ПЕДАГОГИКА СПОРТА

УДК 378.046.4

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-8-185-190

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ КАК ПРЕДМЕТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

А. Е. Алимжанов

Омская академия Министерства внутренних дел России, Омск

Рассматривается проблема сохранения физической активности государственных служащих, от которой во многом зависит эффективность их профессиональной деятельности. Показано, что понимание физической активности как внешнего квалификационного требования к сотруднику, осознание того, что уровень физической активности оказывает влияние на другие профессионально важные качества личности государственного служащего, обуславливают необходимость ее эмпирического исследования в целях совершенствования содержания непрерывного профессионального образования сотрудников государственной службы. Раскрыта сущность понятия «физическая активность» и структура физической активности в совокупности интеллектуального, операционального и мотивационного компонентов, выступающих основой для определения критериев оценки уровня развития физической активности государственного служащего. Представлен анализ результатов использования комплекса методов диагностики физической активности государственных служащих (методика оценки физической активности (А. Г. Горбунов), методика исследования мотивации спортивной деятельности (А. Ц. Пуни), методика самооценки интереса к регулярным занятиям физической культурой (Е. А. Кривова), Must-test «Определение жизненных ценностей личности» (П. Н. Иванов, Е. Ф. Колобова), экспресс-диагностика социальных ценностей личности, опросник «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций» (С. С. Бубнов), опрос).

Ключевые слова: физическая активность государственных служащих, диагностика физической активности государственных служащих.

К числу качеств личности, определяемых спецификой государственной службы, но пока не обеспеченных достаточным педагогическим вниманием, относится физическая активность государственных служащих. При этом очевидной является проблема сохранения физической активности государственных служащих, причина существования которой заключается в том, что далеко не все виды профессиональной деятельности государственной службы предполагают постоянное физическое напряжение, физическую нагрузку. Уровень физической активности государственных служащих, от которого во многом зависит эффективность их профессиональной деятельности, целенаправленно задается в основном в системе профессионального образования в процессе физической подготовки, занятий спортом и физической культурой, соревновательной деятельности, а затем поддерживается и развивается государственными служащими самостоятельно или в системе непрерывного профессионального образования. Понимание физической активности как внешнего квалификационного требования к сотруднику, осознание

того, что уровень физической активности оказывает влияние на другие профессионально важные качества личности государственного служащего, обуславливают необходимость ее эмпирического исследования для совершенствования содержания непрерывного профессионального образования сотрудников государственной службы.

Целью проведенного эмпирического исследования являлась диагностика уровня физической активности государственных служащих. Для достижения этой цели были решены следующие **задачи**: а) уточнена сущность понятия «физическая активность» и структура физической активности; б) определены критерии оценки уровня развития физической активности государственного служащего; в) осуществлено диагностическое исследование физической активности государственных служащих, установлены ее основные проблемы.

Научная новизна исследования заключается в определении сущности, структуры, содержания и уровня физической активности государственных служащих, что обуславливает принципиальную возможность рассматривать физическую актив-

ность государственных служащих как педагогическую цель.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании общего критерия оценки физической активности государственного служащего и критериев оценки компонентов физической активности.

Практическая значимость исследования заключается в предложении диагностического аппарата, позволяющего оценивать уровень физической активности государственных служащих, управлять процессом ее сохранения.

Личный вклад автора состоял в отборе диагностического инструментария исследования, осуществлении диагностики, обработке полученных данных и интерпретации результатов диагностики.

Эмпирическое исследование включало два **этапа**: на первом этапе (2016–2017 гг.) уточнялись основные теоретические понятия, отбирался диагностический инструментарий, осуществлялась диагностика физической активности государственных служащих; на втором этапе (2018 г.) в ходе обобщения и интерпретации полученных результатов оценивался уровень физической активности респондентов. В исследовании использовались методы анализа и обобщения, тестирование, статистические методы (подбор статистических выборок, вычисление средних статистических величин с использованием статистических функций программного пакета Excel).

Уточнение сущности понятия «физическая активность» позволило рассмотреть ее как комплексное интегративное биосоциальное качество личности, органичную часть физической культуры человека и здорового образа жизни. А. А. Родионов связывает физическую активность со знаниями и представлениями работника в этой области [1]. На ее обусловленность необходимостью и потребностью личности в поддержании гомеостаза (состояние постоянства и устойчивости основных физиологических функций человека) указывает А. В. Лейфа [2].

