

УДК 796

Малиновская Ольга Викторовна,
старший преподаватель, Дальневосточного института
управления – филиала РАНХиГС г. Хабаровск
Malinovskaya Olga Viktorovna, Senior Lecturer, Far Eastern Institute
of Management – branch Russian Presidential Khabarovsk

Прядкина Мария Николаевна,
студент, Дальневосточного института
управления – филиала РАНХиГС г. Хабаровск
Pryadkina Maria Nikolaevna, Student, Far Eastern Institute
of Management – branch Russian Presidential Khabarovsk

THE ROLE OF MOTOR ACTIVITY OF FUTURE CIVIL SERVANTS РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩЕГО ГОССЛУЖАЩЕГО

Аннотация: для будущих госслужащих двигательная активность важна не только с точки зрения физического здоровья, но и оказывает психологическое и социальное воздействие. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего самочувствия, повышению выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы и иммунитета. Кроме того, занятия спортом помогают справляться со стрессом, улучшают настроение, повышают самооценку и уверенность в себе. Благодаря физической активности госслужащий может лучше концентрироваться, справляться с рабочими задачами и стрессовыми ситуациями.

Abstract: For future civil servants, physical activity is important not only from the point of view of physical health, but also has a psychological and social impact. Regular training helps improve overall well-being, increase endurance, strengthen the cardiovascular system and immunity. In addition, sports help cope with stress, improve mood, increase self-esteem and self-confidence. Thanks to physical activity, a civil servant can better concentrate, cope with work tasks and stressful situations.

Ключевые слова: двигательная активность, госслужащие, работоспособность, внедрение, стресс, здоровье.

Keywords: physical activity, civil servants, performance, implementation, stress, health.

Двигательная активность представляет собой любые виды движений, выполняемые человеком, включая как повседневные действия, так и специализированные тренировки. Для госслужащего она имеет особое значение, поскольку их работа часто связана с длительным пребыванием в сидячем положении, что может негативно сказываться на физическом и психоэмоциональном состоянии. По мнению Л. Б. Ивановой, недостаточная активность обучающихся на специальностях государственной службы сегодня заключается в отсутствии самостоятельности, сознательности и саморегулирования [4, стр. 517-520].

В зависимости от уровня интенсивности, целей и методов реализации, двигательная активность может быть классифицирована на несколько категорий.

Спортивная активность:

Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) – развивают навыки взаимодействия в команде и коммуникации, что может положительно сказаться на работе в коллективе.

Индивидуальные виды спорта (бег, плавание, гимнастика) – способствуют развитию самодисциплины и личной ответственности.

Физические упражнения:

Упражнения для развития силы (тренировки с гантелями, упражнения с собственным весом) – укрепляют мышцы и поддерживают общую физическую форму.

Кардионагрузки (бег, велоспорт, аэробика) – укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают выносливость.



Растяжка и йога – улучшают гибкость, снижают уровень стресса и повышают общий уровень комфорта.

Активные виды отдыха:

Прогулки на свежем воздухе – доступное средство поддержания физической активности, улучшает настроение и способствует повышению продуктивности [1, стр. 205-208].

Походы в горы или на природу – не только физическая активность, но и возможность отдохнуть от городской суеты, что особенно важно для психоэмоционального состояния госслужащего.

Правила офисной эргономики – организация рабочего места так, чтобы минимизировать отрицательное влияние длительного сидения, включая использование стоячих столов или периодическую смену позы.

Социальное движение:

Участие в общественных спортивных мероприятиях или корпоративных соревнованиях – способствует образованию команды и укреплению морального климата в коллективе.

Внедрение разнообразных видов двигательной активности в повседневную практику особенно актуально в условиях современного мира, где малоподвижный образ жизни становится нормой [2].

Основные критерии, на которые влияет физическая активность госслужащего.

Рассмотрим ключевые аспекты, на которые влияет физическая активность в этой области:

Физическая выносливость. Госслужащие часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и интенсивными рабочими нагрузками. Регулярные физические упражнения способствуют повышению выносливости, что помогает справляться с умственными и эмоциональными перегрузками.

Стрессоустойчивость. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Это особенно важно для работников государственной службы, которые могут часто сталкиваться с конфликтными ситуациями.

Командный дух. Участие в спортивных мероприятиях и командных играх способствует развитию навыков взаимодействия и сотрудничества с коллегами. Эти качества критически важны для успешной работы в государственных структурах.

Лидерские качества. Активная физическая деятельность может способствовать развитию лидерских навыков. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях помогает выработать уверенность в себе и ответственность за коллективные результаты.

Забота о здоровье. Регулярные физические нагрузки укрепляют здоровье и помогают предотвратить заболевания, что позволяет будущим госслужащим быть более работоспособными и эффективными.

Организационные навыки. Участие в спортивных мероприятиях требует планирования и организации, что полезно для профессиональной деятельности государственного служащего [3, стр. 260-265].

Работоспособность и концентрация. Физическая активность улучшает кровообращение и общее состояние организма, что положительно сказывается на уровне концентрации и продуктивности на рабочем месте.

Социальные навыки. Спортивные занятия и активное участие в жизни сообщества развивают способности к общению и налажке социальных контактов, что важно для работы в государственном секторе.

Опыт многих лет показывает, что большинство первокурсников в вузах МВД России и государственной службы имеют низкий уровень двигательной активности. Двигательная активность не только улучшает физическое состояние, но и развивает важные профессиональные качества, способствующие эффективности работы государственного служащего.



В заключении хотелось бы отметить, что двигательная активность является неотъемлемой частью жизни госслужащих и оказывает значительное влияние на их здоровье, работоспособность и общую атмосферу в коллективе. Внедрение программ физической активности и спортивных мероприятий может привести к существенному улучшению условий труда и социальной среды, что в свою очередь отразится на эффективности работы государственных учреждений. Необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, употребляя его для укрепления здоровья.

Список литературы:

1. Лихачева Г.Т., Клюка Д.И. Забота о физическом здоровье студентов на индивидуальном графике обучения // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2023. – С. 205-208.
2. Маврин С.А., Алимжанов А.Е. Моделирование педагогической поддержки физической активности государственных служащих в непрерывном профессиональном образовании / Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании».
3. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 260-265.
4. Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 517-520.
5. Трущенко В. В., Лосев В. А. Индивидуальная двигательная активность студентов как фактор сохранения их здоровья / Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XX веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции 17 мая 2020 г. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 157-160.

