

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ЮРИСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. А. В. Афанасьева, К. С. Вашкевич, Ю. А. Янович

*Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: vashkevich.kseniya@gmail.com*

В исследовании особое внимание уделено непосредственно физической подготовке юриста как одному из важнейших фрагментов комплекса мер по всесторонней направленности развития будущего работника в данной сфере деятельности. Рассматриваются особенности психофизической подготовки студентов-юристов средствами физической культуры, возможности использования физических упражнений для снятия умственного напряжения и улучшения работоспособности.

In the study, special attention is paid directly to the physical training of a lawyer, as one of the most important fragments of a set of measures for the comprehensive orientation of the development of a future employee in this field of activity. The article discusses the features of the psychophysical training of law students by means of physical culture, the possibility of using physical exercises to relieve mental stress and improve performance.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, студент, юрист, психофизические качества; профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Keywords:** physical training, student, lawyer, psychophysical qualities; professionally applied physical training.

**Введение.** В нашем обществе важное место занимает профессия человека – как способ реализации личности, как способ получения необходимых денежных средств на поддержание достойного уровня жизни, а также как метод участия в создании общественно-полезных благ. Именно поэтому важным аспектом успешной профессиональной деятельности является подготовка будущего специалиста. Здесь важно учитывать, что подготовка специалиста в той или иной сфере не ограничивается освоением необходимых теоретических знаний. Можно говорить о том, что подготовка будущего специалиста должна представлять собой комплексное явление. Под этим нужно понимать сочетание следующих мероприятий: отработка полученных навыков на практике, развитие психологических качеств личности, позволяющих справляться со стрессами и умственными нагрузками, а также хороший уровень физической подготовленности, который помогает поддерживать тонус всего организма.

Задачи исследования:

1) определить особенности психофизической подготовки студентов-юристов средствами физической культуры;

2) рассмотреть возможные способы снятия умственного напряжения юристов при помощи физической активности.

Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы.

**Основная часть.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это процесс, имеющий прикладной характер, основной задачей которого является формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессионально важных способностей [1, 2].

То есть ППФП предполагает под собой определенную совокупность мероприятий, направленных на формирование особых физических качеств, помогающих специалисту в определенной сфере деятельности. Что касается юридической деятельности, то можно говорить, что ППФП в данной сфере может различаться в силу определенных моментов. Например, юридическая сфера представляет собой не только работу юристом в компании или на предприятии в качестве юрисконсульта, но и занятие оперативно-розыскной деятельностью, работу в государственных органах и учреждениях, работу в качестве судьи и адвоката. Следовательно, можно говорить о том, что даже студенты-юристы могут получать различную физическую подготовку вследствие их различной деятельности. Например, для тех юристов, которые заняты монотонной кабинетной работой, должны подбираться особенные комплексы упражнений, которые позволят компенсировать сидячий образ жизни. Или же, например, сотрудники милиции или же следователи, которые при необходимости должны проявить определенные качества, а именно скорость бега или силу рук, например, при задержании правонарушителя.

То есть для раскрытия содержания и задач ППФП юристов необходимо выяснить, какие особенности личности и волевые качества должны быть достаточно развиты будущим специалистом в юридической сфере. Именно на данном этапе исследования необходимо определить психофизические качества будущих юристов.

Психофизические качества по своей природе состоят из двух компонентов, а именно психических и физических качеств.

Психические качества – это наиболее существенные особенности личности, они влияют на эмоции, свойства характера, темперамента и проявляются во взаимоотношениях с людьми.

Физические свойства – это качества, которые характеризуют физическую готовность человека, готовность совершать те или иные действия [1–3].

То есть под психофизическими качествами можно понимать такую совокупность персональных эмоциональных и физиологических качеств, которые аккумулируют деятельность отдельного человека в определенных обстоятельствах. Значит, в профессиональной подготовке юриста необходимо учитывать не только нужные профессиональные качества, но также и личные психофизические свойства, такие как качества отдельного специалиста. Важно выработать наиболее оптимальный набор профессионально важных качеств личности, в основе которых как приобретенные, так и врожденные личностные особенности.

Поскольку юридическая деятельность предполагает субъект-субъектные отношения, юрист должен обладать такими навыками, которые помогут наиболее конструктивно взаимодействовать с различными типами людей и наиболее продуктивно решать различные поставленные задачи. К этим навыкам или же особенностям можно отнести эмоциональную устойчивость, высокий самоконтроль поведения и самодисциплину, способность к рефлексивному анализу, умение рационально выйти из конфликта, умение концентрации на одном деле, адекватную самооценку, уверенность в себе и так далее. Все эти личностно-психологические качества современный студент-юрист имеет возможность сформировать на этапе подготовки к профессиональной деятельности в университете. В ходе подготовки к трудовой реальности важно заложить в каждого будущего специалиста желание работать над собой и всячески себя развивать как в профессиональной сфере, так и в сфере физической культуры [1–4].

