Е.Г. Сайганова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КАДРОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЫ

САЙГАНОВА Екатерина Геннадьевна − аспирантка кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС, старший преподаватель кафедры физического воспитания РАГС (sayganova@ur.rags.ru, eka1605631@yandex.ru)

Аннотация. *Анализируются результаты эмпирического исследования и эксперимента, показывающих, что физическая культура является одним из условий, способствующих личностно-профессиональному развитию государственных гражданских служащих.*

Ключевые слова: *Физическая культура, личностно-профессиональное развитие, объективные достижения, субъективные оценки, характерологические свойства личности.*

Практика государственного управления свидетельствует, что государственный гражданский служащий обязан непрерывно развиваться как в личностном, так и в профессиональном плане. В ходе этого процесса формируется совокупность устойчивых личностных, субъектных, индивидных свойств и физических качеств, обусловливающих пригодность государственного гражданского служащего к профессиональной деятельности и достижение им высокого уровня профессионализма. Недостатки в личностно-профессиональном развитии госслужащего чреваты неэффективным исполнением им своих должностных обязанностей и в целом к снижением эффективности функционирования государственной гражданской службы как социального института.

Средство своеобразной психологической защиты, компенсации профессиональных перегрузок, поддержания здоровья выступает физическая культура как условие повышения субъективных оценок акмеологической комфортности текущей жизнедеятельности, непрерывных изменений характерологических свойств личности, расширения диапазона функциональных возможностей организма.

Теоретический анализ роли физической культуры в личностно-профессиональном развитии госслужащих показал, что эта сложная и многогранная проблема находится на стыке акмеологии, валеологии, общей психологии, психологии развития, психологии труда, теории и методики физиче-

ского воспитания. В связи с этим, проведено комплексное исследование влияния физической культуры на личностно-профессиональное развитие госслужащих с использованием методов различных наук.

Уровень личностно-профессионального развития можно определит по предлагаемой нами методике его оценки, основанной на данных личностно-профессионального развития как системы объективных личностных достижений и субъективных оценок. Исследование объективных достижений и субъективных оценок позволяет по эмоциональным проявлениям, относящимся к событиям текущей жизнедеятельности, фиксировать динамику развития по такому индивидуально-стабильному показателю, как «индекс развития».

Методика оценки уровня личностно-профессионального развития государственного гражданского служащего рассматривает его как сумму индексов объективных достижений госслужащего и его сиюминутных субъективных оценок.

Исследование основано на результатах социально-психологического мониторинга личностно-профессионального развития госслужащих, проводимого кафедрой акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС в 2000 – 2005 гг. (№=530); опросе государственных гражданских служащих (№=250); результатах наблюдений, интервьюирования, экспертных оценок (20 экспертов); выводах социологических опросов, опубликованных в открытых изданиях. Выборочную совокупность экспериментального исследования составили 100 человек (50 женщин и 50 мужчин в возрасте 25−50 лет) − руководители различных уровней, госслужащие, проходящие службу в различных органах исполнительной власти.

Участники экспериментальной группы в период с 2005 − 2009 гг. по два раза в неделю в течение 70−90 минут тренировались по программам, включающим в себя различные виды физической культуры. Участники контрольной группы вели обычный образ жизни, исключающий регулярные занятия физической культурой.

В качестве диагностических инструментов в ходе эмпирического исследования и эксперимента применялись: личностно-профессиональный опросник, разработанный на кафедре акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС при Президенте РФ; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16-FPQ-187-А); квазитест ОСЦИ Т.Ф. Базылевич; авторская анкета субъективной оценки[1].

---

[1] См : *Деркач:, А.А.* Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. − М.: Изд-во РАГС, 1999; *Синягин, Ю.В.* Личностно-профессиональный опросник РАГС и его модификации. − М.: Изд-во Эслан, 2004; *Елисеев, О.П.* Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и перераб. − СПб.: Изд-во Питер, 2007; *Базылевич, Т.Ф.* Проблема тестов в психологии и дифференциальной акмеологии: учебное пособие / под общ. ред. А.А. Деркача. − М.: Изд-во РАГС, 2006.

Экспериментальные данные показали, что одним из существенных факторов повышения уровня личностно-профессионального развития являются характерологические свойства личности госслужащих.

