



УДК 796.015.3

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТУДЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
СРЕДСТВАМИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Байер Е.А.

доктор педагогических наук, профессор

заведующий кафедрой «Социальные и спортивные педагогические технологии»

ФГБОУ «Донской государственной технической университет»

г. Ростов-на-Дону

elenabaier@list.ru

Пяк В.Ю.

аспирант

ФГБОУ «Донской государственной технической университет»

г. Ростов-на-Дону

Pyak.v11@gmail.com

Аннотация. В данной работе авторами рассматриваются теоретические основы понятия «спортизированное физическое воспитание», анализируется влияние структурированных и специализированных спортивных программ на развитие у студентов таких ключевых качеств, как стрессоустойчивость, целеустремленность, дисциплина, ответственность и командный дух. Особое внимание уделено педагогическим технологиям, которые способствуют интеграции спортивного подхода в образовательный процесс и обеспечивают гармоничное развитие личности студента в условиях повышенных требований государственной службы. Результаты исследования показывают, что использование спортивных элементов и соревновательных методов в рамках физического воспитания существенно повышает уровень жизнестойкости и психологической стабильности студентов, что крайне

важно для их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, спортизированное физическое воспитание, государственная служба, педагогические технологии, стрессоустойчивость, моральная стабильность.

RESILIENCE OF A STUDENT OF PUBLIC SERVICE BY MEANS OF
SPORTIZED PHYSICAL EDUCATION

Bayer E. A.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Head of the Department of Social and Sports Pedagogical Technologies

Donskoy State Technical University

Rostov-on-Don

elenabaier@list.ru

Pyak V. Yu.

Postgraduate Student

Donskoy State Technical University

Rostov-on-Don

Pyak.v11@gmail.com

Annotation. *In this paper, the authors examines the theoretical foundations of the concept of "sportized physical education", analyzes the impact of structured and specialized sports programs on the development of students' key qualities such as stress tolerance, determination, discipline, responsibility and team spirit. Special attention is paid to pedagogical technologies that contribute to the integration of a sports approach into the educational process and ensure the harmonious development of the student's personality in conditions of increased demands of public service. The results of the study show that the use of sports elements and competitive methods in the framework of physical education significantly increases the level of resilience and psychological stability of students, which is extremely important for their future professional activities.*

Keywords: *resilience, sportized physical education, public service, pedagogical*

technologies, stress tolerance, moral stability.

Введение

В условиях динамичных социальных изменений, экономической нестабильности и нарастающей интенсивности информационных потоков, особую значимость приобретает вопрос формирования жизнестойкости студентов – будущих специалистов государственной службы. Жизнестойкость, как комплексная личностная черта, позволяет человеку эффективно справляться с жизненными трудностями, сохранять и укреплять психическое здоровье, достигать поставленных целей и обеспечивать высокие стандарты профессиональной деятельности.

Актуальность исследования педагогических особенностей формирования жизнестойкости студентов государственной службы посредством спортивного физического воспитания обусловлена несколькими факторами. Во-первых, высокие требования к государственным служащим, включающие профессиональную компетенцию и психофизическое состояние, требуют умения справляться со стрессом и сохранять работоспособность в сложных условиях.

Жизнестойкость, как важное качество, помогает эффективно преодолевать трудности и стресс, что особенно актуально для студентов, готовящихся к карьере в государственной службе. Спортизированное физическое воспитание является эффективным инструментом для формирования жизнестойкости, способствуя улучшению физического и психического здоровья, целеустремленности и уверенности в себе.

Недостаток исследований, направленных на изучение жизнестойкости государственных служащих и использование спортивных методов физического воспитания, подчеркивает необходимость дополнительных исследований в работах Байер Е.А., Никитиной Е.В. Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их применения в учебных заведениях, что может улучшить качество образовательных программ и подготовку профессионально компетентных и психически устойчивых специалистов для

государственной службы.

По мнению Байер Е.А. Гончар, О.А. одним из перспективных методов формирования жизнестойкости у студентов является спортизированное физическое воспитание. Этот подход не только способствует физическому развитию, но и оказывает значительное влияние на психоэмоциональную сферу, способствуя формированию таких качеств, как стрессоустойчивость, целеустремленность, командность и лидерские навыки. Через участие (создается педагогическая среда) в спортивных мероприятиях, студенты приобретают опыт преодоления препятствий, формирования стратегий сотрудничества и саморегуляции, что создает основу для их дальнейшей успешной деятельности в условиях государственной службы (Байер Е.А., Гончар О.А., 2023).

