

УДК 378.046.4

DOI 10.23951/2307-6127-2019-3-166-172

## ПРОБЛЕМА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР В НЕПРЕРЫВНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*А. Е. Алимжанов*

*Омская академия Министерства внутренних дел РФ, Омск*

Представлены результаты изучения педагогических путей решения задачи сохранения физической активности государственных служащих силовых структур с учетом объективных и субъективных факторов, вызывающих снижение этой активности. Рассматривается сущность и структура физической активности государственных служащих силовых структур (в составе интеллектуального, операционального, мотивационного компонентов), ее содержание, показана взаимосвязь субъективных факторов снижения физической активности и ее структуры. Доказывается, что понимание физической активности как явления, обусловленного внутренними причинами, признание ее биосоциального характера позволяют включить физическую активность в число целей непрерывного профессионального образования государственных служащих, в практических инструментах которого должны быть учтены такие атрибутивные характеристики, как самостоятельность, внутренняя мотивация и сознательность человека. В качестве способа повышения результативности сохранения физической активности государственного служащего силовых структур рассматривается педагогическая поддержка. Показана роль содержательных составляющих педагогической поддержки (организационно-содержательный модуль «Формы и методы поддержания физической активности служащих», индивидуальные консультации, активные формы, рефлексия, мониторинг) в разработке и реализации индивидуальных моделей физической активности, ориентированных на потенциальные возможности и потребности субъекта в физической активности.

**Ключевые слова:** *физическая активность государственного служащего силовых структур, непрерывное профессиональное образование, педагогическая поддержка.*

Обращение к проблеме сохранения физической активности государственного служащего силовых структур актуализируется пониманием зависимости его общей трудоспособности и здоровья, эффективности выполнения им профессиональных задач, физической готовности к действиям в экстремальных ситуациях от физической активности, способности к самовосстановлению и поддержанию функциональных параметров организма.

Обращение к зарубежному опыту выявляет усиливающееся внимание к физической трудоспособности государственных служащих, физической активности как фактору поддержания трудоспособности [1–3], эффективности профессиональной деятельности государственных служащих [4, 5] в силу сложившегося прагматического подхода в кадровой политике. Среди объективных факторов снижения физической активности служащих авторами называются повышение возраста и возрастные изменения здоровья; напряженный режим профессиональной деятельности, препятствующий регулярным занятиям спортом и физической культурой; возможный кабинетный характер работы и, соответственно, гиподинамия; нарушение режима труда и отдыха; наличие вредных привычек и др. [6, 7].

Физическая активность государственного служащего силовых структур рассматривается нами как профессионально важное интегративное качество личности, проявляющееся в

целенаправленном, осознанном, операционально оснащенном и мотивированном выборе режима физической нагрузки, превышающем запросы актуальных профессиональных задач, обеспечивающих физическую работоспособность сотрудника и выполнение им требований специальной физической подготовки для экстремальных условий профессиональной деятельности. В таком виде физическая активность может рассматриваться как цель и результат непрерывного профессионального образования государственных служащих, а в силу ее влияния на другие профессионально важные качества личности, еще и как внешнее квалификационное требование к сотрудникам силовых структур.

Целенаправленно задаваемый в системе профессионального образования (физическая культура, физическая подготовка, соревновательная деятельность и пр.) уровень физической активности затем поддерживается (развивается) человеком самостоятельно. Проблема сохранения физической активности государственных служащих силовых структур возникает в связи с тем, что далеко не все виды их профессиональной деятельности предполагают постоянное физическое напряжение, физическую нагрузку. Рассматриваемая проблема актуальна для сотрудников таможенной службы, прокуратуры, службы исполнения наказаний и пр., осуществляющих деятельность камерального, административно-канцелярского характера, но подпадающих под требования руководящих документов к физической подготовке.