После проведения эксперимента в экспериментальной группе отмечено повышение эмоциональной устойчивости, скорости переработки информации, общительности, самооценки, самопознания своего организма, развития самосознания; коррекции представлений о собственных физических особенностях и возможностях; расширение интересов, стремление быть хорошо информированным; устойчивость гностических функций; проявление субъектных качеств. Установлено, что объективные профессиональные достижения государственных гражданских служащих неотделимы от более естественного, «очеловеченного», осознанного соблюдения норм и правил поведения, настойчивости в достижении цели, точности, ответственности, деловой направленности. Подобные изменения объясняются целеустремленностью личности.

В контрольной группе существенных изменений в характерологических свойствах не наблюдалось.

Анализ характерологических свойств личности на уровне общего представлен психологическим механизмом саморегуляции. Саморегуляция дает возможность личности госслужащего расширить и углубить свои возможности, преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия личностно-профессионального развития госслужащего.

Анализ уровня особенного представлен личностными качествами госслужащих – участников эксперимента. В процессе эксперимента участники экспериментальной группы выбирали те виды спорта, предложенные в экспериментальной программе занятий физической культурой с государственными гражданскими служащими, которые были им по душе. Так, 15% экспериментальной группы предпочли заниматься игровыми видами спорта, 25% − силовыми программами фитнеса, а 60% - различными программами фитнес-аэробики. Таким образом, 85% включенных в экспериментальную группу избрали разнообразные программы фитнеса. По результатам опроса участников экспериментальной группы, для большей ее части (74%) более комфортной оказывается ситуация предсказуемости на занятиях, не требующая принятия срочных решений, исключающая мгновенное реагирование, и лишенная оказания противодействия и соперничества. Это присутствует во всех спортивных играх. Многие (56%) отметили такую причину как бесконтактность с партнерами по занятию. Отмечены высказывания, что фитнес воспринимается ими не столько как вид спорта, сколько как вид досуга (48%). Ведь его главная цель находится не вне человека – в победе, в соревнованиях, а внутри него и заключается в гармоничном физическом развитии личности. В этом отношении фитнес подарит не только индивидуальную радость здоровья, не только оптимизацию личностного развития, но и общественно-значимое профессиональное долго-

летие. Почти все участники экспериментальной группы, выбравшие для занятий фитнес, отметили, что его приоритет обосновывается комфортной возможностью фитнеса удовлетворять широкий спектр потребностей в физических нагрузках, воздействовать на все основные мышечные группы организма, исключить соревновательные элементы, способствующие возникновению стрессов.

По результатам эксперимента, госслужащие, занимавшиеся разнообразными программами фитнеса, ощущали себя более спокойными, эмоционально зрелыми, реалистичными, предприимчивыми, инициативными, экстравертированными по сравнению с госслужащими, выбравшими для занятий спортивные игры, единоборства и циклические виды физической культуры.

Анализ на уровне единичного сочетает общее и особенное в личностных свойствах и представлен индивидуальностью, в которой находит полностью выражен выражение психический склад личности и ее основные черты. Эмпирически установлено, что личностно-профессиональные достижения госслужащих предопределяются уровнем сформированности их индивидуальности, в которой своеобразно сочетаются особенности организма человека и его психологические особенности, от личностных психологических качеств, которые оформляются и проявляются в ситуациях социального взаимодействия, до телесных свойств индивида. Индивидуальность предполагает формирование активной личности государственного гражданского служащего с позиций индивидуального стиля деятельности, оптимизирующего личностно-профессиональное развитие.

Анализ экспериментальных данных показал, что уровень личностно-профессионального развития госслужащих в обеих группах претерпел статистически высокозначимые изменения. В сравнении «индексов развития» экспериментальной и контрольной групп наглядно проявляется роль физической культуры в повышении эффективности личностно-профессионального развития госслужащих (см.график 1).

