

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ ДЛЯ ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л. В. Кудина, А. П. Атрощенко

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
e-mail: lyudmila.kudina@mail.ru*

В статье рассматривается роль занятий физическими упражнениями разной направленности в реализации потенциала студентов в дальнейшей юридической деятельности. Проведен анализ влияния физической подготовки на развитие отдельных систем организма будущих специалистов в сфере юриспруденции. Выявлены важнейшие физические и профессиональные качества современного представителя юридической сферы.

The article discusses the role of physical exercises in realizing the potential of students in further legal activities. The analysis of the influence of physical training on the further development of future specialists in the field of jurisprudence was carried out. The most important physical and professional qualities of a modern representative of the legal sphere are revealed.

Ключевые слова: юридическая деятельность; физическая культура; юриспруденция; спорт; профессионально важные качества; юрист.

Keywords: legal activity; physical culture; jurisprudence; sport; professionally important qualities; lawyer.

Как и любая другая интеллектуальная сфера, юридическая деятельность представляет собой разносторонний и многоплановый процесс. Ее нельзя охарактеризовать однобоко или каким-либо единым сочетанием характеристик и навыков отдельного человека. Как правило, указанная практика будет отличаться огромным набором навыков, переплетающихся между собой и требующих правильного применения.

Человек, сделавший выбор в сторону юриспруденции, должен осознавать, с какими трудностями ему предстоит сталкиваться в процессе реализации своего потенциала. Нужно понимать, что профессиональная деятельность юриста может быть отражена в совершенно разных по своей сути направлениях: прокуратура, следственные органы, суды разных инстанций, адвокатура и т. д.

Каждая правовая сфера, в которой человек будет реализовывать себя, содержит определенные барьеры и трудности, которые необходимо постоянно преодолевать как начинающему юристу, так и специалисту с большим опытом работы.

Стоит признать, что не каждый человек от рождения обладает теми или иными качествами и свойствами психики, которые не просто помогают

выполнять качественную работу, но и дают возможность для поступательного движения вперед по карьерной лестнице и реализации своих способностей в стремлении стать преуспевающим, уважаемым юристом в глазах коллег и общества в целом.

Правовая сфера обязывает профессионала быть сдержанным и уравновешенным, внимательным к деталям и событиям, кропотливым и трудолюбивым и в то же время способным обеспечить себе должный отдых, поскольку состояние постоянного напряжения и повышенной ответственности через определенный период времени неумолимо оставляет след на функциональном состоянии организма любого человека, и его нервной системы в особенности.

Для развития области применения права важно не просто собирать и анализировать информацию, но также использовать в практической деятельности полученные знания, международно-правовые нормы, оперативно и грамотно решать конкретные задачи, возникающие в процессе работы.

Таким образом, юрист подвергается не только значительным физическим перегрузкам, выражающимся синдромом хронической усталости, чувством недосыпания, переутомления, головной болью, но и психологическим выгоранием.

Большая концентрация внимания, не прекращающийся ни на секунду мыслительный процесс, а также довольно высокая продолжительность трудового дня юриста непременно будут сказываться на работоспособности. Все вышеперечисленное повлечет за собой огромное количество проблем, на фоне которых человек может впасть в глубокую депрессию, потерять уверенность в себе и интерес к текущей трудовой деятельности.

Как известно, профессиональный юрист всегда ссылается на законы, теоретические знания, полученные как в процессе обучения, так в результате накопленного практического опыта. Причем ключевую роль в данной деятельности будет играть умение запоминать и сохранять в памяти отдельные компоненты, а также применять их на практике.

Существует немало упражнений, направленных на развитие памяти человека. Несложно убедиться, что способность глубоко сосредоточить внимание, очень важна в любой профессии. Концентрация внимания позволит не только быть продуктивным в процессе обучения, но и даст возможность получить значительно больше полезной информации при изучении предмета.

Многие виды спорта помогают развить полезные качества специалисту любого профиля для реализации собственных планов и в формировании профессиональных компетенций.

Республика Беларусь занимает достойное место в подготовке спортивных талантов. Всестороннее развитие спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы – приоритетное направление социальной политики государства. В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом как на профессиональном, так и любительском уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям

физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом увеличивается. Проводится множество спортивных мероприятий, растет количество их участников [1].