Физическая активность формируется и проявляется себя на разных уровнях организации личности: а) на биологическом уровне она детерминирована темпераментом, определяющим устойчиво повторяющиеся динамические особенности поведения человека; б) в подструктурах форм отражения (биосоциальный уровень) и социального опыта (социально-биологический уровень) обусловлена организацией профессиональной деятельности. Становясь устойчивой характеристикой личности, она зависит от физического напряжения, необходимого для решения профессиональных задач, занятий спортом, режима, питания и др., трансформирующегося в привычки, наклонности, интересы и т. д., формирующие образ жизни [3]; в) в подструк-

туре направленности отражается в профессиональной подготовленности человека. В исследованиях психологии труда государственного служащего значение физической активности чаще всего обуславливается физическим напряжением, зависящим от выполняемых профессиональных задач, требующих действовать в динамичной профессиональной среде. По мнению Р. М. Черкесова, физическая активность – профессионально важное качество, определяющее работоспособность государственного служащего [4].

На основе представленных сущностных характеристик физическую активность государственных служащих можно определить как профессионально важное интегративное качество личности, проявляющееся в целенаправленном, осознанном, операционально оснащенном и мотивированном выборе режима физической нагрузки, обеспечивающем потребности поддержания организмом гомеостаза и запросы актуальных профессиональных задач, физическую работоспособность государственного служащего, сохранение его здоровья и самочувствия, а также готовность к профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Критерии оценки уровня развития физической активности, способы ее развития определяются пониманием ее структуры. Опираясь на подходы, принятые в исследованиях В. М. Выдрина [5], А. В. Лейфы [2], В. Е. Смирнова [6] к выделению подсистем физической активности, ее структуры, мы представляем совокупностью компонентов: а) интеллектуального (осознанность физической активности, система знаний о физической характеристике профессиональной деятельности государственного служащего, сформированная в процессе непрерывного профессионального образования с самопозиционированием в этой системе на основе профессиональной рефлексии); б) операционального (система форм, методов и средств поддержания физической активности, которые использует в самостоятельной физической подготовке государственный служащий); в) мотивационного (мотивы, обуславливающие физическую активность и побуждающие к самостоятельной физической подготовке; ценностное отношение служащего к своему здоровью и физической подготовленности; профессиональные цели и цели профессионального развития, которые он ставит перед собой).

Вышесказанное позволило в качестве общего критерия оценки физической активности государственного служащего избрать соответствие физической активности квалификационному требованию, которое формируется с учетом возраста, состояния здоровья и порученных профессиональных задач. Были определены критерии оценки компонентов физической активности: а) интеллекту-

ального (адекватность системы знаний и представлений респондента о физической стороне профессиональной деятельности и профессионального развития; адекватность его самооценки как субъекта физической активности); б) операционального (оптимальность, т. е. соответствие форм, методов и средств поддержания физической активности возрасту, состоянию здоровья и условиям профессиональной деятельности); в) мотивационного (устойчивость, т. е. способность сохранять физическую активность в течение длительного времени и при смене условий профессиональной деятельности).

В экспериментальную выборку были включены 117 сотрудников невоенной государственной службы (Управления Федеральной службы судебных приставов по Омской области, Омской академии Министерства внутренних дел Российской Федерации, Управления Федеральной налоговой службы по Омской области) в возрасте от 35 до 55 лет, чья профессиональная деятельность не связана с постоянными физическими нагрузками, однако ведомственные квалификационные требования включают требования к физической подготовке. С учетом выявленной в ходе начальных опросов приоритетности спорта у респондентов (58,1 %) для дальнейшей диагностики они были разделены на три группы: в первую мы включили респондентов, предпочитающих спорт (68 человек), во вторую – тех, кто предпочел занятия физической культурой (39 человек). Респонденты, по каким-либо причинам не сделавшие внятного выбора (10 человек), далее не обследовались.