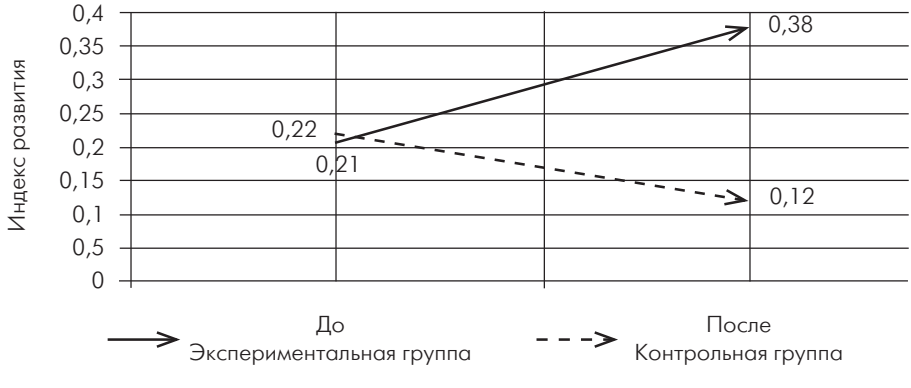


График 1. Индекс развития в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

В экспериментальной группе, члены которой занимались физической культурой по акмеологической программе, уровень личностно-профессионального развития повысился (индекс развития = 0,38; динамика = 0,17).

В контрольной группе, где участники эксперимента вели обычный образ жизни, исключающий систематические занятия физическими упражнениями, наблюдается некоторый регресс или понижение индекса развития (индекс развития = 0,12; динамика = - 0,10).

В основе такой динамики было сопоставление компонентов личностно-профессионального развития в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента (см. табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ компонентов личностно-профессионального развития

Компоненты личностно-профессионального развития	Индекс развития			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Субъективные оценки	0,25	0,30	0,26	0,23
Объективные достижения	0,16	0,46	0,19	0,36

В ходе эксперимента в экспериментальной группе достигнуто статистически высокозначимое приращение уровня субъективных оценок (динамика=0,05). Это выявляет действительную роль влияния занятий пролонгированной физической культурой, которые способствовали позитивному и оптимистичному настрою. Объясняется это тем, что, в основе любой работы с развивающим движением лежит закономерность: повторяющееся действие становится привычным и фиксируется на уровне коры головного мозга (динамический стереотип). Каждое новое действие изменяет схему тела в коре головного мозга. Эффект сказывается на всех остальных слоях структуры психики.

Организм человека, его тело и психика – одно целое. Использование различного рода движений и разнообразных ритмов дыхания при физическом напряжении позволяет глубоко и в то же время корректно воздействовать на психические структуры человека. В результате формируется новая пластика тела, размываются старые и формируются новые двигательные стереотипы, существующие на уровне психических структур, формируются новые нервных связи на уровне слоев коры головного мозга, ответственные за эмоциональное реагирование, а, следовательно, расширяется спектр эмоциональных реакций человека[1].

[1] См.: *Ким, В.В.* Влияние физических упражнений на функциональное состояние сосудов головного мозга / Материалы региональной научно-практической конфе-

Если раньше в похожих ситуациях реакция выражалась в гневе, страхе или чувстве вины, то теперь изменяется в первую очередь степень интенсивности реагирования. Например, вместо гнева может возникнуть легкая досада, и тогда, не тратя энергию на бурю эмоций, человек будет способен конструктивно решить возникающую проблему. Или вместо панического страха, например перед защитой диссертации, возникнет легкое волнение, диссертант сможет, не теряя спокойствия, подготовиться к этому процессу и достойно его пройти.

На следующем этапе изменений происходит размывание жестких мысленных структур психики (убеждений, на которых основано наше восприятие мира, себя), ответственных за наши стереотипы[1]. Посредством физической культуры, через работу с телом формируется его новая пластика, а, кроме того, и новая пластика жизни. Изменяются ее динамика, эмоциональный настрой. Человек обретает душевный комфорт. При этом уходит автоматизм реагирования на стрессовые ситуации, формируются новые формы реагирования, появляется выбор. Другими словами, этот процесс затрагивает субъективные мироощущения человека в целом, т.е. новая пластика тела формирует устойчивое изменение характера. Поэтому и возрос индекс субъективных оценок в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе отмечено также статистически значимое приращение уровня объективных достижений (динамика=0,30). Этот показывает, что занятия пролонгированной физической культурой действительно способствуют увеличению достижений, связанных с профессиональной деятельностью госслужащих. Полученные эмпирические данные подтверждаются реальными объективными достижениями участников экспериментальной группы. За период эксперимента 18% его участников повышены в должности; 20% − перешли на должность, связанную с большим объемом работы и увеличением заработной платы; 16% − совмещают должности госслужащего с дополнительной оплачиваемой трудовой деятельностью, разрешенной законодательством; 22% − учатся в вузах, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки без отрыва от трудовой деятельности. Трудопотери за 2008 г. из-за заболеваний составили всего 53 дня. Кроме того, все участники экспериментальной группы за время проведения эксперимента имели служебные поощрения и награждения, а служебные дисциплинарные взыскания получили только 4% экспериментальной группы. Это убедительно свидетельствует, что занятия пролонгированной физической культурой действительно способствуют увеличению достижений, связанных с профессиональной дея-

ренции «Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспектив совершенствования». − Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000; *Хомская, Е.Д.* Мозг и активация. − М.: Изд-во МГУ, 1972.

