



а



б

Фото 2. Примеры использования гиролатформ для тренировки стрелков:  
а – боллеоплатформа; б – дископлатформа

Таблица

Результаты тренировок вестибулярного аппарата с использованием гиролатформ

Контроль	Результаты стрельб 06.12.2021			Эксперимент
	Боллеоплатформа	Дископлатформа	Педалоплатформа	
8, 8, 9, 9, 10	5, 7, 7, 8, 9	6, 6, 7, 7, 7	3, 4, 4, 5, 7	9, 9, 10, 10, 10
	Результаты стрельб 21.12.2021			
	7, 7, 7, 9, 10	6, 7, 7, 8, 9	5, 6, 7, 7, 7	

Результаты проведенных исследований позволили сделать основной вывод: уровень специальной работоспособности юных стрелков зависит не только от объема выполнения основных средств подготовки, но и от применения комплексов специальных средств и упражнений физической подготовки, направленных на тренировку вестибулярной системы.

Использование гиролатформ в тренировочном процессе способствует повышению контроля уровня мышечного натяжения в разных отделах позвоночника, ногах, ощущения положения центра тяжести в площади опоры системы «стрелок – оружие», что способствует повышению устойчивости этой системы и повышает результативность стрельбы на 9%.

*Ворончихин Д.В.,*

кандидат педагогических наук  
Нижегородская академия МВД России

### Организационные основы утренней физической зарядки в образовательных организациях МВД России (на примере Нижегородской академии МВД России)

В соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» ежедневно, за исключением выходных и нерабочих праздничных дней, с курсантами и слушателями очной формы обучения, а также со слушателями,

проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», проводится утренняя физическая зарядка.

Утренняя физическая зарядка является одной из неурочных форм занятий по физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России. Ее задачами

являются быстрое приведение организма после сна в активное состояние, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма.

Физические упражнения утренней зарядки способствуют оптимальной возбудимости нервной системы, увеличению тока лимфы – усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. При этом улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня. Она проводится с курсантами после подъема на свежем воздухе. Ее продолжительность около 30 минут (с 6:40 до 7:10)<sup>1</sup>.

Ежедневное выполнение комплекса утренней физической зарядки позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Поскольку организм человека после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней зарядке не целесообразно.

При погодных условиях, не позволяющих проводить утреннюю физическую зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по академии, она может проводиться в расположении курса или в спортивных сооружениях академии.

Форма одежды на утреннюю физическую зарядку – спортивная. Она должна быть подобрана по сезону, с учетом погодных условий и вида утренней зарядки. Одежда не должна сковывать движения и способствовать перегреву тела.

Утренняя физическая зарядка проводится в составе строевых подразделений под руководством курсового офицера (дежурного офицера), с привлечением

заместителей командира взвода или спортивного организатора курса (из числа курсантов).

С разрешения руководства академии членам сборных команд академии по видам спорта, состоящих в группах спортивного совершенствования (далее – ГСС), разрешается заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно по индивидуальному плану. Курсанты, освобожденные от физических нагрузок после ранее перенесенного заболевания или травмы, занимаются самостоятельно, в щадящем режиме (прогулочная ходьба на свежем воздухе, легкий бег и т.д.).

Курсант может быть освобожден от утренней физической зарядки по состоянию здоровья врачом медицинской части, а также непосредственно перед проведением зарядки руководством курса при наличии у него следующих симптомов:

- повышение температуры тела выше 37,5°;
- кашель;
- насморк;
- наличие внешних и внутренних кровотечений;
- плохое самочувствие;
- слабость;
- различного рода боли, особенно в области живота и сердца.

Местом проведения утренней физической зарядки определен строевой плац академии. Для курсантов, входящих в состав ГСС, задание на зарядку составляет тренер-преподаватель, если считает это целесообразным.

Содержание утренней физической зарядки определяется по следующему плану.

Понедельник – комплекс упражнений на уличных тренажерах и плоскостных сооружениях.

Вторник – кроссовая подготовка.

Среда – комплекс упражнений на уличных тренажерах и плоскостных сооружениях.

Четверг – кроссовая подготовка.

Пятница – комплекс упражнений на уличных тренажерах и плоскостных сооружениях.

<sup>1</sup> Об организации внутренней службы и внутреннего порядка в НА МВД России в 2018/2019 учебном году : приказ НА МВД России от 31.08.2018 № 1336.

Контроль за проведением утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по академии, а также кафедрой физической подготовки согласно графику.

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексного занятия с использованием ранее изученных физических упражнений:

- ходьба, бег;
- общеразвивающие упражнения на месте;
- упражнения для развития гибкости;
- силовые упражнения;
- дыхательные упражнения.

