*Крюкова А.В., преподаватель цикла БиФП*

*ФКУ ДПО МУЦ УФСИН России по РТ*

*Казань, Россия 2024*

**Значение занятий физической культурой и спортом для поддержания здорового образа жизни сотрудников учебных центров ФСИН Российской Федерации**

Аннотация

В данной статье рассмотрены ключевые физкультурно-спортивные мероприятия, которые проводятся в учебных центрах ФСИН России, а также их организация. Основная цель публикации заключается в анализе влияния физкультурно-спортивных мероприятий на стимулирование сотрудников учебных центров ФСИН России к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, физическая культура

Текст

Сфера физической культуры и спорта играет важную роль в обществе, охватывая все возрастные группы населения. Ее значимость проявляется во многих областях жизни человека, таких как учеба, работа, быт и общение.

Физическое воспитание помогает решать социально-экономические, образовательные и оздоровительные задачи. В связи с этим важно, чтобы данный вид деятельности занимал важное место не только в системе образования, но и в пенитенциарных учреждениях, в том числе в учреждениях, где проходят подготовку и развивают свои качества сотрудники уголовно-исполнительной системы. Под организацией физкультурно-спортивной работы в учебных центрах ФСИН Российской Федерации понимается система физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, развитие морально-волевых качеств и приобретение привычки строгого соблюдения гигиенических и санитарных правил в свободное от работы время.

Деятельность таких учебных центров необходима для привлечения сотрудников к здоровому образу жизни, который включает в себя активный образ жизни, профилактику заболеваний и здоровое питание. Здоровый образ жизни - это ежедневная деятельность в различных формах и способах, способствующая укреплению адаптационных возможностей организма, основанная на культурных нормах, ценностях и смыслах. Известно, что целенаправленная, систематическая и разнообразная физкультурно-спортивная деятельность делает досуг сотрудников более содержательным и интересным.

Повышение социальной роли физической культуры и спорта в учебных центрах ФСИН России способствует:

1. профилактике заболеваний и укреплению здоровья сотрудников;
2. продлению активной жизнедеятельности, физической и психоэмоциональной рекреации;
3. организации досуговой деятельности и профилактике асоциального поведения;
4. снижению травматизма, заболеваемости.

 Чтобы обеспечить проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и участие в них всех сотрудников, руководству необходимо организовать эти мероприятия, создав соответствующие условия. Кроме того, такие занятия должны проводиться на регулярной основе с учетом индивидуальных особенностей и возраста сотрудников. Организация мероприятий входит в обязанности сотрудников отдела образования, и они должны принимать во внимание предложения других сотрудников, чтобы стимулировать интерес к физической культуре и спорту.

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

1. занятия спортивных клубах или подкомитетах. Учитывать интересы, вкусы и увлечения работников и привлекать их кзанятиям 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 межслужебных 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. сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
2. формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей;
3. непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
4. подготовка к профессиональной деятельности;
5. обеспечение способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам.

Таким образом, физкультурно-спортивные мероприятия играют ключевую роль в организации физкультурно-оздоровительной работы в учебных центрах ФСИН России. Они способствуют привлечению сотрудников к занятиям физической культурой и спортом, популяризации здорового образа жизни, улучшению физической подготовленности, развитию полезных двигательных навыков и умений, а также мотивируют на дальнейшее занятие спортом и физической активностью.

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.