*Крюкова А.В., преподаватель цикла БиФП*

*ФКУ ДПО МУЦ УФСИН России по РТ*

*Казань, Россия 2024*

**Физическая культура и спорт как факторы поддержания здорового образа жизни сотрудников учебных центров Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации**

Аннотация

В этой статье рассматриваются ключевые физкультурно-спортивные события, организуемые в учебных центрах Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России, а также их особенности. Основная цель работы заключается в изучении воздействия физкультурно-спортивных событий на формирование заинтересованности сотрудников учебных центров ФСИН к здоровому и активному образу жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, физическая культура

Текст

Сфера физической культуры и спорта имеет огромное значение для общества, охватывая все возрастные группы. Её важность проявляется в разных аспектах жизни, таких как учёба, работа, быт и общение. Физическое воспитание помогает решать социально-экономические, образовательные и оздоровительные проблемы. Поэтому важно, чтобы этот вид деятельности занимал значимое место не только в образовательной системе, но и в пенитенциарных учреждениях, включая те, где сотрудники уголовно-исполнительной системы повышают свою квалификацию и развивают навыки.

Организация физкультурно-спортивной работы в учебных центрах Федеральной службы исполнения наказаний России подразумевает систему физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, развитие морально-волевых качеств и вырабатыванию привычки соблюдать гигиенические и санитарные нормы в свободное от работы время.

Работа таких учебных центров важна для привлечения сотрудников к здоровому образу жизни, включающему профилактику заболеваний, активный отдых и правильное питание. Здоровый образ жизни — это ежедневные действия в разных формах и методах, которые укрепляют адаптационные возможности организма и основаны на принципах трудовой, укрепляющей и одновременно защищающей от негативных влияний внешней среды активности, которая способствует поддержанию психического и физического благополучия.. Целенаправленная, регулярная и разнообразная физкультурно-спортивная деятельность делает досуг сотрудников более насыщенным и интересным.

Улучшение физического и психологического здоровья сотрудников, развитие их двигательных навыков и умений, способствует:

1. профилактике заболеваний и укреплению иммунитета сотрудников;
2. улучшение физического состояния организма в долгосрочной перспективе и проработка устойчивости психоэмоциональной рекреации в стрессовых ситуациях;
3. организации досуга и профилактике асоциального поведения;
4. снижению рисков травматизма и заболеваемости.

Для вовлечения всех сотрудников в участие физкультурно-оздоровительных мероприятиях руководство должно организовать эти мероприятия, создав необходимые условия. Занятия должны проводиться регулярно, с учётом индивидуальных особенностей и возраста сотрудников. Ответственность за организацию мероприятий лежит на сотрудниках отдела образования, и они должны прислушиваться к предложениям коллег для повышения интереса к физической культуре и спорту.

 Кобяков Ю.П. выделял к основным видам физкультурно‐спортивных мероприятий:

1. занятия в спортивных клубах или подкомитетах. Учитывать интересы, вкусы и увлечения работников и привлекать их к занятиям физической культурой и спортом. Такие занятия способствуют развитию разумного досуга и полезной спонтанности сотрудников;
2. организовывать соревнования по различным видам спорта. К участию в этих соревнованиях целесообразно привлекать переменный состав учебных центров. Также можно организовать товарищеские матчи с представителями МВД и МЧС.
3. Проведение спартакиады, т.е. серии межведомственных и меж служебных соревнований в учреждении. Спартакиаду в учреждении целесообразно проводить перед соревнованиями масштаба региональной организации. По результатам соревнований формируется представительная команда учебного центра. Программа спартакиады в учреждении зависит от программы региональной организации. Организуются групповые и индивидуальные соревнования. [2].

Исходя из вышеизложенного, физкультурно-спортивная деятельность в учебных центрах ФСИН России должна выполнять следующие цели:

1. улучшение физического и психологического здоровья, развитие навыков преодоления стресса и повышение стрессоустойчивости сотрудников и курсантов учебных центров Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России;
2. развитие жизненно важных навыков и двигательных умений, разносторонний рост физических способностей;
3. присутствие процесса физического воспитания на постоянной основе в жизни человека;
4. подготовка к началу профессиональной деятельности;
5. обеспечение способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам.

Физкультурно-спортивные события имеют огромное значение для организации физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России. Они вовлекают сотрудников в занятия физической культурой и спортом, способствуют распространению идей здорового образа жизни, улучшают физическую подготовку, развивают полезные двигательные навыки и мотивируют на дальнейшие спортивные трофеи.

Список литературы

1. Варинов В. В., Аксенова А. Н. Использование малых форм физической культуры в служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации : учебно-практическое пособие / В. В. Варинов, А. Н. Аксенова. — Новокузнецк: ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России, 2023. — 47 с.
2. Кобяков Ю. П.Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Ю. П. Кобяков. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 253 с.
3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542498 (дата обращения: 14.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.