Определяя педагогические пути решения обозначенной проблемы, мы понимаем сохранение физической активности государственных служащих силовых структур как оснащение личности необходимыми знаниями, умениями и опытом, актуализацию соответствующей мотивации, а также развитие качеств, способствующих обоснованному выбору и поддержанию режима физической нагрузки, который обеспечивает его трудоспособность, поддержание здоровья и самочувствия, возможность выполнять профессиональные задачи, требующие повышенного физического и психического напряжения. Важным условием результативности этой комплексной деятельности является использование ресурсного подхода, предполагающего объединение административного, информационного, научно-методического и образовательного ресурсов организаций образования или ведомственных образовательных подразделений, материально-технического и кадрового ресурсов системы физической культуры и спорта [8]. Более высокая результативность может быть достигнута путем индивидуализации педагогического взаимодействия (путем создания индивидуальных моделей сохранения физической активности), что позволит учитывать влияние не только объективных, но и субъективных факторов ее снижения. Уместно отметить, что влияние последних пока не становилось предметом научно-педагогического исследования. Наличие этой задачи определяет проблему сохранения физической активности как нерешенную и задает направления научного поиска.

Названные условия могут быть реализованы в системе непрерывного профессионального образования как управляемом пространстве личностного развития субъекта профессионального труда [9]. Значимую роль в обеспечении педагогической поддержки физической активности государственных служащих играет дополнительное профессиональное образование, реализующее различные виды дополнительных профессиональных программ (повышение квалификации, профессиональная переподготовка, стажировка и т. д.), в рамках которых содержание, формы и методы работы соответствуют возрасту, состоянию здоровья и потребностям обучающихся. При разработке таких программ актуализируется уточнение структуры физической активности, что позволяет, определив субъективные факторы снижения физической активности государственного служащего, на персонифицированном уровне осуществлять педагогическое сопровождение индивидуальных моделей самостоятельной физической активности в непрерывном профессиональном образовании.

Опираясь на теоретические положения, сформулированные В. Е. Смирновым [10], в структуре физической активности государственного служащего мы выделяем следующие самостоятельные, но находящиеся в интегральном взаимодействии компоненты: интеллектуальный (система знаний о физической характеристике своей профессиональной деятельности, способность к профессиональной рефлексии в отношении своей физической активности и ее соответствия требованиям профессии); операциональный (формы, методы и средства физической подготовки, которыми владеет и реально использует служащий в самостоятельной физической подготовке); мотивационный (совокупность мотивов, обуславливающих физическую активность личности и побуждающих к самостоятельной физической подготовке). Исходя из принятой структуры физической активности, выделим субъективные факторы ее снижения: несоответствие уровня знаний и представлений о роли физической активности в профессиональной деятельности, актуальной ситуации профессионального развития специалиста (занимаемой должности, перспективам профессионального роста, характеру текущей и возможной профессиональной деятельности, возрасту, состоянию здоровья и пр.); отсутствие навыков, требуемых для сохранения физической активности на уровне, обеспечивающем нормальное самочувствие, работоспособность и эффективность выполнения профессиональных задач; пренебрежение занятиями физической культурой и спортом; отсутствие потребности в таких занятиях.

Разработанная нами модель физической активности для сотрудников Омской академии Министерства внутренних дел РФ встраивается в трехгодичный обязательный цикл курсовой подготовки сотрудников академии. Данная модель служит основой построения индивидуальных моделей самостоятельной физической активности с учетом таких факторов, как режим физической активности (занятия спортом, физической культурой, способы проведения личного времени и отдыха с физической нагрузкой), опыт спортивной (физкультурной) деятельности, режим профессиональной деятельности и характер должностных задач, психологические барьеры физической активности (заниженная самооценка, боязнь сравнения с подготовленными спортсменами, негативная самооценка своего внешнего вида, барьеры коммуникативного характера и пр.), информация о которых получается с помощью индивидуальных бесед и формализованного учета физической активности. В ходе предварительных бесед актуализируется интерес сотрудников к соответствующим знаниям и формируется первичная мотивация к изменению своей физической активности.

Модель включает организационно-содержательный модуль «Формы и методы поддержания физической активности служащих» (интегрирован в три последовательные программы повышения квалификации), цель которого – развитие субъекта физической активности. Модуль характеризуется гибкостью, сочетанием групповой и индивидуальной работы, широким использованием интерактивного обучения и модификацией для платформы МООДУС. Он включает четыре раздела, содержание которых может меняться в зависимости от потребностей педагогической поддержки физической активности личности, выполняющей функции обучения и информирования, мотивации и стимулирования:

1. Физическая активность и ее роль в профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Освоение данного раздела актуализирует потребность в физической активности, ее поддержании (развитии).

