

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление по работе с личным составом

Методические материалы для практического занятия по психологической подготовке личного состава ГУ МВД России по Воронежской области

«Обучение навыкам саморегуляции и релаксации с целью восстановления оптимального функционального состояния сотрудников ОВД и повышения работоспособности сотрудников ОВД по методике А.Н. Стрельниковой».

В процессе служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел возникает необходимость в коррекции текущего функционального состояния организма как в одном из направлений поддержания здоровья на высоком уровне. В качестве одного из средств этого выступает дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика может успешно применяться для восстановления оптимального функционального состояния и повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел при проведении учебных стрельб после передвижения. После выполнения комплекса дыхательных упражнений происходит нормализация баланса вегетативной нервной системы, снижение общей напряжённости функционирования организма.

Методика основана на комплексе непродолжительных и резких вдохов с одновременным выполнением незначительных по нагрузке движений руками, ногами и туловищем.

1. Основы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Александра Николаевна Стрельникова (1912-1989г.г.) – оперная певица, театральный педагог, автор одноимённой дыхательной гимнастики. Достоверно выявлено, что метод А.Н. Стрельниковой при правильном выполнении улучшает самочувствие, помогает справиться с депрессией и неврозом, обеспечивая профилактику многих заболеваний, способствует укреплению иммунитета.

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. Во время занятия

необходимо концентрироваться на вдохах и считать их. В гимнастике участвуют почти все части тела: верхние и нижние конечности, бедра, плечевой пояс и пресс. Некоторые правила:

Рекомендуемое время занятия – около 30 минут • Три подхода к каждому упражнению, в каждом из которых по 32 повтора. Отдых после каждого подхода – 3-10 сек. Если возникают сложности с выполнением 32 вдохов друг за другом, можно отдыхать после каждой восьмерки. • Одно занятие – все упражнения. Сама А.Н.С. говорила, что при нормальном состоянии, необходимо делать комплекс 2 раза в день, при плохом – больше. • В случае нехватки времени, допускается выполнение одного подхода. Это сокращает длительность комплекса до 7 минут.

2. Техника выполнения упражнений.

Комплекс состоит из 11 упражнений. **ЛАДОШКИ.** Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы.



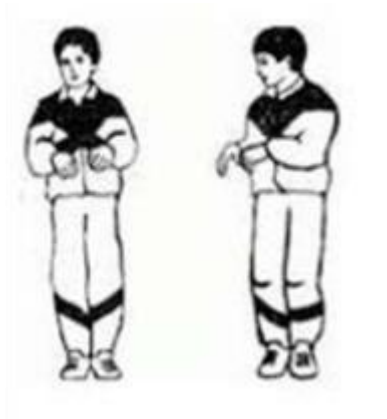
ПОГОНЧИКИ – Сжатые в кулачки ладони на уровне пояса. Резкий вдох – толкайте их вниз. Возвращайте руки в исходное положение и расслабляйте их на выдохе.



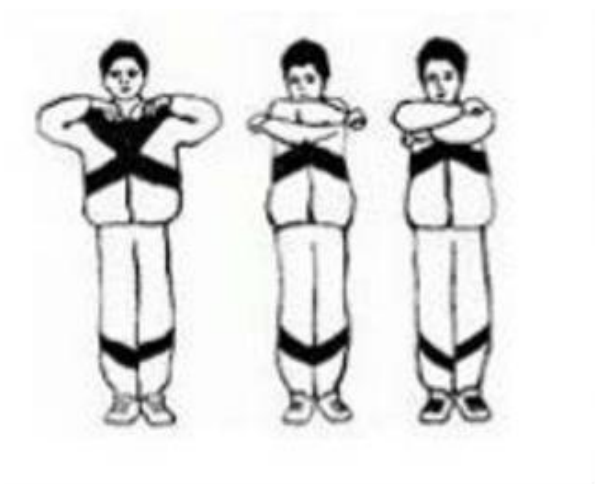
НАСОС - Стоя – руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох и наклоняйте корпус к полу, тянитесь руками вниз. Выдох на выпрямлении.