В общем смысле спортизированное физическое воспитание определяется как подход в педагогике физической культуры, который акцентирует внимание на использовании элементов спортивной тренировки и соревнований для достижения образовательных, воспитательных и развивающих целей. В статье Мамоновой О.В., Грачевой Д.В. и Фарзалиева Д.А. считается, что отличие от традиционного физического воспитания, направленного исключительно на улучшение общих показателей здоровья и развитие базовых двигательных навыков, спортизированное физическое воспитание включает в себя более структурированные и специализированные формы деятельности, заимствованные из высшего спорта (Мамонова О.В., Грачева Д.В., Фарзалиев Д.А., 2019).

Спорт играет значительную роль в формировании дисциплины у студентов по нескольким причинам. В соответствии с мнением Бальсевича В.К. это, во-первых, установление режима. Тренировки и соревнования требуют соблюдения строгого графика, который помогает студентам развивать навыки планирования и управления временем. Во-вторых, ответственность. Чтобы добиться успеха в спорте, необходимо понимать важность ответственности – как за личные результаты, так и за командные достижения. Это качество переносится и на академическую деятельность (Бальсевич В.К., 2009).

Третья причина – самодисциплина. Регулярные тренировки и работа над собственными навыками учат студентов стойкости и преодолению трудностей. Спорт развивает умение ставить цели и добиваться их, несмотря на препятствия. Далее, управление стрессом. Занятия спортом помогают справляться со стрессом, что особенно важно в условиях интенсивного обучения. Эмоциональное равновесие способствует лучшей концентрации и продуктивности в учебе.

Спорт, по мнению Мальцева В.А., также способствует развитию навыков командной работы. Особенно в командных видах спорта, он формирует навыки взаимодействия и взаимопомощи. Умение работать в коллективе и подчиняться общим правилам является важной составляющей дисциплины. Наконец, мотивация и целеустремленность. Успехи в спорте часто становятся источником вдохновения и мотивации, что положительно сказывается и на академических достижениях (Мальцева В.А., 1995).

Мы солидарны с мыслями ученых (таких, как Арстанбекова К.М., Хабибуллин И.Р., Азовцева О.В) о том, что к задачам спортизированного физического воспитания относятся такие, как формирования необходимых для студентов и будущих представителей госслужбы личностных качеств.

Для того чтобы определить какие именно необходимы личностные качества для современного госслужащего в современном обществе мы провели анкетирование среди студентов ЮРИУ РАНХиГС 1 курса. По мнению студентов, современному госслужащему необходимо иметь такие личностные качества, как честность, дисциплина, ответственность, уважение, самообладание.

Так же мы провели опрос среди профессорско-преподавательского состава ЮРИУ РАНХиГС и результат был идентичным с мнением студентов, только преподаватели выделили ещё ряд качеств: выносливость (ментальная и физическая для преодоления трудностей), трудолюбие, преданность и лояльность.

Мы разделяем мнение Лубышевой Л.И., что физическое упражнение –

универсальный стимулятор и восстановитель физической и умственной работоспособности (Лубышева Л.И., 2023).

Основной целью исследования является анализ педагогических особенностей спортизированного физического воспитания как способа формирования жизнестойкости студентов. Особое внимание уделяется исследованию взаимосвязи между уровнем физической активности и развитием жизненно необходимых качеств, значимых для успешной карьеры в сфере государственного управления.

Методология исследования

Методология исследования базируется на необходимости понимания того, как физическая активность влияет на психологическое состояние студента и в будущем государственного служащего. Выдающийся российский ученый И.М. Сеченов выяснил, что во время повышенной двигательной активности (и после нее) быстрее происходит устранение усталости от умственной деятельности, то есть человеку необходим активный отдых, физические упражнения, а не полный покой (Сорокина, Т.С., 2014).

По мнению В.Г. Игнатова, наука должна разработать современные нормативные модели профессионализма и образовательных программ для государственных служащих, включая обновленные подходы к физической подготовке студентов и будущих сотрудников, учитывая изменяющиеся условия управления (Игнатов, В.Г., 1997).

Так, посредством участия в спортивных мероприятиях, потенциальные госслужащие приобретают опыт преодоления препятствий, формирования стратегий сотрудничества и самодисциплины, что создает основу для их дальнейшей успешной деятельности в условиях государственной службы.

