

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЮРИДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.Ю. Стращенко, преподаватель

Н.Р. Чилингарян, студент

Ю.А. Чубарина, студент

Ростовский филиал Российской таможенной академии  
(Россия, г. Ростов-на-Дону)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10168

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической подготовки в юридической деятельности. Авторами проведен опрос студентов, с целью выявить значимость и эффективность физических упражнений для будущей профессиональной деятельности выпускников юридического факультета. Особое внимание обращается на занятия такими видами спорта, которые призваны обеспечить высокий уровень профессиональной адаптации юриста.

**Ключевые слова:** юридическая деятельность, физическая подготовка, профессионализм, спорт, профессиональные качества.

Юридическая деятельность весьма многопланова и имеет разные направления, характеризуется сочетаниями умственной и двигательной деятельности, значительными физическими и психическими нагрузками, высокой продолжительностью рабочего дня. Она связана с большой концентрацией внимания, процессами мышления, а также протекающим на их фоне утомлением, что негативно сказывается на работоспособности юриста.

Физические упражнения и спорт – важная часть жизни общества и каждой отдельной личности. Не менее важна она и в жизнедеятельности юриста. Следует сказать, что это важно 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-сосудистых, нервных и функциональных систем. Значительно возрастает доля интеллектуального труда [1].

Так, при написании данной статьи был проведен опрос среди студентов Российской таможенной академии 1-4 курса юридического факультета с целью выявить важность и необходимость физической культуры в юридической деятельности для будущих выпускников.

Таблица 1.

	Девушки		Юноши	
	Да, важна и необходима	Нет, не вижу необходимости	Да, важна и необходима	Нет, не вижу необходимости
Студенты 1 курса	87%	13%	79%	21%
Студенты 2 курса	90%	10%	92%	8%
Студенты 3 курса	93%	7%	96%	4%
Студенты 4 курса	95%	5%	100%	0%

По итогам данного опроса можно выявить важную тенденцию, а именно то, что абсолютное большинство студентов 1-4

курса считают физическую культуру неотъемлемым и важным компонентом профессиональной деятельности юриста. Осо-

бенно тенденция к прогрессированию данного явления проявляется среди студентов 4 курса.

Однако, различия в характере учебного труда студентов разных специальностей имеют тенденцию к сглаживанию, так как учебным процессом предусмотрено постоянное повышение объема программирования и непосредственной работы с компьютером для студентов всех специальностей. Поэтому правильнее говорить не столько о различиях между специальностями, сколько о преобладании той или иной доли труда (интеллектуальной, социально-психологической, сенсорной) в разные периоды овладения одной и той же специальностью. Эффективность учебной работы студентов в значительной мере зависит от уровня общей (в том числе и умственной) работоспособности, быстроты и гибкости мышления, особенностей внимания (объема, концентрации и устойчивости, переключения и распределения), долговременной и оперативной памяти, работоспособности зрительного анализатора. Внешние условия, сопровождающие учебный процесс, изменяют уровень перечисленных выше качеств, как правило, в худшую сторону и соответственно снижают эффективность обучения. Так, например, вынужденная однообразная рабочая поза студентов способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Малоподвижная рабочая поза ухудшает нормальный ток крови и лимфы в организме, в результате чего развиваются застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях, приводя к варикозному расширению вен. Постоянная нагрузка зрительного анализатора особенно при условии недостаточной тренированности мышц, регулирующих

аккомодацию глаза, способствует нарушению функции зрения [1].

Отметим, что физическая подготовка юриста важна на этапе непосредственного обучения в юридических вузах. 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.

Необходимо упомянуть о моральных и психологических навыках профессиональной пригодности юриста:

1. Высокий уровень профессиональной адаптации, который связан с нормативностью поведения юриста в любых, даже экстремальных условиях профессиональной деятельности. Для этого юристу необходимо обладать:

- высоким уровнем правосознания
- честностью, совестью
- принципиальностью в борьбе с нарушителями
- добросовестностью, дисциплинированностью

2. Эмоциональная устойчивость юриста, то есть высокий уровень самоконтроля над поведением, эмоциями; уравновешенность, способность адекватно реагировать на различные события.

3. Высокий интеллектуальный уровень, познавательная активность юриста

4. Коммуникативные способности юриста

5. Концентрация внимания и ловкость

6. Выносливость без снижения работоспособности

Для достижения вышеперечисленных профессиональных качеств возможно занятие следующими видами спорта: коммуникативные качества и эмоциональная устойчивость – различные виды коллективных спортивных игр, например, волейбол, баскетбол, футбол; концентрация внимания и ловкость – игры, и развитие

мелкой моторики, например, настольных теннис; выносливость без снижения работоспособности – силовой тренинг.

Таким образом, учитывая всё вышесказанное, а также результаты проведенно-

го опроса, можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни юриста. Она пронизывает все стороны его деятельности и непосредственно влияет на его работоспособность.

#### **Библиографический список**

1. Чергинец В.П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов // Сибирский юридический вестник. – 2004. – №1. – С. 1.

### **THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN LEGAL ACTIVITIES**

**I.Yu. Straschenko**, *senior lecturer*

**N.P. Chilingaryan**, *student*

**Yu.A. Chubarina**, *student*

**Rostov branch of the Russian customs academy**  
(Russia, Rostov-on-Don)

***Abstract.** The article discusses the role of physical training in legal activities. The authors conducted a survey of students in order to identify the significance and effectiveness of physical exercises for the future professional activity of graduates of the Faculty of Law. Particular attention is paid to the activities of such sports, which are designed to ensure a high level of professional adaptation of a lawyer.*

***Keywords:** legal activity, physical training, professionalism, sport, professional qualities.*