Исследование индивидуальных моделей физической активности респондентов, потенциально способных заниматься спортом (68 человек), определение субъективных проблем их формирования осуществлялись с помощью двух параметров оценки, предложенных А. Г. Горбуновым [7]. Для оценки уровня развития навыков организации самостоятельной физической тренировки испытуемым предлагалось дать описание своей программы тренировок или спроектировать возможную программу на будущее. Анализ полученных ответов позволил условно разделить респондентов на четыре группы. В первую (17,6 %) вошли те из них, чьи программы отразили наличие полноценных навыков организации тренировок. Спланировав программу безошибочно или почти безошибочно, респонденты проявили умение выбрать объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с личным тренировочным заданием. Составленные программы грамотно учитывали временные и материальные ресурсы, возраст и состояние здоровья, в них оптимально соотносились занятия и отдых. Вторую группу составили респонденты (27,9 %), допустившие серьезные ошибки, делав-

шие программы заведомо не реализуемыми либо при их полной реализации создававшими угрозу для организма. Наиболее многочисленной оказалась третья группа респондентов (32,3 %) со слабыми навыками организации самостоятельных спортивных занятий; их программы не обеспечивали адекватной нагрузки, не учитывали реальные временные рамки или ресурсы, которыми обладает государственный служащий. У респондентов четвертой группы (22,0 %) навыки самостоятельно организовывать свои занятия спортом отсутствовали.

Оценивая знания респондентов по второму параметру, выделенному А. Г. Горбуновым (поддержание здоровья и работоспособности), мы использовали информационный ресурс – тест по курсу валеологии, разработанный специалистами Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Результаты тестирования показали, что 66,2 % испытуемых не обладают или обладают минимальными знаниями в области сохранения и поддержания своего здоровья и трудоспособности.

Применение методики исследования мотивации спортивной деятельности, разработанной А. Ц. Пуни [8], позволило выявить важный для оценки уровня физической активности показатель – мотивацию физического развития и самосовершенствования, которая в том случае, когда индивидуальная модель физической активности связана со спортом, предполагает особую иерархию мотивов и повышенную актуальность некоторых из них.

Интерпретация результатов диагностики осуществлялась с помощью 10-балльной шкалы в границах от 0 баллов при условии, что мотив не актуализирован, до 10 баллов, если мотив актуализирован и занимает ведущую позицию среди остальных мотивов занятия спортом. Обследование выявило слабость мотивации респондентов на спортивную деятельность (это коснулось как непосредственных мотивов, например стремления добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство, потребности в самовыражении, самоутверждении, так и опосредованных мотивов, например стремления стать сильным, здоровым, подготовиться к практической жизни через спортивную деятельность). Оценка составила всего от 2,7 до 6,2 балла.

Для исследования индивидуальных моделей физической активности респондентов, предпочитающих занятия физической культурой (39 человек), из различных описаний личностных моделей физической культуры мы выбрали методику, разработанную Е. А. Кривовой [9], в соответствии с которой при помощи метода самооценки и предложенного автором ключевого критерия «устойчивость» выявили интерес респондентов к регуляр-

ным занятиям физической культурой. Используемая 10-балльная шкала определяла границы изучаемого качества от 0 баллов в том случае, если интерес к занятиям физической культуры возникает крайне редко и ненадолго, до 10 баллов при постоянном, устойчивом интересе. Средняя взвешенная оценка в этой группе респондентов составила 6,6 балла, что можно считать довольно высоким результатом. Структурные средние – мода и медиана (соответственно 5,2 и 4,9 балла) мало отличаются от взвешенной, что придает результату дополнительную объективность.

Неполное соответствие ценностных ориентаций респондентов, включенных в экспериментальную выборку в целом, на здоровье и здоровый образ жизни выявилось при получении приблизительно сходных результатов трех тестовых методик. Так, Must-test «Определение жизненных ценностей личности», разработанный П. Н. Ивановым и Е. Ф. Колобовой [10], показал, что стремление к здоровью и здоровому образу жизни выражено не более чем у 40,2 % респондентов. Экспресс-диагностика социальных ценностей личности [10] выявила, что физические ценности отчетливо выражены (суммарная оценка выше 100 баллов) лишь у 56,4 % респондентов обследуемой группы. Использование опросника «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций» С. С. Бубнова [10] показало, что здоровье и связанные с ним ценностные ориентации преобладают у 46,1 % респондентов (оценка выше 3 баллов по 6-балльной шкале).