Результаты исследования и их обсуждение

В последние годы вопрос приобщения молодого поколения к спорту стоит как никогда остро, так как в большинстве своем работа (особенно в государственных, офисных структурах, институтах, школах и в других распространенных местах) предполагает в основном сидячую и малоподвижную

деятельность, что негативно сказывается на здоровье, как в подростковом, так и в более старшем возрасте.

Спортивная культура, согласно мнению Байер Е.А., Гончар О.А., представляет собой накопленные в обществе и передаваемые из поколения в поколение традиции, ценности, социальные процессы и взаимоотношения, возникающие в ходе соревнований и подготовки к ним.

Спортизированное воспитание студентов, готовящихся к государственной службе, представляет собой методику, направленную на формирование физических, морально-волевых и профессиональных качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей. Оно помогает студентам развить дисциплину, командное взаимодействие, лидерские качества и стрессоустойчивость.

Основные элементы спортизированного воспитания включают физическую, морально-волевою и профессиональную подготовку. Физическая подготовка предполагает регулярные занятия спортом, выполнение нормативов ГТО, боевые искусства и тактическую подготовку. Морально-волевая подготовка – это, прежде всего, тренинги и практические занятия для развития устойчивости к стрессу, самоконтроля, лидерских качеств и командного духа. Профессиональная подготовка подразумевает симуляции профессиональных ситуаций для тренировки быстрого принятия решений, а также сотрудничество с государственными учреждениями (Лубышева, 2010).

Преимуществами спортизированного воспитания являются улучшение физического здоровья и профилактика заболеваний, повышение психологической устойчивости и навыков самодисциплины, готовность к выполнению служебных обязанностей в экстремальных условиях, а также улучшение командной работы.

В качестве примеров мероприятий в рамках спортизированного воспитания можно привести: спортивные соревнования и турниры, спортивно-оздоровительные лагеря и тренировочные сборы с практическими упражнениями. Интеграция спортизированного воспитания в образовательные

программы помогает лучше подготовить будущих государственных служащих к эффективному выполнению их обязанностей.

Рассмотрим основные организационно-педагогические принципы спортизации в высших учебных заведениях.

Первый принцип, именуемый «свободой выбора», предоставляет учащемуся возможность самостоятельно определять предпочитаемый вид спорта и спортивную секцию с возможностью их последующей смены. Это помогает молодым специалистам в определении направления будущей деятельности в сфере государственной службы и управления. В дополнение, выделяется принцип «успех порождает успех», который предполагает изначальное акцентирование внимания на положительных достижениях, прежде чем переходить к анализу недостатков.

Системообразующим фактором педагогической системы являются культурные и спортивные ценности, которые могут быть классифицированы по следующим категориям:

1. Двигательные ценности (представляет собой лучшие образцы моторной активности, достигнутые в процессе занятий физической культурой и спортом. Такие эталоны устанавливают стандарты физической и двигательной активности).

2. Технологические ценности (наборы методических рекомендаций, практических руководств и других инструментов, способствующих эффективной организации тренировочного процесса и физического воспитания).

3. Мобилизационные ценности (способность к рациональному планированию и распределению бюджетных средств, направленных на развитие физической культуры и спорта, что подразумевает эффективное использование ресурсов для достижения оптимальных результатов).

Спортизированное воспитание студентов государственных образовательных учреждений, специализирующихся на подготовке к государственной службе, играет важную роль в их всестороннем развитии и профессиональной подготовке. Программы спортизированного воспитания

направлены на укрепление здоровья студентов, повышение их выносливости и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки помогают предотвращать хронические заболевания и укрепляют иммунитет, выполняя оздоровительную функцию.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов, помогая им справляться с учебной нагрузкой, управлять стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие. Занятия спортом способствуют формированию уверенности в своих силах и повышают самооценку.

Социальная функция физического воспитания также не менее значима, так как занятия спортом содействуют развитию социального взаимодействия, командной работе и навыков общения. Участие в командных видах спорта и соревнованиях помогает студентам формировать чувство единства, ответственности и взаимопомощи.

Спортизированное воспитание способствует организации режима дня, помогая студентам грамотно распределять своё время между учебой и отдыхом. Регулярные тренировки способствуют формированию дисциплины и способности контролировать свои действия и эмоции, выполняя регулятивную функцию.

