

**Воробьева Анна Сергеевна**, студент  
Гатчинский государственный университет  
Vorobyova Anna Sergeevna  
Gatchina State University

**Москаленко Игорь Сергеевич**  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедры физической культуры  
Гатчинский государственный университет  
Moskalenko Igor Sergeevich  
Gatchina State University

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ  
И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ  
PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR FOR  
INCREASING THE EFFICIENCY OF STATE AND MUNICIPAL EMPLOYEES**

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) на эффективность труда государственных и муниципальных служащих. Анализируются психофизиологические детерминанты работоспособности, факторы профессионального стресса и утомления

**Abstract.** The article examines the influence of professionally applied physical training (PAPT) on the labor efficiency of state and municipal employees. It analyzes psychophysiological determinants of work capacity, factors of professional stress and fatigue

**Ключевые слова:** Профессионально-прикладная физическая подготовка, государственные служащие, работоспособность, стресс, психофизиология труда

**Keywords:** Professionally applied physical training, public servants, work capacity, stress, psychophysiology of labor

Современная деятельность государственных и муниципальных служащих характеризуется высоким уровнем психоэмоционального напряжения, длительным пребыванием в статической позе, дефицитом физической активности и значительной информационной нагрузкой [4, с. 55]. Такая модель труда формирует устойчивые неблагоприятные функциональные состояния: утомление, монотонию, профессиональный стресс [2, с. 13]. В долгосрочной перспективе это приводит к снижению эффективности управленческих решений, росту ошибок и профессиональным деформациям личности.

В ряде исследований показано, что среди сельского населения России (где значительную долю составляют муниципальные служащие) наблюдается рост болезней системы кровообращения и костно-мышечной системы, что прямо коррелирует с низкой физической активностью и неблагоприятными условиями труда [5, с. 4]. В то же время в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года подчеркивается необходимость обновления кадровых механизмов и повышения практической ориентации профессиональной подготовки [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в данном контексте выступает не факультативным, а системообразующим фактором. Она направлена не только на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации), но и на формирование психологической устойчивости, стрессоустойчивости и готовности к действиям в нестандартных ситуациях [4, с. 3].

В таблице 1 представлены психофизиологические требования профессии «государственный служащий» и соответствующие компетенции, развиваемые средствами ППФП.



Таблица 1

Соответствие психофизиологических требований  
и компетенций ППФП для государственных служащих

<b>Психофизиологическое требование</b>	<b>Профессионально важное качество</b>	<b>Средство ППФП</b>
Длительная умственная работа в условиях дефицита времени	Общая выносливость, стрессоустойчивость	Бег на длинные дистанции, кроссфит
Высокая концентрация внимания	Помехоустойчивость, устойчивость внимания	Единоборства, упражнения на координацию
Статическая рабочая поза за компьютером	Силовая выносливость мышц спины и шеи	Атлетическая гимнастика, плавание
Интенсивные коммуникативные нагрузки	Эмоциональная стабильность	Командные виды спорта, дыхательные практики

Согласно исследованиям, у государственных и муниципальных служащих, которые регулярно участвуют в занятиях по ППФП, уровень утомляемости нарастает значительно медленнее и к концу недели остаётся на умеренном уровне.

В психофизиологии труда выделяют несколько фаз работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность и её снижение. ППФП, включённая в режим труда и отдыха, позволяет сократить фазу вработывания и продлить период устойчивой работоспособности [2, с. 58-68]. Особое значение имеет профилактика монотонии – состояния, которое разрушает профессиональную мотивацию и ведёт к снижению эффективности деятельности.

Кроме того, государственные служащие подвержены профессиональным деформациям здоровья: эмоциональному выгоранию, снижению рефлексии, астенизации [3, с. 2-3]. ППФП, особенно в командных формах, восстанавливает социальные связи, повышает самооценку и служит естественным психокоррекционным средством.

Важно подчеркнуть, что ППФП для государственных и муниципальных служащих не должна сводиться к общей физической подготовке. Она должна быть прикладной, то есть моделировать реальные факторы профессиональной деятельности: длительное внимание, стресс принятия решений, коммуникативные конфликты. Эффективными формами являются:

1. производственная гимнастика с акцентом на шейно-воротниковую зону;
2. тренировки на баланс и координацию (профилактика падений и травм);
3. дыхательно-релаксационные практики (снижение кортизола);
4. командные игры (развитие социального интеллекта).

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка является научно обоснованным фактором повышения эффективности государственных и муниципальных служащих. Она снижает физиологическую «цену» труда, предотвращает развитие профессиональных деформаций и повышает качество управленческой деятельности

**Список литературы:**

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.government.ru>.



2. Александрова Н.В. Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие. – Омск: Изд-во ОмГА, 2018. – 164 с.
3. Казакова А.Ю. Специфика деформаций профессионального здоровья государственных служащих. – 2011. – 9 с.
4. Студенников А.А., Ларкин М.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе МВД России // Наука-2020. – 2025. – № 6 (80). – С. 161–193.
5. Шляфер С.И. Анализ состояния здоровья и оказания медицинской помощи сельскому населению Российской Федерации. – М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ», 2015. – 10 с