[1] См.: *Грачева, В.Н.* Гимнастика для тела – тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии. – СПб.: Издательство Вектор, 2008.

тельностью государственных гражданских служащих-участников экспериментальной группы, что повлияло и на увеличение индекса развития.

В контрольной группе в процессе эксперимента достигнуто статистически высокозначимое понижение уровня субъективных оценок (динамика = -0,03). Очевидно, что отсутствие должной физической нагрузки способствует снижению общей комфортности жизнедеятельности и выраженности депрессивных настроений, нежеланию достижения должного качества в работе, усталости, даже после незначительного напряжения, негативной оценке своей профессиональной карьеры, реализованности лишь некоторой части профессионального потенциала в рамках своей нынешней должности, в неважном состоянии своего здоровья.

Также было отмечено статистически высокозначимое понижение уровня объективных достижений в контрольной группе (динамика = - 0,17; p = 0,00). Это означает, что отсутствие пролонгированных занятий физической культурой в жизни госслужащих действительно не способствует увеличению достижений, связанных с профессиональной деятельностью.

Полученные эмпирические данные подтверждаются следующими реальными объективными достижениями участников контрольной группы за период эксперимента: 6% повышены в должности; 6% продолжают учебу в вузах, повышают квалификацию и профессиональную переподготовку без отрыва от трудовой деятельности на курсах. Невыходы на работу по причине заболеваний составили за 2008 г. 221 день. 80% участников контрольной группы за время проведения эксперимента имели служебные поощрения и награждения; служебные дисциплинарные взыскания получили 16% участников контрольной группы.

Данные эксперимента показали также, что отсутствие занятий пролонгированной физической культурой в жизни государственных гражданских служащих-участников контрольной группы не способствовало увеличению достижений, связанных с профессиональной деятельностью; что физическая культура действительно воздействует на личностно-профессиональное развитие государственных гражданских служащих.

Роль физической культуры в личностно-профессиональном развитии как раз и заключается в содействии оптимизации психологической сферы и биологического потенциала государственного гражданского служащего. Воздействуя на эти сферы, физическая культура неизбежно влияет и на другие сферы личности, например, на эмоциональную и духовную. Процесс формирования и проявления физической активности личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с личностным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармонического развития человека.

Физическая культура, включающая освоение стратегий регуляции и экологичности, позволяет скорректировать неадекватные тенденции поведения в условиях стресса по таким важным показателям, как показатели эмоциональной устойчивости, надежности, реалистичности, уверенности в себе, блокирования невротических реакций и психологических срывов.

При оптимизации личностно-профессионального развития государственных гражданских служащих целесообразно учитывать динамику своеобразия свойств субъекта на пути к продуктивности и комфортности жизнедеятельности и обращать специальное внимание на формирование эффективных алгоритмов, характерных для нормативного режима профессиональной деятельности. Необходимо комплексно использовать наряду с методами информирования, убеждения и деятельностного освоения специальных эффективных приемов формирования профессионализма, систематические занятия физической культурой. Ведь физическая культура не только несет в себе оздоровительную направленность, но и проводится в целях развития у государственных гражданских служащих физических, морально-волевых и психологических качеств.

Оптимизация личностно-профессионального развития государственных гражданских служащих, обусловленная физической культурой способствует повышению показателей труда, раскрытию индивидуальных способностей и возможностей сотрудников, созданию в коллективе обстановки доверия и творческого отношения к выполнению задач и функций организации.

Список литературы

Грачева, В.Н. Гимнастика дл тела – тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии. – СПб.: Издательствово Вектор, 2008.

Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. − М.: Изд-во РАГС, 1999.

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и перераб. − СПб.: Изд-во Питер, 2007.

Хомская, Е.Д. Мозг и активация. − М.: Изд-во МГУ, 1972

© Сайганова Е.Г., 2010