2. Индивидуальные модели физической активности и механизмы их формирования. Дидактическая цель раздела состоит в формировании знаний и умений организации и планирования самостоятельных занятий физической культурой и спортом в режиме, обеспечивающем физическую работоспособность сотрудника, сохранение его здоровья, готовность

к профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Воспитательная цель заключается в преодолении психологических барьеров, стереотипов физической активности, формировании уверенности и адекватной самооценки.

3. Основы безопасной тренировки. Осваиваются принципы и правила безопасной тренировки, основные способы контроля за здоровьем и функциональным состоянием организма, выявляются ошибки в организации своей физической активности.

4. Информационное поле физической культуры и спорта. Обучающиеся знакомятся с информационными базами и способами получения информации в области физической культуры и спорта, медицины, физиологии и психологии физической активности, со способами разрешения образовательных затруднений.

Результат освоения модуля предусматривает создание и согласование в процессе индивидуальных консультаций индивидуальной модели физической активности обучаемого, которая будет использоваться в межкурсовой период, а также усиление как минимум двух моральных стимулов – ценностного отношения сотрудников к физической активности, а также чувства долга и ответственности за свою физическую подготовку.

Индивидуальное консультирование проводится в форме очной консультации (в какой-либо области знаний, связанной с физической активностью; индивидуальное сопровождение тренировок и занятий, в ходе которого совершенствуется операциональное оснащение физической активности), носящей прогностический и опережающий характер, а также в дистанционной офлайн-форме с целью устранения индивидуальных затруднений в моделировании физической активности. Повышение эффективности дистанционного консультирования видится в разработке специальных массовых открытых онлайн-курсов (МООК-курсов), размещенных на Омском портале открытого образования (ОмПОО). Еще одним эффективным способом консультирования служит наставничество, позволяющее непосредственно использовать опыт квалифицированного специалиста (тренера) при формировании индивидуальной модели, ее освоении, защищающее от ошибок и одновременно развивающее необходимую знаниевую базу.

Индивидуальные модели физической активности должны включать три обязательных компонента. Первый включает физические занятия и позиционированные во времени задачи восстановления, сохранения, развития физической активности, рассчитанные на основе реальных ресурсов (в том числе временных), которыми обладает сотрудник, возможностей его здоровья и других характеристик индивидуальной ситуации. Формирование индивидуальной модели представляется нам принципиально незавершенным процессом, поэтому во второй компонент включены задачи самообразования в области спорта и физической культуры, способы их достижения. Обязательными компонентами модели являются методы самоконтроля, технологические карты (с опорой на сложившийся в академии опыт формирования профессиональных компетенций обучающихся) и индикаторы достижения результата. Успешность реализации обучающимся своей модели физической активности можно оценить, например, через такой показатель, как регулярность, т. е. точное, системное выполнение программы, плана и режима занятий.

Активные формы педагогической поддержки предусматривают занятия в системе профессионально-должностной подготовки сотрудников академии. Она определена приказами и другими руководящими документами, занятия сотрудников как субъектов профессионально-должностной подготовки регламентированы программами, включены в структуру и режим труда, оцениваются и находятся под постоянным контролем. Педагогическая поддержка физической активности сотрудников обеспечивается включением в программы профессионально-должностной подготовки индивидуальных заданий, предполагающих

рефлексию и описание своей физической активности, а также планирование развития ее индивидуальной модели в межкурсовой период. Предполагая, что опыт самостоятельной физической активности породит новые образовательные запросы в этой и смежной областях, обеспечит выход на следующий уровень физической активности, качественное изменение возможностей субъекта, важнейшим условием управления педагогической поддержкой мы считаем рефлексию физической активности обучающихся, осуществляемую в форме совместного с педагогом осмысления, оценки и структурирования обучающимся своего опыта физической активности.

