

**Результаты исследования.** Большое значение при проведении самостоятельных занятий по физической культуре имеют хорошие знания в области физической культуры и спорта, а также самоконтроль над собственным функциональным состоянием [2].

**Выводы.** Выявленные показатели определяют высокий уровень готовности курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России к проведению самостоятельных занятий физической культурой. Учет данных показателей позволяет выявить основные направления воздействия профессорско-преподавательского состава кафедры Пермского института ФСИН России, по эффективному формированию навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой в процессе обучения в ведомственном вузе.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6 (136). – С. 21-24.

2. Сиваков, А.Н. Показатели готовности командиров курсантских подразделений, вузов внутренних войск МВД России к самообразованию в сфере физической подготовки и спорта / А.Н. Сиваков, Сыромятников О.В // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 143-145.

#### **THE LITERATURE**

1. Bochkovskaya, V.L. Factors determining the need to build the skills of organizing independent physical training among cadets of air defense universities / V.L. Bochkovskaya, A.G. Gorbunov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2016. - No. 6 (136). - P. 21-24.

2. Sivakov, A.N. Indicators of readiness of commanders of cadet units, universities of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to self-education in the field of physical training and sports / A.N. Sivakov, OV Syromyatnikov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2012. - No. 9 (91). - P. 143-145.

УДК 796.035

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Семенова Алина Олеговна, курсант 1 курса*

*Пермский институт ФСИН России,*

*г. Пермь, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен способ формирования основ здорового образа жизни курсантов Пермского института ФСИН России с помощью дыхательных упражнений, закаливания, подвижных игр и упражнений на растяжку.

*Annotation.* In this article, the method of forming the foundations of a healthy lifestyle of cadets of the Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia through breathing exercises, hardening, moving games and stretching exercises is considered.

*Ключевые слова:* оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, упражнения, физическая подготовка, курсанты.

*Key words:* health-improving physical culture, healthy way of life, exercises, physical training, cadets.

Формирование здорового образа жизни в образовательной среде вузов – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности курсантов.

Ориентированность учащихся на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность курсантов в русло именно этого образа жизни [1].

Одной из форм формирования здорового образа жизни является оздоровительная физическая культура, которая приносит существенные положительные эффекты для курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Оздоровительная физическая культура является одной из составных частей физической культуры, но ее направленность объединяет группу задач выполняющих оздоровительную функцию. Именно своей ориентацией на повышение качества здоровья людей оздоровительная физическая культура отличается от других направлений физической подготовки и физической культуры в целом [2].

Немаловажную роль, в связи с выраженными акцентами наприкладную составляющую физических упражнений, в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем оздоровительной направленности физической подготовки, создание системы рациональной двигательной активности, охватывающей все стороны жизни будущих сотрудников ФСИН [1].

Целью оздоровительной физической культуры является создание условий оптимального двигательного режима для повышения профессионального здоровья, духовных сил, гармонизации личности, формирование функциональных возможностей всех систем организма для профессиональной деятельности, увеличение долголетия и, тем самым, повышение качества жизни [2].

**Методика и организация исследования.** Комплексная технология формирования основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, включающая закаливание, дыхательные упражнения, подвижные игры и упражнения на растяжку.

В эксперименте приняли участие 94 курсанта 3 курса Пермского института ФСИН России. Было сформировано 2 группы: экспериментальная (8 девушек и 38 юношей) и контрольная (9 девушек и 39 юношей), причем группы были сформированы таким образом, чтобы курсанты соответствовали по возрасту, уровню физического развития и физической подготовленности.

#### **Результаты исследования.**

Введение таких упражнений, как подвижные игры и упражнения на растяжку способствовало снятию психологического напряжения и эмоциональной разрядке курсантов опытной группы, что сказалось на результатах учебной деятельности: курсанты отметили повышение концентрации и восприятия изучаемого материала.

Дыхательные упражнения и подвижные игры позволили повысить уровень физической подготовленности, что особенно проявилось в улучшении результатов бега на длинные и средние дистанции по сравнению с результатами, показанными курсантами контрольной группы.

Так же наблюдали улучшение результатов в упражнениях, требующих выносливости и гибкости: комплекс вольных упражнений и комплекс силовых упражнений №1 у девушек и подтягивание на высокой перекладине, подъем-переворотом у юношей.

Закаливание отразилось на уровне заболеваемости простудными заболеваниями, который существенно снизился у курсантов опытной группы в среднем в 1,3 раза.

Так же стоит отметить повышение интереса курсантов к занятиям физической культурой, добросовестное выполнение вышеперечисленных упражнений.

**Выводы.** Таким образом, внедрение оздоровительной физической культуры в повседневную деятельность курсантов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Применение нестандартных методик проведения физкультурно-спортивных мероприятий позволяет проводить занятия на положительном эмоциональном уровне [3].

В связи с вышесказанным необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения курсантов к занятиям различными видами спорта; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6.
2. Кононов, В.А. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России: учебное пособие./В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, М.Л. Куликов М. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. – 74 с.

3. Сыдых, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Н.В. Сыдых // Физическое воспитание студентов. – 2016. - №9.

### ***THE LITERATURE***

1. Krasnoperova, N.A. Pedagogical support of the formation of a student's healthy life style [Text] / N.A. Krasnoperova // Theory and practice of physical culture. - 2005. - № 6.

2. Kononov, V.A. Independent physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: textbook. / V.A. Kononov, A.I. Ushenin, S.V. Naumenko, M.L. Kulikov M. - St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2013. - 74 p.

3. Sedykh, N.V. Formation of the foundations of a healthy lifestyle for pre-school children / N.V. Sedykh // Physical education of students. - 2016. - No. 9.

УДК 796.015.47

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН УИС**

*Шукюрова Камила Видади кызы,  
Федеральное казенное образовательное учреждение  
высшего образования «Пермский институт Федеральной службы  
исполнения наказания России», Россия,  
(ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России)  
г. Пермь, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается процесс физической подготовки сотрудников-женщин уголовно-исполнительной системы, который должен быть ориентирован не только с учетом специфики профессиональной деятельности, но и с учетом особенностей женского организма.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, сотрудники-женщины, уголовно-исполнительная система.

*Annotation.* This article discusses the process of physical training of women employees of the penal system, which should be oriented not only with regard to the specific professional activities, but also taking into account the peculiarities of the female body.

*Index terms:* physical training, women officers, and the correctional system.

**Введение.** В Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года (далее – Концепция до 2020 года) [3] особое внимание уделяется совершенствованию психофизической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) за счет максимального приближения содержания программ обучения к реальным условиям оперативно-служебной деятельности [6].