Что касается профессии юриста, то следует учесть, что занятие абсолютно любым видом спорта будет приносить ему огромное количество плюсов. Однако важнейшими физическими качествами являются выносливость и устойчивость к возникающим стрессам.

Именно в ходе занятия спортом человек обретает такое необходимое для работы и жизни качество – выносливость. Ведь день за днем, преодолевая интенсивные нагрузки, он привыкает к напряженному ритму. Довольно быстро можно заметить даже визуальные преобразования в человеке, занимающемся спортом, которые, в свою очередь, также будут оказывать влияние на его умственную деятельность, настроение, уверенность в себе и работоспособность.

В современном мире, учитывая тенденции развития современного общества, юрист стремится осуществлять свою профессиональную деятельность, проявляя максимум своих лидерских качеств, используя мастерство межличностного общения. В процессе общения в группе реализуется взаимодействие людей с целью достижения компромисса, решения конкретной задачи, создания нового проекта или разработки новых идей.

Проводя параллель между юридической деятельностью и спортом, можно отметить:

- при организации и проведении разного рода походов необходимо стремиться действовать сообща, слаженно, так же, как и в процессе ведения юридического бизнеса;

- в длительном и стрессовом судебном разбирательстве важно выработать конкретную стратегию поведения или тактику действий, как это происходит в боевом взаимодействии соперников на фехтовальной дорожке или за бильярдным столом;

- играя в футбол или хоккей, команда в первую очередь нацеливается на победу, соответственно, все участники вынуждены поддерживать друг друга в достижении намеченных планов, подобным образом должны выстраиваться взаимоотношения и в коллективе юридической фирмы для поднятия общей работоспособности.

Практика показывает, что даже хорошо физически развитые студенты-интроверты испытывают немало трудностей при социализации в воспитательное пространство. По этой причине многие родители стремятся подготовить детей к тому, что трудностей в жизни не избежать, и с ранних лет приучают их к полноценным физическим нагрузкам, записывают в различные спортивные секции или кружки, где их должным образом дисциплинируют и учат работать в команде/коллективе. Причем работа там, на первый взгляд, носит абсолютно противоречивый характер.

Командные игры помогают ребенку обрести полезные качества для социальной адаптации в коллективе, которые неотъемлемы в реализации своего потенциала в любой сфере деятельности и жизни в целом.

Способность быстро принимать решение, к примеру, на футбольном поле, может дать толчок в обретении в будущем искусства вести спор, приводя в качестве аргументов логические доводы и убеждать оппонентов в правоте своего мнения во время дебатов.

Способность грамотно выстраивать стратегию или создавать точный план действий помогает, например, игра в шахматы. Продумывая каждый ход своего противника, человек тем самым развивает четкость мышления, выстраивает в голове конкретный алгоритм действий, не упуская из виду мельчайшие детали.

Высокую оценку в плане интеллектуального развития поставил бегу на выносливость старший юрист юридической фирмы «Инфралекс» Михаил Белов, увлекающийся лыжными гонками: «Уже на первом курсе университета понял, что работа юриста в основном сидячая. И чтобы к 40 годам не развалиться, решил, что надо давать организму физическую нагрузку». Летом, когда снега нет, Белов бегаёт, чтобы поддерживать форму до зимы. В 2013 году он пробежал дистанцию 42 км, 195 м Московского марафона и поделился впечатлениями: «Бег освобождает голову от информационного шума. Это очень помогает обдумывать сложные стратегические вопросы» [2].

В научной литературе имеются данные, характеризующие отношение юристов к занятиям физической культурой и спортом. Треть опрошенных, то есть 31 % ответили, что юристу необходимо поддерживать физическую форму для здоровья, другие 26 % отмечают, что тренировки помогают повысить работоспособность, а 17 % соглашаются, что спорт полезен в борьбе со стрессом. Положительное влияние тренировок на внешний вид и повышение самооценки выделили 14 % опрошенных.

Также отмечалось, что работа юриста может быть очень напряженной и требовать сверхурочной нагрузки. Но если юрист способен выделить на физическую активность хотя бы малую часть своего времени, то это в любом случае даст положительный результат, главное – заниматься регулярно.