Кроме того, спортизированное воспитание способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремлённость, терпение, настойчивость и выдержка, что является проявлением воспитательной функции. Участие в спортивных мероприятиях формирует нравственные ценности, включая честность, справедливость и уважение к соперникам.

Программа спортивного воспитания студентов подразделяется на три основных блока.

Теоретический. В данном учебном модуле студенты осваивают систему научно-практических и специализированных знаний, которые необходимы для осмысленного и творческого применения физкультурных практик в личной и профессиональной сферах. Данные знания способствуют пониманию природных и

социальных процессов, связанных с физической культурой как общества, так и индивида, а также позволяют адаптивно использовать эти процессы для личного развития и организации здорового образа жизни в образовательной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретический компонент формирует научно-практическую базу и отношение к физической культуре.

Практический. Этот раздел учебных материалов ориентирован на формирование физической и личностной компетентности студентов. Студенты изучают способы и инструменты физкультурно-спортивной активности, получая ценный опыт для самостоятельного и творческого использования возможностей физической культуры и спорта. Эти занятия способствуют освоению новых двигательных умений и поддержанию оптимального уровня физической и функциональной формы студентов на протяжении всего периода обучения в университете.

Контрольно-оценочный сегмент предназначен для объективного мониторинга учебной активности студентов, включающей оценку их теоретических и практических знаний, а также уровня физического развития и подготовленности. Учебные занятия в этом сегменте обеспечивают актуальную информацию о степени освоения учебного материала посредством использования системы контроля, то есть проведение зачетов и тестирования.

Исследования показывают, что у студентов продолжается морфофункциональное развитие после завершения роста тела. Данный период характеризуется увеличением массы тела, жизненной емкости легких и физической работоспособности. Физическое воспитание в этот период чрезвычайно важно для оптимизации личностных качеств и здоровья студентов.

Мы разработали технологию, благодаря которой мы будем прививать и укреплять жизнестойкость, психологическое и физическое состояние (рис. 1).

