



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 37

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И  
КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ФСИН РОССИИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS AND  
CADETS OF THE ACADEMY OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE  
OF RUSSIA**

**Пузыревский Роман Валентинович**, доцент, к.пед.н., Академия ФСИН  
России, г. Рязань

**Пожималин Вячеслав Николаевич**, доцент, Академия ФСИН России, г.  
Рязань

**Крапивин Олег Владимирович**, доцент, Академия ФСИН России, г. Рязань

**Паршутина Полина Олеговна**, студент, Академия ФСИН России, г. Рязань

**Puzyrevsky Roman Valentinovich**, assistant Professor, the Candidate of  
Pedagogical Sciences, FSIN Academy of Russia, Ryazan

**Pozhimalin Vyacheslav Nikolaevich**, assistant Professor, FSIN Academy of  
Russia, Ryazan

**Krapivin Oleg Vladimirovich**, assistant Professor, FSIN Academy of Russia,  
Ryazan

**Parshutina Polina Olegovna**, student, FSIN Academy of Russia, Ryazan

**Аннотация:** В данной статье рассматривается значение физической культуры в жизни студентов и курсантов, основные задачи и цели физической культуры, влияние физической активности на развитие личности и мотивацию к здоровому образу жизни.

**The summary:** This article examines the importance of physical culture in the life of students and cadets, the main objectives and goals of physical culture, the impact of physical activity on personal development and motivation for a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** Здоровье, студент, курсант, физическая культура, спорт.

**Keywords:** Health, student, cadet, physical education, sport.

Здоровье человека - самая ценная ценность в жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здоровья: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов”.

Гарантия благополучия и качества жизни - это как государственная, так и личная задача. Здоровое питание и сон, регулярные физические нагрузки и здоровый образ жизни помогают стремиться к здоровью.

Студенческая жизнь включает в себя лекции, практики, внеклассные мероприятия, промежуточную аттестацию знаний и умений. У курсантов в дополнение к этому служебные обязанности и режим дня утвержденный распорядком начальника академии. Все это требует широких знаний по изучаемым предметам, концентрации внимания, высокой работоспособности и крепкого здоровья. Здоровый образ жизни помогает быть активным на теоретических и практических занятиях, запоминать много новой информации, преодолевать стресс и давление дедлайнов.

**В целом, здоровый образ жизни призывает к:**

- созиданию, совершенствованию и улучшению внешнего мира;
- эффективному распределению сил, знаний и энергии в жизни и работе;
- укреплению и восстановлению организма после тяжелой физической или умственной работы;

- развитию физических способностей;
- моральному и духовному обогащению.

**Существуют различные требования к здоровому образу жизни:**

- свежий воздух и физические упражнения;
- регулярное, сбалансированное питание и сон;
- регулярные занятия спортом;
- комфортные условия учебы (работы);
- рациональный режим труда и отдыха;
- свобода от вредных привычек.

Годы учебы в академии - важный этап в становлении будущего специалиста. Развитие физической культуры и спорта в академии имеет ряд преимуществ.

**Физическая культура и спорт:**

- создание условий, способствующих физическому и нравственному совершенствованию обучающихся;
- нейтрализуют и уменьшают негативные действия;
- способствуют стрессоустойчивости;
- сохраняют, укрепляют и улучшают здоровье;
- формируют навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к нему;
- позволяют учащимся получать лучшие оценки;
- способствуют укреплению отношений со сверстниками;
- учат взаимодействовать с профессорско-преподавательским составом;
- помочь избежать рискованного поведения.

По личному опыту и мнению большинства специалистов в области физической культуры и спорта основными целями физкультурно-оздоровительной работы в академии являются формирование у студентов потребности в спорте и здоровом образе жизни [1-4]. Развивая у курсантов и студентов потребность в здоровом образе жизни, одновременно формируем у них специальные качества нравственного и морально-волевого характера как:

дисциплину; целеустремленность; инициативность; настойчивость; смелость; физическая выдержка и самоконтроль; физические качества, устойчивость к ситуациям вызываемых чрезвычайными обстоятельствами и экстремальными условиями.

