в стрессовых ситуациях, а также готовит юриста к активной и напряженной работе.

Особенностью юридической профессии является постоянное нахождение в конфликтной среде, что может привести к состоянию переутомления и стрессу. Большинство юристов не владеют действенными способами снятия стресса.

Физическая активность в период получения образования и на протяжении карьеры имеет огромное значение для формирования и совершенствования профессионально важных качеств личности юриста, а также в профилактике стрессовых состояний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вдовина, О. В. О некоторых аспектах подготовки юристов: роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности / О. В. Вдовина // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2018. – № 8 (24).
2. Психология профессиональной деятельности адвоката / А. В. Морозов [и др.] // Психология и право. – 2019. – № 2. – С. 84–94.
3. Муханов, Ю. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД / Ю. В. Муханов, В. А. Золотенко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. – № 50. – С. 119–122.
4. Перегрузка как норма: сколько работают начинающие юристы [Электронный ресурс] // ООО «Правовые новости». – Режим доступа: <https://pravo.ru/story/view/134546/>. – Дата доступа: 11.04.2021.
5. Стращенко, С. Ю. Роль физической подготовки в юридической деятельности / С. Ю. Стращенко, Н. Р. Чилингарян, Ю. А. Чубарина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 11. – С. 130–133.
6. Физическая активность [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: https://www.who.int/topics/physical_activity/ru/. – Дата доступа: 11.04.2021.
7. Чергинцев, В. П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов / В. П. Чергинцев // Сибирский юридический вестник. – 2004. – № 1. – С. 73–75.
8. Barani, G. Attitudes and Health Behavior of Lawyers in Coimbatore, Tamil Nadu / G. Barani, P. Sabapathy // ScientificWorldJournal. – 2015.
9. The Role of Physical Activity and Sport in Mental Health [Electronic resource] // Faculty of Sport and Exercise Medicine UK. – Mode of access: https://www.fsem.ac.uk/position_statement/the-role-of-physical-activity-and-sport-in-mental-health/. – Date of access: 11.04.2021.

kurhanau@gmail.com