Предметом рефлексии выступают изменения индивидуальной ситуации физической активности, которые произойдут в период между прохождением программ повышения квалификации, поэтому для рефлексии в форме отчета по самообследованию удобно использовать возможности образовательного портала академии. В отчете оцениваются возможности сохранения (развития) физической активности обучающегося, описываются возникающие у него трудности и определяются индивидуальные образовательные потребности, которые необходимо удовлетворить в процессе обучения по следующим программам повышения квалификации.

Рефлексия физической активности нацелена на выполнение проектировочной (определение контуров индивидуальной модели физической активности в следующем межкурсовом периоде), организаторскую (за счет использования обучающимся ресурсов педагогической поддержки, расширения взаимодействия с опытными специалистами академии в целях развития индивидуальной модели физической активности), коммуникативную (расширение общения с другими субъектами физической активности, решающими аналогичные задачи), смыслотворческую (формирование и укрепление стимулов и мотивов физической активности обучающихся) и коррекционную (приближение индивидуальной модели физической активности к реальным условиям жизнедеятельности субъекта) функций.

Оценку результативности сохранения физической активности сотрудников академии можно осуществлять через выполнение функций контроля и управления этим процессом с помощью мониторинга, в ходе которого определяется исходная индивидуальная физическая активность, выделяются общие проблемы ее сохранения; оценивается успешность формирования индивидуальных моделей физической активности; проверяется готовность обучающихся к самостоятельной деятельности; оцениваются изменения в их физической активности.

Резюмируя изложенное, следует отметить, что разработанная нами модель дает представление о функциях и основных направлениях педагогической деятельности, способствующей сохранению физической активности государственных служащих силовых структур в системе непрерывного профессионального образования, а также об организационно-педагогических условиях эффективности этого процесса. Особую актуальность научного поиска педагогических путей и способов сохранения физической активности государственных служащих определяет ее индивидуальность. Освоение форм и методов физической активности, планирование режима физической нагрузки, методы рефлексии физической активности и многое другое формируют познавательный интерес личности, который не может быть удовлетворен исключительно в процессе очного обучения, а требует направляемого и поддерживаемого процесса самообразования в межкурсовой период непрерывного профессионального образования.

#### Список литературы

1. Miranda A. Cook, Julie Gazmararian. The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity // Preventive Medicine Reports. 2018, June. Vol. 10. P. 271–277. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.04.006>.

2. Berry L., Mirabito A. M., Baun W. B. What's the hard return on employee wellness programs? // Harvard business review. 2010, December. P. 104–112.
3. Employer-Sponsored Health Promotion Programs NCSL Briefs for State Legislators. 2010. № 13, October.
4. Корнилова С. Возможность использования зарубежного опыта реформ государственной службы в условиях административной реформы в России // Суда нет. URL: [http://sudanet.ru/Vozmojnosti\\_zarubejnogo\\_opyta\\_v\\_reforme\\_gosslyjby](http://sudanet.ru/Vozmojnosti_zarubejnogo_opyta_v_reforme_gosslyjby) (дата обращения: 29.09.2018).
5. Jiang X., Zhao X., Zhang Y., Sun L., Xu Y., Shang L. Physical activity level and associated factors among civil servants in Xi'an, China // Journal of Science and Medicine in Sport. 2016. Vol. 19, issue 8. P. 647–653. URL: <httpsdoi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.12.029>.
6. Godin G., Shephard R. J. A simple method to assess exercise behavior in the community. US National Library of Medicine National Institutes of Health. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4053261> 6.07/2018.
7. Yasmeen G., Zahid S., Mehdi M., Gul A. J. The effects of physical activity facilities on vigorous physical activity in gated and non-gated neighborhoods Land Use Policy. 2018. Vol. 77, September. P. 155–162. URL: <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2018.05.040>.
8. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2016. 269 с.
9. Горшкова В. В. Непрерывное образование как способ бытия человека. СПб.: Астерион, 2016. 286 с.
10. 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.

