

УДК 796/799

*А. А. Киселева - студент 1 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета*

*И.А. Лакейкина – старший преподаватель кафедры
физического воспитания Астраханского государственного
технического университета*

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ЮРИСТА

*Аннотация: актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью
обеспечения высокого уровня профессиональной адаптации юриста.*

Ключевые слова: юрист, студент, адаптация, физическая культура.

*A. A. Kiseleva - 1st year student of the Law Faculty of Astrakhan
State Technical University*

*I. A. Lakeikina - Senior Lecturer, Department of Physical
Education, Astrakhan State Technical University*

FEATURES OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF THE FUTURE LAWYER

*Abstract: the relevance of the chosen topic is due to the need to ensure a high
level of professional adaptation of the lawyer.*

Keywords: lawyer, student, adaptation, physical culture.

Актуальность темы исследования. Каждая профессия предъявляет своим специалистам определённые требования. Например, работа в правоохранительных органах является одной из напряжённых и экстремальных. Она требует от своих сотрудников умения действовать в чрезвычайных условиях, условиях высоких физических и психических нагрузок [1].

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, объём). Специалистам в области государственного права характерно развитие познавательных функций мозга, устойчивость сердечно-сосудистых, нервных и функциональных систем. Значительно возрастает доля интеллектуального труда [2].

Значимость средств физической культуры. Значимость целенаправленного использования средств физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения. О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что

существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а с другой — входят в структуру понятий физической культуры. Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности. В процессе межличностного общения осуществляется взаимодействие между субъектами этой деятельности по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач. Особенно важна готовность к межличностному общению для студентов специальности «юриспруденция» — будущих юристов, чья деятельность часто проходит в стрессовых ситуациях.

Деятельность юриста многогранна. Она включает в себя не только собственно навыки и умения выполнить ту или иную юридическую работу (подготовить документ, выступить в суде, истолковать правовую норму), но и определенно ценностную ориентацию специалиста, овладение им особыми этическими нормами, коммуникативными, организаторскими способностями, и первоначальным этапом на этом сложном пути становится именно физическая подготовка будущего специалиста.

Мероприятия, направленные на пользу студенту-юристу. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без "штурма" в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- постоянное поддержание эмоции интереса;
- совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;

- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Mukhanov, Yu. V. Features of professional and applied physical training of future specialists of internal affairs bodies / Yu. V. Mukhanov, V. A. Zolotenko // Vestn. S. - Peterb. un-ta MVD of Russia. - 2011. - No. 50. - pp. 119-122.
2. Cherginets V. P. The role of physical exercises in improving personal qualities that ensure the effectiveness of professional communication skills of lawyers. - 2004. - No. 1. - P. 1.