Физическая культура позволяет развивать не только физические способности и качества человека, она также позволяет развить и, что называется, «внутренний стержень» и «внутренний потенциал» каждой личности (В.К. Бальсевич). Простым и достаточно наглядным примером развития у будущего юриста посредством физической культуры необходимых личностных качеств можно привести следующее. Ранее было сказано, что важным навыкам юриста являются самодисциплина и самоконтроль, умение концентрироваться на определенном деле, а также адекватная самооценка и уверенность в себе. Самодисциплина и самоконтроль развивается с помощью физической культуры. Мы говорим о случае, когда человек приходит на занятие по физической культуре, ставит цель, убеждает себя в необходимости качественного освоения и выполнения комплекса упражнений и несмотря ни на что достигает цели.

Немаловажным качеством является концентрация на определенной задаче. Здесь же мы моделируем ситуацию, когда студент-юрист осваивает определенное упражнение, или же вид спорта, и полностью сосредотачивает свое внимание на технике выполнения упражнения или на достижении прогресса в спорте. Нельзя забывать и о таких качествах, как адекватная самооценка и уверенность в себе. Именно эти психологические факторы, которые нужны не только будущим юристам, но и каждой личности, могут развиваться в процессе занятия физической культурой. Кроме того, и это всем известно, что во время и после занятий спортом вырабатываются гормоны, отвечающие за настроение и уровень счастья человека.

Немаловажным как для юриста, так и для любого другого специалиста, является уровень здоровья. Именно физическая активность посредством занятия различными видами спорта позволяют повысить уровень иммунитета и выносливости организма. Также состояние здоровья напрямую зависит от предрасположенности к адаптации организма к различным внешним проявлениям. Здесь можно говорить о том, что у человека с высоким иммунитетом организм будет быстрее акклиматизироваться в новых природных и погодных условиях, будет легче переносить повышение и

понижение температуры, будет более устойчив к инфекциям и проникающей радиации.

Должная физическая подготовка предполагает развитие уверенности в себе и своих действиях, здоровой оценки своих возможностей. Так или иначе в юридической деятельности работник-юрист является, если можно так сказать, «волком-одиночкой», и здесь необходимо отметить, что для построения успешной карьеры необходимо иметь твердый внутренний стержень, верить в себя и в то, что делаешь.

Занятие спортом могут помочь в социально-психологической адаптации и продвижению в трудовом коллективе, к примеру, участие в спортивных соревнованиях по футболу, волейболу и т. п. внутри фирмы или отдела, совместные походы в тренажерный зал с начальником могут сплотить вокруг общего дела (тимбилдинг), что способствует выстраиванию доверительных отношений. Занятие спортом зарекомендует работника как многогранного специалиста.

Современные реалии уверенно показывают то, что трудовые отношения с каждым днем все больше и больше усложняются в силу многих объективных обстоятельств. Усложнение трудовой деятельности напрямую приводит к деятельности юриста в стрессовых ситуациях. Если же специалист будет работать в таких условиях продолжительное время, то у него могут появиться серьезные проблемы с физическим и психологическим здоровьем. В данном случае речь идет о том, как можно избавляться от стресса и неприятных эмоций: кто-то может заниматься хобби, встречаться с друзьями, выходить на прогулку. В данной работе мы говорим о занятиях физическими упражнениями, которые способствуют эмоциональной разрядке, а значит, и снижению риска разного рода выгорания.

Исходя из всего вышесказанного, считаем необходимым предложить комплекс различных физических упражнений, направленный на поддержание, повышение физических показателей и эмоциональной устойчивости для студента-юриста и специалиста-юриста.

В теории и методике физической культуры в соответствии с одной из классификаций выделяет три группы физических упражнений: силовые, кардио-, на растягивание.

Силовые упражнения направлены на увеличение мышечной массы и придание большей силы мышцам; кардиоупражнения – на совершенствование выносливости и снижения массы тела; упражнения на растягивание – на улучшение гибкости тела.

Все эти типы упражнений в той или иной мере необходимы для включения в персональные тренировки юристов. В связи со сложным характером работы каждый тип физической активности представляется необходимым в различных обстоятельствах.

