

УДК 378.147:796.011.3:340

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕКРЕАТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ****Пашков Даниил Михайлович,**

студент, ЮЗГУ, Россия, Курск, улица 50 лет Октября, 94danpashok@gmail.com

**Курасбедиани Зураби Важаевич,**

профессор кафедры физического воспитания, ЮЗГУ, Россия, Курск, улица 50 лет Октября

**Аннотация**

Актуальность исследования определяется тем, что в системе высшего образования все отчетливее проявляется разрыв между формальной реализацией дисциплины «Физическая культура и спорт» и реальной потребностью студентов в средствах восстановления, профилактики гиподинамии, поддержания устойчивой работоспособности. Для обучающихся по юридическим специальностям это особенно чувствительно, поскольку их учебная деятельность строится вокруг длительной аудиторной и внеаудиторной интеллектуальной нагрузки, высокой плотности текстовой работы, выраженного психоэмоционального напряжения. Цель в статье состоит в выявлении особенностей формирования рекреативно-физкультурно-оздоровительной культуры у студентов юридических специальностей и в уточнении тех педагогических условий, при которых она перестает быть внешне навязанным элементом учебного плана и становится устойчивой практикой саморегуляции, восстановления, повседневного здоровьесбережения. Резюмировано, что применительно к юридическому образованию продуктивной следует считать не жестко нормативную, а рекреативно-оздоровительную модель, в которой приоритет получают вариативность форм занятий, их восстановительная направленность, связь с профилактикой профессионально обусловленной гиподинамии, опора на осознанную мотивацию.

**Ключевые слова:** гиподинамия, здоровьесбережение, качество жизни, рекреативно-физкультурно-оздоровительная культура, студенты-юристы, физическое воспитание, юридическое образование

**FEATURES OF THE FORMATION OF RECREATIONAL, PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL CULTURE AMONG LAW STUDENTS****Pashkov Daniel Mikhailovich,**student, South Ural State University, 50 let Oktyabrya Street, Kursk, Russia  
94danpashok@gmail.com**Kurasbediani Zurabi Vazhaevich,**

Professor of the Department of Physical Education, South Ural State University, 50 let Oktyabrya Street, Kursk, Russia

---

**ABSTRACT**

---

The relevance of the research is determined by the fact that the gap between the formal implementation of the discipline "Physical Culture and Sport" and the real need of students for means of recovery, prevention of physical inactivity, and maintenance of stable working capacity is becoming more and more pronounced in the higher education system. This is especially sensitive for law students, since their educational activities are built around long-term classroom and extracurricular intellectual workload, high density of text work, and pronounced psycho-emotional stress. The purpose of the article is to identify the features of the formation of a recreational, physical culture and wellness culture among law students and to clarify the pedagogical conditions under which it ceases to be an externally imposed element of the curriculum and becomes a sustainable practice of self-regulation, recovery, and daily health care. It is summarized that in relation to legal education, a recreational and recreational model should be considered productive, not a strictly normative one, in which priority is given to the variability of forms of classes, their restorative orientation, connection with the prevention of professionally conditioned physical inactivity, and reliance on conscious motivation.

---

**Keywords:** physical inactivity, health care, quality of life, recreational and recreational culture, law students, physical education, legal education

---

Современная парадигма высшего образования непрерывно преобразуется. Происходит закономерный отход от исключительно когнитивной модели подготовки специалиста в сторону комплексного развития личности. По сути, физиологическое благополучие обучающихся становится не менее значимым фактором профессиональной пригодности, чем их интеллектуальный багаж.

Как представляется, указанная тенденция приобретает особую остроту в контексте юридического образования. Будущие правоведа ежедневно сталкиваются с интенсивными информационными потоками. Их учебный процесс неразрывно сопряжен с малоподвижным образом жизни, необходимостью усвоения значительных объемов нормативно-правовой базы, высоким уровнем психоэмоционального напряжения [2, 7]. Видимо, стандартные программы дисциплины «Физическая культура» далеко не всегда способны действительно компенсировать подобные издержки. Возникает насущная потребность в пересмотре устоявшихся практических подходов.

В связи с этим отметим, что формирование именно рекреативно-физкультурно-оздоровительной культуры служит важнейшим механизмом сохранения здоровья обучающихся. Это далеко не просто набор механических физических упражнений. Скорее, речь идет об осознанном, мотивированном подходе к восстановлению собственных биологических и психических ресурсов.

Анализ актуального состояния двигательной активности в молодежной среде демонстрирует весьма тревожные тенденции. Студенчество в массе своей пренебрегает регулярной заботой о теле. Так, согласно авторитетным данным исследования М.М. Колокольцева и коллег, опубликованного в журнале «Образование и наука», значительная часть обучающихся сталкивается с серьезными барьерами на пути к здоровому образу жизни. Около 37,4% респондентов открыто признаются в нехватке силы воли для

поддержания надлежащей физической формы. Впрочем, корень проблемы кроется не только во внутреннем локусе контроля и слабой мотивации. Примерно 33,9% опрошенных ссылаются на банальное отсутствие свободного времени из-за высокой учебной загруженности [5].