Еще один параметр индивидуальной модели физической активности, выделенный Е. А. Кривовой, – привычка к здоровому образу жизни, как показал опрос, является практически общей проблемой всех респондентов. Только 12,8 % опрошенных ответили, что выполняют все общепринятые предписания и нормы самостоятельно, вовремя и без нарушений. Приблизительно такая же ситуация сложилась в самооценке образа жизни. Только каждый пятый респондент оценил свой образ жизни как здоровый, соотнес его с общепринятым понятием «здоровый образ жизни». В остальных случаях имеются отклонения от нормы, чаще всего в виде вредных привычек, нарушений режима труда, отдыха и питания.

Сходные проблемы по таким параметрам, предложенным Е. А. Кривовой, как «особое мышление, направленное на постоянный поиск решений задач поддержания физической активности», «способность получать необходимые для этого дополнительные знания, умения и опыт в самообразовании», выявили результаты самооценки по 10-балльной шкале, выполненной респондентами, предпочитающими как спорт, так и физическую культуру. Не все испытуемые получают удовлетворение от собственной физической активности (оценка по данному параметру у респондентов, предпочитающих спорт, составила 5,7 балла; у респондентов, предпочитающих занятия физической культурой, – 4 балла). Интерес аудитории к другим ее формам и методам достаточно широк: от тренировочных программ до специальных диет. Однако возможность обеспечить этот поиск только за счет самообразования оценивается респондентами относительно невысоко (4,1–3,7 балла).

Результаты проведенного эмпирического исследования индивидуальных моделей физической активности государственных служащих показали, что ее уровень в значительной степени зависит от субъективных факторов, в том числе и таких, на которые можно оказывать влияние через образование. Вне зависимости от предпочитаемой модели физической активности респондентами востребованы знания, умения и навыки по организации процесса самостоятельного и мотивированного поддержания физической активности. Опираясь на выраженное психолого-педагогическое содержание, определяющее индивидуальные модели физической активности и большинство субъективных факторов ее сохранения, мы видим в педагогической поддержке оптимальный способ взаимодействия субъектов в непрерывном профессиональном образовании. Педагогическая поддержка способствует осознанию государственными служащими роли активности и самостоятельности в сохранении своей физической активности, преимуществ самообразования и самостоятельного профессионального развития с учетом дискретного характера активного взаимодействия с сотрудником в непрерывном профессиональном образовании (система дополнительного профессионального образования), признанию необходимости максимальной индивидуализации и дифференциации образовательного процесса как условия эффективности поддержания физической активности.

Список литературы

1. Родионов А. А. Профилактика низкой физической активности и психической дезадаптации как факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди работников крупного промышленного предприятия: дис. ... канд. мед. наук. Тверь, 2009. 183 с.
2. Лейфа А. В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений: на материале специальности «Социальная работа»: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2005. 412 с.

3. Miranda A. Cook, Julie Gazmararian The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity // *Preventive Medicine Reports*. June 2018. Vol. 10. P. 271–277. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.04.006>.
4. Черкесов Р. М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Общество: социология, психология и педагогика*. 2016. № 5. С. 87–91.
5. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества: Опыт историко-методологического анализа проблемы. Омск: Изд-во Сибирской гос. автомобильно-дорожной акад., 2003. 141 с.
6. Смирнов В. Е. Теоретические основы обучения сотрудников правоохранительных органов самоуправлению физической активностью // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2016. № 1. С. 50–55.
7. Горбунов А. Г. Педагогическая технология формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2017. 22 с.
8. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1969. 115 с.
9. Кривова Е. А. Модель формирования физической культуры личности в условиях непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2012. 24 с.
10. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика личности и малых групп. М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2002. 339 с.

Алимжанов Аслан Есембаевич, преподаватель, Омская академия Министерства внутренних дел России (пр. Комарова, 7, Омск, Россия, 644092). E-mail: alimzhanov_asik@mail.ru

Материал поступил в редакцию 12.07.2018.