Было выявлено, что 46 % опрошенных юристов тратят на физические упражнения до 15 минут в день, 25 % занимаются до 30 минут, а 17 % – до одного часа. При этом 17 % опрошенных делают зарядку, 16 % посещают тренажерный зал, а 10 % устраивают пешие прогулки до или после работы. Небольшая часть (12 %) респондентов в качестве альтернативы привычному транспорту используют велосипеды (или самокаты) для поездок на работу и еще 31 % хотели бы иметь такую возможность. Важно, что 62 % из тех, кто занимается спортом или физическими упражнениями регулярно, используют специальные фитнес-приложения для тренировок, из них 18 % отслеживают подобным образом личную статистику.

Среди любимых видов активности респонденты выделяют футбол (26 %) и судебные прения (21 %). С последним вариантом сложно не согласиться, нагрузка в этом случае может достигать пика интенсивности. Совсем не занимаются спортом 36 % опрошенных [3].

Таким образом, можно констатировать, что многие уважаемые юристы отмечают: физическая активность сыграла огромную роль в развитии их профессиональной деятельности, способствовала повышению их квалификации и регулярно помогает им справляться с возникающими проблемами и ситуациями.

Поэтому вопрос о занятии спортом не только у молодежи, но и у людей любого возраста, желающих обрести баланс в жизни и на работе, должен стоять в приоритете.

Следует еще раз подчеркнуть, что спорт важен для юриста любой направленности. У специалистов уголовного права увеличивается нагрузка на зрительный анализатор (острота зрения, глазомер, зрительно-моторные реакции). У выпускников гражданского права большая нагрузка ложится на свойства памяти (зрительная, слуховая, двигательная), внимание (концентрация, переключение, объем). Специалистам в области государственного права характерно развитие познавательных функций мозга, устойчивость сердечно-сосудистой, нервной и других функциональных систем организма. Значительно возрастает доля интеллектуального труда [4].

Приходя в сферу юриспруденции и приступая к своим непосредственным обязанностям, юрист будет готов к решению и урегулированию конфликтов, правильной постановке вопросов, созданию рабочей атмосферы и благоприятной обстановке в коллективе для дальнейшей работы. Поэтому физическая подготовка юриста важна на этапе непосредственного обучения в университетах юридического профиля.

Целью физкультурного образования студентов юридических специальностей является формирование физической культуры личности будущего квалифицированного специалиста. Формой практического совершенствования являются академические учебные занятия, которые проводятся с использованием упражнений, способствующих формированию и развитию качеств личности, необходимых студентам юридических специальностей для их будущей профессиональной деятельности [4].

Итак, исходя и вышеизложенного, можно сделать вывод, что воспитание физических качеств в жизни юриста любой направленности позволяет сохранить правильный баланс между поддержанием основных жизненных функций и успешной профессиональной деятельностью, при этом не причиняя ущерб отдельным частям.

Известно, что профессиональная юридическая деятельность молодого специалиста так или иначе будет проходить в условиях повышенного стресса и сверхнагрузок. Следовательно, человек, приступивший к своим прямым обязанностям сразу после студенческой скамьи, должен быть готов индивидуально решать ежедневные задачи, но при этом тесно сотрудничать с коллективом. И лучшим средством для формирования этих способностей являются занятия командными видами спорта.

Вместе с тем профессия юриста подразумевает не только концентрацию внимания при работе с документами (составление договоров, исков, проверка документов), но и способность противостоять внешним раздражителям, к которым могут быть отнесены световые, звуковые и шумовые эффекты при

работе с компьютерной техникой. Во избежание потенциальных проблем занятия спортом способствуют воспитанию волевых качеств.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивные тренировки не только благотворно влияют на тело человека, но и на возможность повысить его интеллектуальные способности благодаря вновь обретенным нейронным связям на основе опыта и умения использовать имеющиеся знания для решения возникающих трудностей в профессиональной и других сферах жизнедеятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. – Дата доступа: 25.09.2022.
2. Лыжи, шахматы и яхты: каким спортом занимаются юристы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://300.pravo.ru/photo_story/236252/. – Дата доступа: 25.09.2022.
3. Юристы и спорт: полезное хобби [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://platforma-online.ru/media/detail/yuristy-i-sport-poleznoe-khobbi>. – Дата доступа: 25.09.2022.
4. Стращенко, И. Ю. Роль физической подготовки в юридической деятельности [Электронный ресурс] / И. Ю. Стращенко, Н. Р. Чилингарян, Ю. А. Чубарина. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-v-yuridicheskoy-deyatelnosti>. – Дата доступа: 25.09.2022.