

Педагогические науки

УДК 37

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ МВД РОССИИ

М.Е. Репин, Управление МВД России по г. Н.Новгороду (Нижний Новгород, Россия), e-mail: me_repin@mail.ru

Аннотация. В статье дисциплина «Физическая подготовка» рассматривается как обязательный и необходимый элемент в системе подготовки курсантов высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности в правоохранительных органах, а также с точки зрения профилактики и снижения риска возникновения профессиональных заболеваний в период оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, высшее учебное заведение МВД России, учебно-воспитательный процесс, укрепление здоровья курсантов, воспитание личности курсанта, профессиональные заболевания.

MODERN APPROACHES, MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION OF MIA OF RUSSIA

M.E. Repin, Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia in Nizhny Novgorod (Nizhny Novgorod, Russia).

Abstract. In the article the discipline "Physical training" is regarded as compulsory and necessary element in the training of students of higher educational institutions to future careers in law enforcement, as well as from the point of view of preventing and reducing the risk of occupational diseases.

Keywords: physical training, higher school of MIA of Russia, educational process, strengthening of health of students, education of personality of student, occupational disease.

В настоящее время физическая подготовка является основополагающим фактором удачной профессиональной деятельности любого человека, в том числе сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.

Профессиональная физическая подготовка – процесс развития и совершенствования профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды [3, с. 54–57].

Уровни физической подготовки различны и во многом зависят от будущей профессии.

Особое внимание дисциплине «Физическая подготовка» уделяется в ВУЗах системы МВД России при подготовке специалистов, чья профессиональная деятельность напрямую связана с защитой личности, общества и государства от противоправных посягательств, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений, обеспечением правопорядка в общественных местах и др. [2].

Подходы и методики, разработанные для успешного преподавания дисциплины, устаревают с каждым годом в связи с совершенствованием физической культуры и спорта и развитием интересов нынешних курсантов и слушателей ВУЗов МВД России. А принимаемые в данной сфере нормативные правовые акты Российской Федерации (в том числе и ведомственные) зачастую, к нашему большому сожалению, просто не успевают за темпом развития современного российского общества.

Главной целью физической подготовки является формирование физической и психологической устойчивости при успешном выполнении оперативно-служебных задач, правильное и умелое применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при выполнении возложенных на полицию обязанностей (если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей):

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального

органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Достижение поставленных целей достигается за счет правильной методики преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в ВУЗах МВД России.

В настоящее время на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели выполняют различные упражнения для развития силы, быстроты и ловкости, выносливости, отрабатывают боевые приемы борьбы и т.д. (*примечание М.Е. Репина*: как того и требуют ведомственные нормативно-правовые акты МВД России). Однако, на наш взгляд, следует отметить, что особое внимание необходимо уделять не только стандартным силовым нагрузкам, кардиоупражнениям и боевым приемам борьбы, но и упражнениям, направленным на профилактику лечения профессиональных заболеваний.

Получив высшее профессиональное образование в ВУЗах МВД России, уже бывшие курсанты и слушатели выходят из образовательного учреждения, в первую очередь, юристами и, значительно реже, – экономистами. Например, в Нижегородской академии МВД России наряду с подготовкой специалистов по специальностям «Правовое обеспечение национальной безопасности» и «Правоохранительная деятельность» с присвоением квалификации «юрист», осуществляется подготовка специалистов по специальности «Экономическая безопасность» с присвоением квалификации «экономист». А как нам всем хорошо известно, профессия (квалификация, специальность) юриста в системе МВД России предполагает два легко прогнозируемых исхода:

– достаточно активная и подвижная деятельность (служба в оперативных и специальных подразделениях МВД России: уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции, центрах специального назначения и сил оперативного реагирования);

– малоподвижный кабинетный труд (следователя, дознавателя, оперативного дежурного, ревизора, сотрудника штабной или тыловой службы).

В связи с этим сотрудники ОВД в течение всей своей практической деятельности получают не только денежное и вещевое довольствие, опыт работы и профессиональное мастерство, авторитет и уважение среди коллег и населения, но и великое множество различных профессиональных заболеваний.

Именно поэтому преподавателям дисциплины «Физическая подготовка» просто необходимо уделять внимание определенным специфическим комплексам упражнений [4; 5].

Заболевания, распространённые среди сотрудников МВД России [1]. Профилактика данных заболеваний.

Основные заболевания, наблюдающиеся у многих сотрудников полиции, занимающих такие должности, как следователь, дознаватель, оперативный уполномоченный, участковый уполномоченный, оперативный дежурный связаны со зрительно-напряженными работами. К данным болезням, в частности, относят прогрессирующую близорукость от повышенного напряжения зрения. Введение электронного документооборота, постоянное изучение действующего законодательства, как в печатном виде, так и в электронном варианте – вот основные причины прогрессирования близорукости у юристов. Профилактикой является создание оптимальных гигиенических условий зрительной работы и ограничение чрезмерной зрительной нагрузки, что не всегда является возможным по различным причинам. Среди указанных причин следует выделить: пренебрежение элементарными санитарными нормами и правилами, старая оргтехника, некомплект личного состава, вал документооборота и др. (выводы сделаны по результатам собственных наблюдений и исследований. Так, в период с 2011 по 2016 годы автором осуществлялось изучение санитарно-бытовых условий, технической оснащённости, вопросов комплектования органов и подразделений ГУ МВД России по Нижегородской области, проводилось анкетирование и интервьюирование сотрудников указанных органов). Основным средством физической культуры в данном случае выступают общеукрепляющие упражнения, направленные на тренировку глазной мышцы («гимнастика для глаз»). К примеру, в начале каждого занятия по дисциплине «Физическая подготовка» педагог может, а на наш взгляд, и должен проводить не только общую разминку всех групп мышц тела, но и

«гимнастику для глаз». За основу можно взять, например, систему упражнений доктора У. Бейтса [7].