Обозначенные конкретные цифры наглядно иллюстрируют масштаб кризиса физвоспитания. Примечательно, что, несмотря на общее декларативное понимание пользы активного отдыха, лишь 30% молодых людей регулярно посещают спортивные секции. Утреннюю гимнастику практикуют и того меньше – всего 14% [5]. На основании отмеченного подчеркнем, что для студентов-юристов дефицит свободного времени является еще более критичным и ограничивающим фактором. Специфика правовых дисциплин (гражданского, уголовного, конституционного права и т. д.) требует многочасового, кропотливого изучения прецедентной судебной практики и доктринальных источников. Это неизбежно ведет к тяжелой форме гиподинамии.

Юридическая деятельность специфична. Она изобилует потенциально конфликтными ситуациями, жесткими дедлайнами, необходимостью оперативного принятия решений и высокой морально-этической ответственностью. Если мышечная система не получает адекватной разрядки после многочасового интеллектуального перенапряжения, запускаются разрушительные процессы психосоматического характера. Вследствие этого подытожим, что в программе физической активности будущих судей, адвокатов, следователей нужно акцентированно учитывать эти профильные риски.

Что же представляет собой рекреативная активность в данном преломлении? По существу, подразумевается специфическая деятельность, которая ориентирована на снятие накопленного утомления через смену занятий. Здесь применяются умеренные, эмоционально окрашенные физические нагрузки. В отличие от спорта высших достижений, в рекреации полностью отсутствует жесткая ориентация на соревновательный результат. Главный и единственный критерий успеха – качественное восстановление [3]. Структура такой культуры включает несколько органично взаимосвязанных компонентов:

- мотивационный вектор (он напрямую направлен на осознанное, добровольное использование рекреационных зон университета в свободное время);
- когнитивный блок (обеспечивает студентов необходимой базой знаний о методах самодиагностики состояния);
- функциональный аспект (предполагается освоение доступных мини-видов спорта: от дартса и настольного тенниса до скандинавской ходьбы, бильярда);
- рефлексивный компонент (отвечает за адекватную внутреннюю самооценку готовности к физическому саморазвитию) [1, 3].

Между тем, традиционные вузовские нормативы зачастую лишь добавляют стресса, вынуждая нетренированного первокурсника юридического факультета сдавать тяжелый кросс на время. Это контрпродуктивно. В сопоставлении с более ранними подходами, в современной рекреационно-оздоровительной парадигме предлагается необходимая академическая среда гибкость. Помимо этого, сравнительный анализ поведенческих факторов, проведенный Л.Г. Пащенко, Н.В. Матюниной, доказывает, что самостоятельные рекреационные занятия зачастую оказываются более устойчивой привычкой, чем принудительное посещение пар по физкультуре [8].

Для более четкого понимания различий между устоявшейся системой и нововведениями обратимся к структурированному сопоставлению (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика подходов к физической активности студентов-юристов (составлено на основе [1, 2, 4, 6, 7])

Критерий	Традиционный нормативный подход	Рекреативно-оздоровительная парадигма
Основная цель	Выполнение государственных стандартов, объективная оценка физической подготовки	Восстановление психоэмоционального ресурса, нивелирование учебного стресса
Методы реализации	Стандартизированные тренировки. Строгая регламентация интенсивности нагрузок	Вариативность, активное использование мини-видов спорта (фитнес, йога, пинг-понг и т. п.)
Отношение к стрессу	Зачастую выступает в качестве дополнительного стрессора из-за жесткой системы оценок	Является прямым, эффективным инструментом купирования академического выгорания
Специфика для юристов	Практически не учитывает особенности будущей малоподвижной кабинетной работы	Фокус на профилактике профессиональных заболеваний (остеохондроз, снижение остроты зрения)
Мотивационная база	Внешняя (необходимость формального получения зачета по учебной дисциплине)	Внутренняя (потребность в комфорте, хорошем самочувствии, так называемой «мышечной радости»)

Целесообразно предложить ряд конкретных практических шагов по трансформации физвоспитания на юридических факультетах.

Так, рекомендуется внедрить в расписание так называемые «когнитивно-рекреационные модули». Их прямое назначение состоит в интеграции коротких (15-20 минут) сессий двигательной активности непосредственно между сложными профильными лекциями. Новизна подхода выражается в синхронизации физиологических ритмов восстановления с пиками интеллектуальной загруженности обучающихся. В итоге устраняется острая проблема нехватки времени, на которую, как было показано ранее, жалуются свыше трети студентов.

Помимо этого, видится уместным институционально перенести акцент с оценивания скорости или мышечной силы на оценку регулярности рекреационных занятий. Предположительно, внедрение электронных дневников самочувствия с использованием современных фитнес-трекеров поможет студентам наглядно визуализировать свой прогресс. Описываемая мера способна устранить психологический барьер отсутствия «силы воли», превратив рутинный процесс восстановления в прозрачную, управляемую, геймифицированную систему. Это особенно близко современному цифровому поколению будущих правоведов.