Физическая активность повышает жизненный тонус, борется с утомляемостью, помогает сохранить психическое здоровье и избежать депрессии, беспокойства, улучшает общее состояние здоровья и способствует повышению качества жизни студентов и курсантов.

Существуют некоторые недостатки обилия спортивных мероприятий, такие как высокая потребность во времени и энергии студентов, курсантов, стресс от побед и поражений, дорогостоящее оборудование для тренировок и т.д. Однако они могут быть преодолены академической политикой, ориентированной на баланс между аудиторной и внеаудиторной деятельностью (спортивные клубы, спортивные соревнования и т.д.).

Бесспорно, высшие образовательные организации должны поощрять спорт и спортивные привычки среди студентов и курсантов.

Например, Академия ФСИН России разработала серию дополнительных стипендий для студентов и курсантов, отличившихся в науке, учебе, творческой и общественной работе, а также спорте. В соответствии приказом начальника Академии ФСИН России утверждается положение о проведении спартакиады среди студентов и курсантов и план спортивно-массовых мероприятий. На основании этого каждый семестр студенты и курсанты участвуют в спортивных мероприятиях и подводятся итоги в конкурсе спортивных стипендий, представляют список своих достижений (победы в соревнованиях, чемпионатах, универсиадах и т.д.). С каждым годом академия увеличивает размер стипендии и привлекает все больше участников. При подведении итогов спартакиады среди студентов и курсантов за прошедший учебный год награждаются лучшие спортсмены, учебные группы, курсы и факультеты. Эти меры способствуют мотивации к популяризации спорта среди студентов и курсантов Академии ФСИН России.

Таким образом, нельзя отрицать, что спорт и физическая культура формирует тело и разум. Это неотъемлемая часть образования и помогает достичь лучших академических результатов. Спорт удовлетворяет потребности студентов и курсантов в физической активности, удовлетворяет жажду новых впечатлений и ощущений, дает возможности для неформального общения и положительных эмоций, помогает раскрыть личностные качества, помогает преодолеть образовательные трудности и сохранить благополучие.

#### **Литература:**

1. Волкова К. Р., Разживин О. А. Спорт в студенческой среде как социальный феномен // В сборнике: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани материалы Всероссийской научно-практической конференции. редколлегия: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, М. Н. Савосина, Т. В. Заячук. 2013. С. 24–25.
2. Коломиец О. И. Влияние занятий спортом на качество жизни студентов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2006. № 3–1. С. 22–24.
3. Корбукова Н. А., Куртев А. Н. О роли физической культуры и спорта в повышении качества профессионального образования и развитии личности студента // Глобальный научный потенциал. 2013. № 3 (24). С. 27–29.
4. Рженева О. П. Роль физической культуры и спорта в формирование здорового образа жизни студента // Вестник Ангарской государственной технической академии. 2009. Т. 1. № 1. С. 181–184.

#### **Literature:**

1. Volkova K. R., Razzhivin O. A. Sport in the student environment as a social phenomenon // In the collection: Prospects for the development of modern student sports. The results of the performances of Russian athletes at the Universiade 2013 in Kazan materials of the All-Russian Scientific and practical

- conference. Editorial board: F. R. Zotova, N. H. Davletova, M. N. Savosina, T. V. Zayachuk. 2013. pp. 24-25.
2. Kolomiets O. I. The influence of sports on the quality of life of students // Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, healthcare, physical education. 2006. № 3-1. pp. 22-24.
  3. Korbukova N. A., Kurtev A. N. On the role of physical culture and sports in improving the quality of professional education and the development of student personality // Global scientific potential. 2013. № 3 (24). pp. 27-29.
  4. Rzheneva O. P. The role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of a student // Bulletin of the Angarsk State Technical Academy. 2009. Vol. 1. No. 1. pp. 181-184.

*© Пузыревский Р.В., Пожималин В.Н., Крапивин О.В., Паршутина П.О.,  
Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 3/2022.*

**Для цитирования:** Пузыревский Р.В., Пожималин В.Н., Крапивин О.В., Паршутина П.О. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ФСИН РОССИИ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 3/2022.