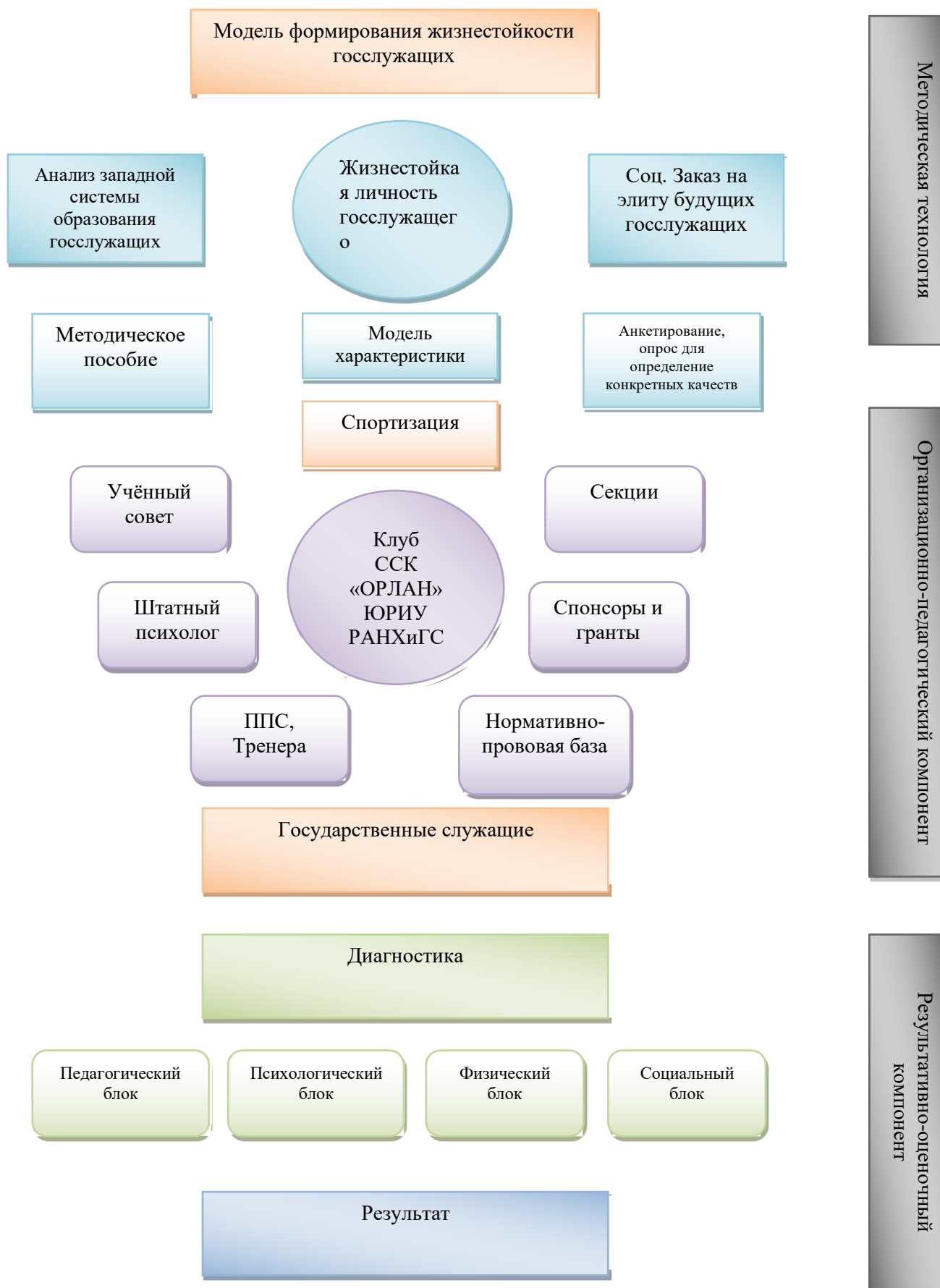


Рисунок 1 – Спортизированное воспитания студентов

Авторы данной работы предлагают программу по спортизированному воспитанию студентов государственной службы. Целью программы является создание системы, которая способствует всестороннему физическому развитию студентов, укреплению их здоровья и формированию необходимых физических и личностных качеств для выполнения государственных обязанностей.

Задачи программы включают формирование:

- Мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовку студентов к выполнению профессиональных обязанностей, требующих физической подготовки, а также развитие навыков самостоятельного планирования и организации физических тренировок. Одновременно студенты получают знания и навыки обеспечения личной и коллективной безопасности, а также способы укрепления здоровья.
- Волевых качеств студентов государственной службы.
- Устойчивого психоэмоционального состояния.
- Основных физических качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость, координация).

Содержание программы состоит из теоретической и практической подготовки. Теоретическая подготовка охватывает основы физиологии и биомеханики, закономерности и методы формирования спортизированного воспитания, психологию спортивной деятельности, основы организации и управления спортивными мероприятиями, а также основы личной безопасности и первой медицинской помощи.

Практическая подготовка делится на общефизическую, специализированную и профессионально-прикладную. В общефизическую подготовку входят развитие общей выносливости через бег на длинные дистанции, кроссы и интервальные тренировки, силовые упражнения с использованием гантелей, штанги, тренажёров и собственным весом, а также развитие скорости и координации.

Специализированная физическая подготовка охватывает различные тесты

и опросники на формирования волевых качеств, мотивационного потенциала и устойчивого психоэмоционального состояния студентов госслужащих.

Методы и формы реализации программы включают регулярные тренировки с ежедневными физическими нагрузками, занятия в спортивных секциях и клубах, участие в спортивно-массовых мероприятиях, а также индивидуальные консультации и тестирования.

Эффективность программы оценивается через систему зачетных требований и тестов (В.В. Томлина, Кеттела, Лири), оценку теоретических знаний через контрольные работы, регулярный мониторинг физического состояния студентов, а также результаты их участия в соревнованиях и турнирах. Программа направлена на всестороннее физическое и личностное развитие студентов.

Так, на базе ЮРИУ РАНХиГС было проведено исследование, цель которого оценить влияние спортизированного воспитания на уровень развития педагогических особенностей формирования жизнестойкости студентов государственной службы. Общее количество участников в предварительном и констатирующем исследовании составило – 100 студентов. Выборка данных испытуемых производилась по следующим критериям: одинаковый возраст (18 – 20 лет), пол, уровень физической активности (средний), состояние здоровья (основная группа), психологическое состояние (отсутствие отклонений). Использовались 2 группы – ЭК и КГ.

Гипотеза: спортизированное воспитание оказывает положительное влияние на уровень развития педагогических особенностей формирования жизнестойкости студентов государственной службы.