Силовые упражнения, как было сказано ранее, направлены на развитие мышц и придания им большей силы. Совершенствовать силовые способности можно на тренажерах, с отягощениями, с использованием собственного веса, а также посредством увлечения определенными видами спорта. Например,

метание диска, бодибилдинг, толкание ядра и др. Необходимо отметить, что силовые тренировки – не основной способ организации индивидуальных, в том числе самостоятельных, занятий физической культурой для юристов. Использование силового тренинга здесь выполняет в основном только общеразвивающую функцию. То есть как таковой цели нарастить мышечную массу для юриста не ставится. Занятие силовыми упражнениями должно быть как дополнение в поддержании физической активности.

Кардиоупражнения – это отличный способ для поддержания хорошего физического состояния тела и здоровья человека. Данные упражнения наиболее популярны в сфере фитнеса и наиболее адаптированы для использования вне условий тренажерного зала. К кардиотренировкам принято относить: бег, ходьбу, езду на велосипеде, плавание, танцы и аэробику, прыжки со скакалкой, тренировки на кардиотренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид (орбитрек), аэрбайк), греблю и интервальные кардиоупражнения с чередованием уровней сложности.

Кардиотренировки предполагают упражнения, при которых частота сердечных сокращений (пульс) составляет 110–130 ударов в минуту. Сердце при участии дыхательной системы в два раза быстрее перекачивает кровь, организм тратит больше энергии. На наш взгляд, для юристов, у которых трудовая деятельность связана напрямую с сидячим образом жизни, лучше всего подходят именно кардиотренировки, так как из-за сидячего образа жизни кровь менее активно перекачивается, создаются предпосылки для возникновения застойных явлений в организме. Кроме того, для юристов будут полезны занятия волейболом, баскетболом, футболом, бадминтоном, большим теннисом, легкой атлетикой и др.

Упражнения на растягивание, для улучшения гибкости, подвижности суставов также представляются очень полезными для юристов-студентов и юристов-специалистов. Данная группа упражнений способствует снятию напряжения, свободному движению конечностей, расслаблению мышц тела. Упражнения на растягивание позволяют полностью расслабить тело человека как в физическом, так и в психолого-эмоциональном плане. Упражнения, направленные на растягивание мышц, напрямую используются в таких видах активности, как йога, стретчинг, пилатес и др. Важно отметить, что развитию гибкости уделяют внимание во всех видах спорта. Для юристов стретчинг также может дать положительный результат в силу того, что снимает напряжение и в мышцах, и в эмоциональном плане. Так или иначе спорт позволяет человеку отвлечься от персональных проблем хотя бы на какое-то время. Такое отвлечение позволит сохранить человеку здоровье и финансы, которые не придется оставлять в учреждениях здравоохранения.

**Заключение.** В соответствии с анализом научно-методической литературы целевая направленность ППФП практико-ориентированного образования в учреждении высшего образования заключается в формировании психофизической готовности и физической пригодности выпускников к успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, одним из результатов профессионально-прикладной физической подготовки является психофизическая готовность выпускника, обусловленная сформированными средствами физической культуры и спорта психофизическими качествами, которые определяют личностные и другие качества человека на биологическом и социальном уровнях.

Психофизическая подготовка средствами физической культуры и спорта играет немаловажную роль для будущих юристов, способствует становлению и совершенствованию необходимых психофизических и тесно связанных с ними личностных, профессиональных качеств, навыков.

Под психофизическими качествами можно понимать такую совокупность персональных эмоциональных и физиологических особенностей, которые аккумулируют необходимые внутренние процессы организма для организации деятельности отдельного человека в определенных обстоятельствах.

Особенность подготовки, в том числе психофизической, студентов-юристов и юристов-специалистов определяется отличительными чертами юридической деятельности, напрямую связанной с работой с людьми. При подготовке следует учитывать необходимость в освоении тех навыков и качеств, которые присущи данной сфере деятельности.

При организации самостоятельных занятий, направленных на совершенствование психофизических качеств, юристам необходимо планировать такую физическую нагрузку и подбирать такие средства физической культуры (спорта), которые бы предусматривали включение различных типов упражнений и отвечали бы требованиям к подготовке специалиста в той или иной сфере юриспруденции.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Борытко, Н. М. Система профессионального воспитания в вузе : учеб.-метод. пособие / Н. М. Борытко. – М. : АПКИПРО, 2005. – 120 с.
2. Муханов, Ю. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел / Ю. В. Муханов, В. А. Золотенко // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. – 2011. – № 50. – С. 119–122.
3. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» / К. Д. Чермит [и др.] // Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6. – С. 93–98.
4. Янович, Ю. А. Тенденции в физическом воспитании и спортивной подготовке студентов [Электронный ресурс] / Ю. А. Янович, А. П. Атрощенко, К. С. Вашкевич // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 21 окт. 2021 г. / Белорус. нац. техн. ун-т; редкол.: И. В. Бельский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 187–192.