Подытоживая, подчеркнем масштаб и неоспоримую значимость рассмотренной проблематики. Формирование рекреативно-физкультурно-оздоровительной культуры у обучающихся юридических специальностям – это отнюдь не факультативная задача современного вуза, а фундаментальное условие подготовки компетентного, стрессоустойчивого, конкурентоспособного специалиста. Переход от сухих директивных нормативов к гибкой, личностно-ориентированной рекреации позволяет действительно нивелировать негативные последствия гиподинамии. Это также смягчает воздействие чрезмерных когнитивных нагрузок, которые столь характерны для тяжелого процесса изучения правовых наук. Одновременно с этим, предложенные авторские рекомендации открывают принципиально новые опции для практического применения в отечественных образовательных учреждениях. Внедрение точечных когнитивно-рекреационных модулей

и смещение академического фокуса на навыки самодиагностики помогут качественно повысить уровень вовлеченности молодежи в заботу о собственном организме. В долгосрочной перспективе это гарантированно обеспечит снижение рисков раннего профессионального выгорания юристов. Дальнейшие научные изыскания в анализируемой области целесообразно сориентировать на лонгитюдное изучение корреляции: важно проследить связь между уровнем сформированности рекреационной культуры в студенческие годы и успешностью построения юридической карьеры на дистанции в пять, десять, пятнадцать лет после получения диплома. Здоровый юрист, который обладает навыками эффективной саморегуляции, – это эффективный специалист, способный максимально объективно, стойко, непредвзято служить букве закона на благо общества.

#### Список литературы:

1. Бабушкин, Г.Д., Патаркацишвили Н.Ю. Программно-методическое обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся юридического вуза // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2025. – Т. 30. – №. 1 (100). – С. 97-102.
2. Грузевский, В.А. Физическое здоровье студентов юридического вуза как основной фактор успешной работы будущего специалиста / В.А. Грузевский // Современное педагогическое образование. – 2024. – № 5. – С. 271-275.
3. Дурдыева, Г. Физическая рекреация как вид рекреационной деятельности / Г. Дурдыева // Наука и мировоззрение. – 2024. – Т. 1. – №. 27. – С. 180-185.
4. Казакова, О.А. Значение физической культуры в подготовке студентов по юриспруденции / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4 (230). – С. 34-38.
5. Колокольцев, М.М. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / М.М. Колокольцев, С.С. Ермаков, Н.В. Третьякова, В.Л. Крайник, Е.В. Романова // Образование и наука. – 2020. – Т. 22. – №. 5. – С. 150-168.
6. Лавренчук, А.А. Аспекты психофизической подготовки будущих юристов // Символ науки. – 2024. – №. 2-1. – С. 124-126.
7. Патаркацишвили, Н.Ю. Оценка физической подготовленности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили, С.В. Соболев, А.Т. Бубунаури, Н.В. Соболева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 248-252.
8. Пащенко, Л.Г. Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи: поведенческие и биологические факторы / Л.Г. Пащенко, Н.В. Матюнина // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Т. 1. – Вып. 1. – С. 30-39.

#### References:

1. Babushkin G.D., Patarkatsishvili N.Y. Program and methodological support of professional-applied physical training of law school students // Psychopedagogics in Law Enforcement Agencies. – 2025. – Vol. 30. – No. 1 (100). – Pp. 97-102.
2. Gruzhevsky V.A. Physical health of law school students as a main factor in the successful work of a future specialist / V.A. Gruzhevsky // Modern Pedagogical Education. – 2024. – No. 5. – Pp. 271-275.

3. Durdyeva G. Physical recreation as a type of recreational activity / G. Durdyeva // Science and Worldview. – 2024. – Vol. 1. – No. 27. – Pp. 180-185.
4. Kazakova O.A. The importance of physical culture in the training of law students / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, I.F. Mezhman, Y.V. Kudinova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2024. – No. 4 (230). – Pp. 34-38.
5. Kolokoltsev M.M. Physical activity as a factor of increasing the quality of life of students / M.M. Kolokoltsev, S.S. Ermakov, N.V. Tretyakova, V.L. Kraynik, E.V. Romanova // Education and Science Journal. – 2020. – Vol. 22. – No. 5. – Pp. 150-168.
6. Lavrenchuk A.A. Aspects of psychophysical training of future lawyers // Symbol of Science. – 2024. – No. 2-1. – Pp. 124-126.
7. Patarkatsishvili N.Y. Assessment of the physical fitness of law students for professional activity / N.Y. Patarkatsishvili, S.V. Sobolev, A.T. Bubunauri, N.V. Soboleva // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – No. 8 (222). – Pp. 248-252.
8. Pashchenko L.G. Physical culture and recreational activity of student youth: behavioral and biological factors / L.G. Pashchenko, N.V. Matyunina // Physical Education and Student Sport. – 2022. – Vol. 1. – Issue 1. – Pp. 30-39.