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-4-185-190

CIVIL SERVANTS' PHYSICAL ACTIVITY AS A SUBJECT OF EMPIRICAL RESEARCH

A. E. Alimzhanov

Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Omsk, Russian Federation

The article examines the problem of preserving physical activity of civil servants, on which the efficiency of their professional activity largely depends. It is shown that understanding of physical activity as an external qualifying requirement for the employee, realization that the level of physical activity has influence on other professionally important qualities of a public servant's personality, stipulates the necessity of the empiric research for perfection of maintenance of continuous professional education of employees of government service. The essence of the concept "physical activity" and the structure of physical activity are exposed in totality of the intellectual, operational and motivational components, which serve as the basis for determination of the criteria for estimation of level of physical activity development of civil servant. The analysis of the results of using a set of methods for diagnosing of physical activity of civil servants is presented: methods of estimation of physical activity (A. G. Gorbunov), methods of research of sport activity motivation (A. Ts. Puni), methods of self-assessment of interest in regular engaging in physical culture (E. A. Krivova), Must-test "Determination of vital values of personality" (P. N. Ivanov, E. F. Kolobova), express-diagnostics of social values of personality, questionnaire "Diagnostics of the real structure of value orientations" (S. S. Bubnov), questioning.

Key words: *physical activity of civil servants, diagnostics of physical activity of civil servants.*

References

1. Rodionov A. A. *Profilaktika nizkoy fizicheskoy aktivnosti i psikhicheskoy dezadaptatsii kak faktorov riska serdechno-sosudistyykh zabolevaniy sredi rabotnikov krupnogo promyshlennogo predpriyatiya*. Dis. kand. med. nauk [Prophylaxis of subzero physical activity and psychical disadaptation as risk of cardiovascular diseases factors among the workers of major industrial concern. Diss. cand. med. sci.]. Tver, 2009. 183 p. (in Russian).
2. Leyfa A. V. *Sistema fizicheskoy aktivnosti i zdorovesberegayushchikh sredstv kak faktor dostizheniya optimal'nogo urovnya professional'noy gotovnosti studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy: na materiale spetsial'nosti «Sotsial'naya rabota»*. Dis. dokt. ped. nauk [The system of physical activity and health-saving means as a factor in achieving the optimal level of professional readiness of students of higher educational institutions: on the material of the specialty «Social Work». Dis. ... dr. ped. sci.]. Moscow, 2005. 412 p. (in Russian).
3. Miranda A. Cook, Julie Gazmararian The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. *Preventive Medicine Reports*. vol. 10. June 2018. pp. 271–277. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.04.006>.
4. Cherkosov R. M. *Ispolzovaniye printsipov soznatel'nosti i aktivnosti v protsesse podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Use of principles of consciousness and activity in the process of preparation of employees of organs of internal affairs]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya i pedagogika – Society: sociology, psychology and pedagogics*, 2016, no. 5, pp. 87–91 (in Russian).
5. Vydrin V. M. *Fizicheskaya kul'tura – vid kul'tury lichnosti i obshchestva: Opyt istoriko-metodologicheskogo analiza problemy* [Physical culture as a type of culture of personality and society: Experience of historical-methodological analysis of the problem]. Omsk, Siberian State Motor-Car Travelling Academy Publ., 2003. 141 p. (in Russian).

6. Smirnov V. E. Teoreticheskiye osnovy obucheniya sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov samoupravleniyu fizicheskoy aktivnost'yu [Theoretical bases of educating of employees of law enforcement authorities to self-government by physical activity]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur – Actual problems of Physical and Special Training of Law Enforcement Agencies*, 2016, no. 1, pp. 50–55 (in Russian).
7. Gorbunov A. G. *Pedagogicheskaya tekhnologiya formirovaniya navykov organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy trenirovki u kursantov vuzov PVO*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Pedagogical technology of forming of skills of organization of the independent physical training for the cadets of air defense universities. Abstract of thesis cand. ped. sci.]. Saint Petersburg, 2017. 22 p. (in Russian).
8. Puni A. Ts. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena* [Psychological preparation of a sportsman]. Moscow, Fizicheskaya kul'tura i sport Publ., 1969. 115 p. (in Russian).
9. Krivova E. A. *Model formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti v usloviyakh nepreryivnogo fizkul'turnogo obrazovaniya*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Model of forming of physical culture of personality in the conditions of continuous athletic education. Abstract of thesis cand. ped. sci.]. Volgograd, 2012. 24 p. (in Russian).
10. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika lichnosti i mal'kh grupp* [Social and psychological diagnostics of personality and small groups]. Moscow, Institute of psychotherapy Publ., 2002. 339 p. (in Russian).

Alimzhanov A. E., Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia (pr. Komarova, 7, Omsk, Russian Federation, 644092). E-mail: alimzhanov_asik@mail.ru