Физиологические основы ходьбы. При движении ходьбой участвуют более двух третей мышц организма, потому этот вид двигательной деятельности существенно стимулирует работу других органов, обеспечивающих мышечное сокращение. Во время ходьбы усиливается деятельность нервной системы, которая обеспечивает процессы сокращения мышц, координирует работу мышечной системы с другими органами. Кроме того:

- повышается деятельность сердечно-сосудистой системы –увеличиваются сила и частота сокращений сердца;
- увеличивается деятельность дыхательной системы –повышаются объем вдыхаемого воздуха и частота дыхательных движений;
- стимулируется работа желез внутренней секреции, которые начинают вырабатывать химические вещества (гормоны), облегчающие выполнение мышечной работы (адреналин, норадреналин). Под влиянием гормонов расширяются кровеносные сосуды нервной системы и работающих мышц, облегчаются процессы усиления работы сердца и дыхательной системы, происходят другие изменения, благоприятно сказывающиеся на повышении умственной и физической работоспособности организма и его способности противостоять стрессовым воздействиям.

Бег. Бег развивает общую выносливость – способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной

интенсивности. В свою очередь, выносливость тесно связана с общими функциональными возможностями организма и его способностью противостоять различным неблагоприятным факторам.

Упражнения на силу. Кроме развития силы эти упражнения используются и как средство подготовки к выполнению контрольных нормативов общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения. К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. В утренней физической зарядке обычно применяются комплексы общеразвивающих упражнений. Использование этих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Упражнения для развития гибкости. В утреннюю физическую зарядку можно включать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости), такие как наклоны из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В частности, наклоны улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. В утренней физической зарядке упражнения на развитие гибкости проводятся в конце основной части в виде комплексов упражнений.

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения влияют на содержание кислорода в крови. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, с их помощью предупреждается развитие респираторных и легочных инфекций. Кроме того, при регулярном применении этих упражнений увеличивается сила дыхательных мышц.

Утренняя физическая зарядка, так же как любое практическое занятие по физической подготовке, состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основ-

ной и заключительной. Перед любой физической активностью необходимо провести разминку, включив в нее общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег. В основной части утренней физической зарядки выполняются силовые упражнения на развитие основных мышечных групп с использованием плоскостных сооружений и уличного тренажерного комплекса. Заминка содержит упражнения на гибкость, восстановление дыхания.

Утренняя физическая зарядка оказывает огромное влияние на здоровье человека, на его самочувствие и работоспособность. Утренняя гимнастика закаляет человека физически, резко уменьшает простудные и другие заболевания, способствует активной трудовой деятельности. Непременное условие для утренней гимнастики – регулярные ежедневные занятия. В теплое время года рекомендуется проводить их на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветриваемом помещении.

Кто не знает, как нелегко порой после пробуждения сбросить утреннюю сонли-

вость и вялость. Включиться в привычный ритм, активизировать работу органов и систем организма, восстановить работоспособность помогает утренняя гимнастика. Необходима она для того, чтобы восполнить дефицит движений. При выполнении физических упражнений от чувствительных нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, коже, к мозгу устремляются потоки импульсов, быстро повышающих возбудимость центральной нервной системы и обеспечивающих ее готовность к активной деятельности. Иными словами, возникшие во время сна изменения под влиянием утренней зарядки устраняются, повышается мышечный тонус. На активный рабочий режим переключаются сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Повышение работоспособности, производительности труда – возможно, самая главная цель утренней гимнастики, хотя, разумеется, не единственная. Второе ее назначение – давать человеку хорошее самочувствие и бодрое настроение.

*Павлова С.А.,*

кандидат технических наук, доцент  
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Духовно-нравственное воспитание как важнейший источник осознанного позитивного отношения сотрудника полиции к профессиональной деятельности**

Особенностью службы в системе ОВД является то, что успешное выполнение сотрудниками правоохранительных органов своих профессиональных обязанностей связано с формированием высоких нравственных и волевых качеств. Развитие данных качеств является актуальным в условиях современных ситуаций – вызовов (угроз, в том числе наркоугрозы), когда укрепление морального духа личности становится первостепенной задачей и неизменно затребовано в условиях постоянной готовности к своевременной и эффективной реализации верного поступка.

Формирование духовно-нравственных принципов у сотрудников органов внутренних дел это важнейшая часть

воспитательной работы в рамках Министерства внутренних дел Российской Федерации. *Воспитательная работа в органах внутренних дел* представляет собой целенаправленную деятельность руководителей всех рангов, сотрудников кадровых и воспитательных аппаратов, общественных институтов по формированию у личного состава высоких гражданских, морально-психологических и профессиональных качеств, мобилизации его на успешное выполнение оперативно-служебных задач, укрепление законности и служебной дисциплины.

Правовой основой воспитательной работы выступают ряд нормативно-правовых документов. Это: приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900