**Алимжанов Аслан Есембаевич**, Омская академия Министерства внутренних дел РФ  
(пр. Комарова, 7, Омск, Россия, 644092). E-mail: [alimzhanov\\_asik@mail.ru](mailto:alimzhanov_asik@mail.ru)

*Материал поступил в редакцию 16.02.2019.*

DOI 10.23951/2307-6127-2019-3-166-172

## **THE PROBLEM OF EFFECTIVENESS OF PHYSICAL ACTIVITY MAINTENANCE OF POWER STRUCTURES' CIVIL SERVANTS IN CONTINUOUS VOCATIONAL EDUCATION**

***A. E. Alimzhanov***

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

Realization of pedagogical ways to solve the problem of maintaining physical activity of civil servants of power structures is constrained taking into account objective (increase of age and age-related changes of health, tense mode of professional activity, possible “office” character of work, violation of the mode of labour and rest, presence of pernicious habits, etc.) and subjective (disparity of level of knowledge about the role of physical activity in professional activity, actual situation of professional development of specialist; lack of skills to maintain physical activity at a level that ensures normal well-being, ability and efficiency of performing professional tasks; ignoring physical activity and sports) factors, defiant the decline of this activity. The analysis of foreign experience indicates a trend of increasing attention to the physical performance of public servants, physical activity as a factor in ensuring the ability to work.

Understanding of physical activity as a phenomenon, conditioned by internal reasons, recognition of its biosocial nature allows including physical activity in the number of aims of continuous trade education of civil servants of power structures, such attributive characteristics, as independence, internal motivation and consciousness of man, must be taken into account in the practical instruments of it. One of the methods for increasing the effectiveness of maintenance of physical activity of civil servant in the security forces is pedagogical support. In the development and realization of individual models of physical activity an important role is played by the rich in content constituents of pedagogical support

(organizationally-rich in content module of *Form and Methods of Maintenance of Physical Activity of Servants*, individual consultations, active forms, reflection, monitoring).

**Keywords:** *physical activity of civil servant of power structures, continuous trade education, pedagogical support.*

### References

1. Cook M. A., Gazmararian J. The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. *Preventive Medicine Reports*, June 2018, vol. 10, pp. 271–277. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.04.006>.
2. Berry L., Mirabito A. M., Baun W. B. What's the hard return on employee wellness programs? *Harvard business review*, 2010, December, pp. 104–112.
3. *Employer-Sponsored Health Promotion Programs NCSL Briefs for State Legislators*, October 2010, no. 13.
4. Kornilova S. Vozmozhnost' ispol'zovaniya zarubezhnogo opyta reform gosudarstvennoy sluzhby v usloviyakh administrativnoy reformy v Rossii [Possibility of the use of foreign experience of reforms of government service in the conditions of administrative reform in Russia]. *Suda net.* (in Russian). URL: [http://sudonet.ru/Vozmozhnosti\\_zarubejnogo\\_opyta\\_v\\_reforme\\_gosslyjby](http://sudonet.ru/Vozmozhnosti_zarubejnogo_opyta_v_reforme_gosslyjby) (accessed 29 September 2018).
5. Jiang X., Zhao X., Zhang Y., Sun L., Xu Y., Shang L. Physical activity level and associated factors among civil servants in Xi'an, China. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2016, vol. 19, issue 8, pp. 647–653. URL: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.12.029>.
6. Godin G., Shephard R. J. A simple method to assess exercise behavior in the community. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4053261> 6.07/2018.
7. Yasmeen G., Zahid S., Mehdi M., Gul A. J. The effects of physical activity facilities on vigorous physical activity in gated and non-gated neighborhoods *Land Use Policy*, 2018, vol. 77, September, pp. 155–162. URL: <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2018.05.040>.
8. Lubysheva L. I. *Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Sociology of physical culture and sport]. Moscow, Akademiya Publ., 2016. 269 p. (in Russian).
9. Gorshkova V. V. *Nepreryvnoye obrazovaniye kak sposob bytiya cheloveka* [Continuous education as method of life of man]. Saint Petersburg, Asterion Publ., 2016. 286 p. (in Russian).
10. Smirnov V. E. Teoreticheskiye osnovy obucheniya sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov samoupravleniyu fizicheskoy aktivnostyu [Theoretical bases of educating of employees of law enforcement authorities to self-government by physical activity]. *Aktual'nyye 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).

**Alimzhanov A. E.**, Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation (pr. Komarova, 7, Omsk, Russian Federation, 644092). E-mail: [alimzhanov\\_asik@mail.ru](mailto:alimzhanov_asik@mail.ru)