Еще одна из многочисленных проблем со здоровьем у сотрудников МВД России, в особенности, чья специальность «не слишком подвижная», – это болезни, связанные с позвоночником и суставами. Когда человек сидит, нагрузка на позвоночник увеличивается на 40% и более. Сидячий образ жизни очень негативно влияет на обмен веществ, развиваются болезни сердца, диабет и ожирение, простатит и импотенция, геморрой, появляются проблемы с конечностями. Позвоночник каждый день получает серьёзные перегрузки, которые нередко превращаются в хронические, и всё это вызывает тяжёлые, зачастую необратимые, последствия. Система современной гимнастики Pilates в меру проста, но достаточно разнообразна [6, с. 256]. Определённый комплекс достаточно простых упражнений при их частом и систематичном выполнении позволяет забыть про проблемы с позвоночником. Данной гимнастике преподавателям стоит уделять, по мере возможности, отдельные (может быть даже факультативные) часы занятий. По рекомендациям специалистов лучше всего проводить данные упражнения под спокойную расслабляющую музыку в конце трудовой недели курсантов и слушателей, чтобы не только предотвратить профессиональные заболевания, но и восстановить психоэмоциональный фон.

Также с профессиональной деятельностью сотрудников МВД России и других ведомственных органов связаны заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, психологические проблемы и многое другое. Профилактикой этих заболеваний в основном служит общая физическая культура и полноценный отдых, который положен каждому человеку. Здесь, конечно, необходимо помнить и неустанно соблюдать режим и распорядок дня. Как гласит древняя мудрость: «Соблюдение ритма движения и паузы – есть лекарство».

Главная задача педагога перед курсантами и слушателями – не воспитать в них «роботов», которые смогут пробежать марш-бросок в 30 км и отразить любой удар противника, а дать теоретические знания и практические навыки будущим сотрудникам МВД России о правильной профессиональной деятельности, её плюсах и минусах. Преподаватель обязан научить курсанта защищать не только население от

правонарушителей, но и защитить самого себя, а, в первую очередь, своё здоровье.

Литература:

1. Об утверждении перечня профессиональных заболеваний: приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 27.04.2012 № 417н // Российская газета. 2012. 23 мая.

2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. 2011. 8 февраля.

3. Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г. Выпуск II). СПб, 2015. С. 54–57.

4. Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>. (дата обращения: 20.01.2017).

5. Репин М.Е., Афанасьев А.Ю., Архипов Д.В. Современные требования к физическому воспитанию в образовательном учреждении высшего образования МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. №2. URL: bulletinpp.esrae.ru/215-1055 (дата обращения: 20.01.2017).

6. Робинсон Л., Фишер Х., Масси П. Пилатес для спины. М., 2012. 256 с.

7. Уильям Г. Бейтс Улучшение зрения без очков. URL: http://www.lib.ru/NTL/MED/ZRENIE/bejts0.txt_with-big-pictures.html (дата обращения: 06.01.2017).

References:

1. Ob utverzhdenii perechnya professional'nykh zabolevanii: prikaz

Ministerstva zdravookhraneniya i sotsial'nogo razvitiya Rossiiskoi Federatsii ot 27.04.2012 № 417n // Rossiiskaya gazeta. 2012. 23 maya.

2. Federal'nyi zakon ot 7 fevralya 2011 g. № 3-FZ «O politzii» // Rossiiskaya gazeta. 2011. 8 fevralya.

3. Krivonogova D.D., Repin M.E. Sovremennye podkhody, sredstva i metodiki fizicheskogo vospitaniya v vysshem uchebnom zavedeniii // Baltiiskie vstrechi: Sbornik po materialam nauchno-prakticheskoi mezhvuzovskoi mezhdistsiplinarnoi studencheskoi konferentsii (16 maya 2015 g. Vypusk II). SPb, 2015. S. 54–57.

4. Repin M.E. Sportivno-massovaya rabota v vysshem uchebnom zavedenii kak sredstvo formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya kursantov i slushatelei (na primere Nizhegorodskoi akademii MVD Rossii) // Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept». 2016. T. 22. S. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>. (data obrashcheniya: 20.01.2017).

5. Repin M.E., Afanas'ev A.Yu., Arkhipov D.V. Sovremennye trebovaniya k fizicheskomu vospitaniyu v obrazovatel'nom uchrezhdenii vysshego obrazovaniya MVD Rossii // Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri. 2016. №2. URL: bulletinpp.esrae.ru/215-1055 (data obrashcheniya: 20.01.2017).

6. Robinson L., Fisher Kh., Massi P. Pilates dlya spiny. M., 2012. 256 s.

7. Uil'yam G. Beits Uluchshenie zreniya bez ochkov. URL: http://www.lib.ru/NTL/MED/ZRENIE/bejts0.txt_with-big-pictures.html (data obrashcheniya: 06.01.2017).

— ● —

Сведения об авторе

Максим Евгеньевич **Репин**, начальник смены дежурной части отдела полиции № 5, Управление МВД России по г.Нижнему Новгороду (Нижний Новгород, Россия).

— ● —