Методы исследования: Тест В.В. Томилина – для оценки мотивации к занятиям спортом, тест Лири - для оценки волевых качеств; Анкета уровня тревожности Кеттела – для оценки психоэмоциональной сферы, сравнение показателей разных групп студентов.

Рассмотрим результаты исследования.

Таблица 1 – Результаты теста В.В. Томилина

Группа	До занятий спортом	После занятий спортом	Разница
Контрольная группа (не занимающиеся спортом)	2.5	2.7	0.2
Экспериментальная группа (занимающиеся спортом)	3.2	3.8	0.6

Таблица 2 – Результаты теста Лири

Группа	До занятий спортом	После занятий спортом	Разница
Контрольная группа	3.5	3.7	0.2
Экспериментальная группа	4.1	4.5	0.4

Таблица 3 – Результаты теста Кеттела

Группа	До занятий спортом	После занятий спортом	Разница
Контрольная группа	2.8	3.0	0.2
Экспериментальная группа	3.4	3.8	0.4

Результаты исследования показали, что спортизированное воспитание оказывает положительное влияние на уровень развития педагогических особенностей формирования жизнестойкости студентов государственной службы.

Во всех исследуемых аспектах (мотивация, волевые качества, психоэмоционального состояния) наблюдается рост показателей в экспериментальной группе (занимающиеся спортом) по сравнению с контрольной группой (не занимающиеся спортом).

Данные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что спортизированное физическое воспитание является эффективным средством формирования жизнестойкости студентов государственной службы.

Заключение

В данной работе была рассмотрена тематика развития жизнестойкости студентов, готовящихся к государственной службе, посредством спортизированного воспитания. Исследование данной проблемы имеет исключительное значение для подготовки будущих профессионалов, которые должны демонстрировать высокую стрессоустойчивость, адаптивность и способность оперативного принятия решений в условиях высокой ответственности и давления.

Анализ теоретических основ и практических подходов к воспитанию жизнестойкости позволил сделать вывод о важнейшей роли спортизированного воспитания в этом процессе. Спортизированное воспитание служит мощным инструментом, позволяющим формировать жизнестойкость у студентов госслужащих для успешного функционирования в условиях стресса и неопределенности.

Литература

1. Айвазова, Е.С. (2011). Социализация и развитие личности студентов – будущих госслужащих средствами физической культуры. Государственное и муниципальное управление. *Ученые записки*, 2.
2. Арстанбекова, К.М., Хабибуллин, И.Р., Азовцева, О.В. (2023). Влияние физической культуры на студентов. *Молодой ученый*, 2023, 15(462), 384–385.
3. Байер, Е.А., Гончар, О.А. (2023). Жизнестойкость как базовое качество формирования спортсменов (на примере училища олимпийского резерва). *Теория и практика физической культуры*, 2023, 8, 40–41.
4. Бальсевич, В.К. (2006). Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».
5. Букша, С.Б., Полухин, Е.А. (2024). Усиление физкультурно-спортивного компонента информационно-образовательной среды как важнейшее

педагогическое условие спортивно-патриотического воспитания студенческой молодежи. *Мир науки, культуры, образования*, 2024, 243–247.

6. Игнатов, В.Г., Майборода, С.О., Понеделков, А.В., Старостин, А.М. (1997). Государственный служащий современной России: социально-политический анализ деятельности и ценностных ориентаций: Региональный уровень. Ростов н/Д.

7. Красноперов, М.Д., Барябина, В.Ю., Самигуллина, Г.З. (2024). Мотивы занятия физической культурой и спортом у студентов ВУЗа. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 2024, 1–8.

8. Лубышева, Л.И. (2016). Концепция спортизации в системе физкультурного образования. *Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки*, 2016, 2-1.

9. Лубышева, Л.И. (2023). Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов. — Екатеринбург.

10. Мальцев, В.А. (1995). Государственный служащий нового типа. Москва; Новгород.

11. Мамонова, О.В., Грачева Д.В., Фарзалиев Д.А. (2019). Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2019, 10 (176).

12. Сбитнева, О.А. (2024). Воспитание выносливости как необходимый компонент в учебно-тренировочном процессе студентов. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 2024, 239–241.

13. Сорокина, Т.С. (2014). Иван Михайлович Сеченов в истории российской и мировой физиологии. *Вестник РУДН. Серия: Медицина*, 2014, (3).

14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (2007). Официальный интернет-портал правовой информации.