

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Огородникова М.Е.

Научный руководитель – **Венкович Д.А.**, канд. пед. наук, доцент
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Данное исследование акцентирует важность физической подготовки юристов как составной части всестороннего развития профессионала. Изучены психофизиологические аспекты подготовки студентов, обучающихся на юридическом факультете, средствами физкультуры, а также возможности применения упражнений для снижения умственной нагрузки и повышения эффективности работы. **Ключевые слова:** юридический факультет, физическая подготовка, студент, физическая культура.*

PHYSICAL EDUCATION AS A TOOL FOR THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF LAW STUDENTS

Ogorodnikova M.E.

Scientific supervisor – **D.A. Venskovich**, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

*This study highlights the importance of the physical training of lawyers as an integral part of the comprehensive professional development. The psychophysiological aspects of the preparation of students studying at the Faculty of Law by means of physical education, as well as the possibility of using exercises to reduce mental stress and improve work efficiency, have been studied. **Keywords:** Faculty of Law, physical training, student, physical education.*

Введение. Современная жизнь немыслима без профессиональной деятельности, которая выступает средством самовыражения, источником дохода и способом участия в создании ценностей для общества. Эффективная профессиональная деятельность напрямую связана с качеством подготовки будущего специалиста. Эта подготовка не должна ограничиваться лишь теоретическим обучением; она требует целостного подхода, охватывающего практическую тренировку, развитие психологических ресурсов для преодоления сложностей и нагрузок, а также поддержание оптимальной физической формы для повышения общей работоспособности.

Материалы и методы исследований. В данной работе был использован анализ литературных источников. Основными методами являются анализ научной и учебно-методической литературы.

Результаты исследований. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Термин «прикладная» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду. Эффективность этого процесса существенно повышается, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы физической подготовки в период профессионального обучения [2]. Целью ППФП является психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Реализация данной цели невозможна без создания у будущих профессионалов надлежащих психофизических основ и подготовленности к деятельности:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека [3].

В юридической деятельности ППФП может различаться в зависимости от специфики работы: например, юристы, занимающиеся кабинетной работой, нуждаются в упражнениях, компенсирующих сидячий образ жизни, тогда как сотрудники милиции или следователи должны развивать скорость и силу для выполнения своих обязанностей. Физическая активность помогает юристам справляться со стрессом и улучшать социально-психологическую адаптацию. Рекомендуется включать в тренировки силовые упражнения для увеличения мышечной массы, кардио-упражнения для повышения выносливости и упражнения на растяжку для улучшения гибкости [1]. Эти виды активности способствуют поддержанию физического и эмоционального здоровья, что особенно важно для юристов, работающих в стрессовых условиях. Занятия спортом также способствуют тимбилдингу и укреплению доверительных отношений в коллективе. Участие в спортивных мероприятиях и совместные тренировки помогают юристам зарекомендовать себя как многогранных специалистов и укрепить внутренний стержень, необходимый для успешной

карьеры. Современные реалии показывают, что трудовая деятельность становится все более сложной и стрессовой. Физическая активность помогает справляться с этими вызовами, способствуя эмоциональной разрядке и снижению риска профессионального выгорания [4]. Включение различных видов физических упражнений в повседневную жизнь студентов юридического факультета помогает поддерживать высокий уровень физической и психологической готовности, необходимый для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

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 ППФП 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. Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности [1].

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, студентам юридического факультета необходимо планировать такую физическую нагрузку и подбирать такие средства физической культуры, которые бы предусматривали включение различных типов упражнений и отвечали бы требованиям к подготовке специалиста в той или иной сфере юриспруденции.

Литература.

1. Боротко, Н. М. Система профессионального воспитания в вузе : учеб.-метод. пособие / Н. М. Боротко. – Москва : АПКИПРО, 2005. – 120 с.
2. Дурнева, Е. Г. Развитие физической культуры личности как основной аспект общественного развития / Е. Г. Дурнева // Управление социально – экономическим развитием регионов: проблемы и пути их решения. – 2019. – № 1. – С. 220 – 223.
3. Соколова, Л. Н. Основные аспекты уроков физической культуры в современном образовании / Л. Н. Соколова, Е. М. Ширяева // Система знаний:

образовательные инициативы и развитие творческого потенциала современной науки. – 2021. – № 1. – С. 167 – 168.

4. Янович, Ю. А. Тенденции в физическом воспитании и спортивной подготовке студентов / 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.

УДК 378.037.1:378.015.324

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Осадина Д.Д., Серёгина В.А.

Государственный Университет Управления, г. Москва, Российская Федерация

*В статье поднимается вопрос значимости психологических аспектов физической культуры у молодого населения, обучающегося в высших учебных заведениях. Рассматривается влияние спорта на формирование некоторых личностных качеств молодежи. Проанализировано значение физических упражнений в жизни студентов. **Ключевые слова:** психология, студенты, физическая культура, молодежь, спорт, здоровье, формирование личности.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Osadina D.D., Seregina V.A.

State University of Management, Moscow, Russian Federation

*The article raises the issue of the importance of psychological aspects of physical culture among young people studying in higher education institutions. The influence of sports on the formation of some personal qualities of young people is considered. The importance of physical exercises in the lives of students is analyzed. **Keywords:** psychology, students, physical culture, youth, sports, health, personality formation.*

Введение. В нашем современном мире спорт очень важен для человека, так как в жизнях людей преобладает сидячий образ. Студенты проводят много часов, сидя практически неподвижно за партами и напрягая зрение работой за компьютерами: «Данные, полученные самими студентами университетов, показали, что студенты в среднем проводят сидя 7,29 часа в день» [1]. Следовательно, для профилактики здоровья физическая культура должна являться неотъемлемой частью жизни студенческой молодёжи, обеспечивая не только физическое здоровье, но и психологическое благополучие. На первый