

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

«Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации», приказ МВД России от 26 июня 2020 г. № 460 «Об утверждении Кодекса этики и служебного поведения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации», Типовой кодекс этики и служебного поведения государственных служащих Российской Федерации и муниципальных служащих: одобрен решением президиума Совета При Президенте РФ по противодействию коррупции от 23 декабря 2010 г. (протокол № 21), Положение об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приложение № 1 К приказу МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

23 ноября 2020 г. издан Указ Президента РФ № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» (далее – Стратегия).

Стратегией на основе анализа наркоситуации в Российской Федерации и тенденций ее развития, оценки угроз национальной безопасности, а также в соответствии с принципами, установленными Федеральным законом от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», определяются стратегические цели и задачи, направления и меры по реализации антинаркотической политики на период до 2030 года, а также механизмы и ожидаемые результаты реализации Стратегии.

Согласно данному документу, антинаркотическая деятельность – деятельность федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и негосударственных организаций в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту, направленная на установление строгого контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных

веществ, на постепенное уменьшение числа больных наркоманией, сокращение количества преступлений и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров.

Следовательно, работа по организации морально-психологического обеспечения деятельности органов, организаций, подразделений МВД России должна иметь характер для особых условий деятельности.

Ориентиром морально-психологического обеспечения деятельности сотрудников подразделений МВД России при выполнении служебных задач в особых условиях (в том числе противостоянию наркоугрозе) является формирование готовности сотрудников к эффективным действиям, достижению высокой степени их морально-психологической устойчивости к влиянию негативных факторов складывающейся обстановки.

Руководителям соответствующих подразделений по работе с личным составом в период подготовки к действиям в особых условиях рекомендовано организовывать выполнение следующих задач морально-психологического обеспечения: разъяснять сотрудникам требования федеральных законов, указов Президента Российской Федерации и постановлений Правительства Российской Федерации, нормативных правовых актов МВД России, определяющих содержание действий органов внутренних дел по выполнению оперативно-служебных задач, в том числе по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров; формировать у сотрудников осознанное понимание высокой общественной значимости их участия в выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях; воспитывать у сотрудников бдительность, стойкость, смелость, мужество, собранность, внимание, выносливость, разумную инициативу, находчивость, решительность, ответственность за соблюдение требований служебной дисциплины и законности, чувства взаимопомощи; способствовать сплочению служебных коллективов вокруг идеи

служения Отечеству, верности служебному долгу и Присяге сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, соблюдению прав и свобод граждан; поддерживать высокую профессиональную надежность, морально-психологическую устойчивость и готовность сотрудников к решительным действиям в различных условиях обстановки.

Безусловно, это все очень важные меры, реализация которых требует разработки комплекса методик организационно-управленческого, психолого-педагогического и воспитательного характера. В данных вышеуказанных документах только намечены ориентиры, поставлены цели и сформулированы задачи. А разработка же мер данного характера представляет собой важную государственную стратегическую и тактическую задачу управления данным общественным институтом. Не менее важной задачей является и обучение руководителей, отдельных сотрудников, и эффективное использование разработанных методов управления морально-психологическим климатом коллективов подразделений ОВД и отдельных сотрудников с учетом множественности внешних факторов негативного характера, влияющих на жизнь современного человека, в том числе и сотрудников полиции.

Следовательно, отслеживание психоэмоционального состояния, профессиональное психологическое сопровождение, в том числе самих государственных служащих, попавших в период сложных жизненных обстоятельств (в настоящее время к таковым можно отнести и бремя долгосрочных кредитов, состояние здоровья, слабый иммунитет и высокая подверженность заболеваниям, в том числе психосоматического характера, нестабильность экономической ситуации (потеря рабочих мест членами семьи), возможные напряженные отношения с детьми, родственниками) требует большой кропотливой своевременной и пролонгированной работы в этом направлении.

Формирование позитивного доброжелательного отношения друг к другу в служебных коллективах, выработка

навыков индивидуальной психо-эмоциональной поддержки, умение помочь даже добрым словом в нужном месте и своевременно, становятся важными составляющими работы служебных коллективов, деятельность которых направлена на взаимодействие с внешним миром, людьми, попавшими в трудные нестандартные обстоятельства жизни.

А это значит, что возникает необходимость более частого информирования и проведения мероприятий воспитательного характера. Наиболее возможным в этом плане, могут быть «летучки» в определенное время суток в формате коллективной аудиоинформации. По аналогии с советским радио и аудио-передачей в 11.00 «Утренняя гимнастика», когда на протяжении 10 минут всем работникам страны предлагалось проделать несложные, но важные для поддержания работоспособности физические упражнения. Такая же тренировка нужна и для «мускулов Души».

Важным методом поддержки могут выступать разъяснения личному составу порядка реализации социальных гарантий, компенсаций и мер социальной поддержки, установленных законодательством Российской Федерации для сотрудников, в том числе выполняющих задачи в особых условиях, членов их семей.

Такой поддержкой может являться и проведение культурно-просветительских мероприятий, информационно-пропагандистских акций, направленных на обеспечение готовности сотрудников к действиям в различных условиях обстановки. Но необходимо только, чтобы эти мероприятия приносили положительный эмоционально-волевой настрой на человека.

Таким образом, разработка методических материалов в различных формах для проведения воспитательной работы с личным составом полиции является актуальной задачей современного периода жизни данного общественного института, с учетом тех новых реалий, в которых живет современное общество, а, следовательно, и люди, чья профессиональная деятельность связана с органами внутренних дел Российской Федерации.