КОШКА – Немного согните ноги в коленях, развернитесь вправо с резким вдохом. Из исходного положения сделайте тоже самое влево. При этом совершайте руками хватющие движения. Разворот происходит от талии.



ОБНЯТЬ ПЛЕЧИ – Стоя. Согнутые в локтях руки расположите на уровне плеч. Сделайте вдох, и обнимите себя за плечи. Руки не скрещиваются.

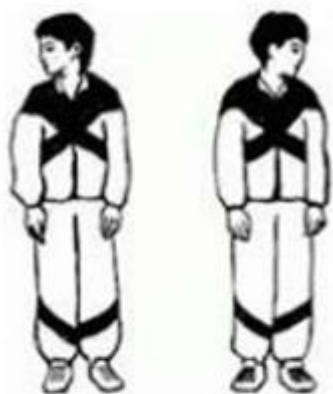


БОЛЬШОЙ МАЯТНИК - Выполняется стоя или сидя. Ноги не шире плеч. Наклоняйтесь вперед, пытаясь достать пальцами до пола, сделав вдох. Вернитесь в исходное положение, обхватите руками плечи и снова сделайте вдох.

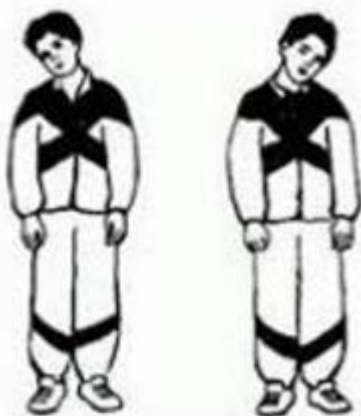
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



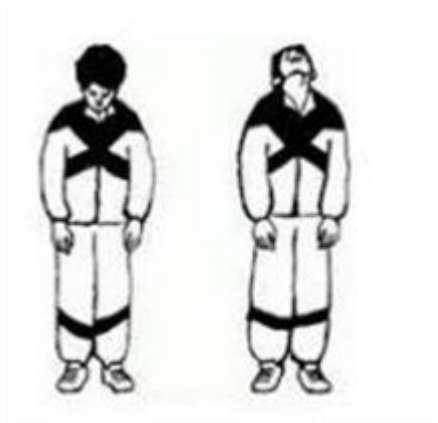
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ – Поза стоя. Голову разворачивайте вправо на вдохе, затем влево на вдохе. Между ними выдох.



УШКИ – Наклоните голову, касаясь ухом плеча на вдохе, затем наклоните налево. Выдох между вдохами.



МАЯТНИК ГОЛОВОЙ – голова вперед – вдох, назад – вдох. Выдох между вдохами.

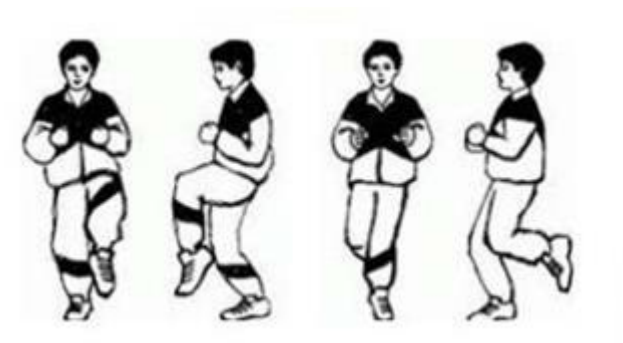


ПЕРЕКАТЫ – Встаньте прямо, поставьте левую ногу вперед и перенесите на нее вес тела. Правую ногу сгибайте и ставьте на носок. Приседайте на левой ноге с интенсивным вдохом. Выпрямляйтесь, опираясь на правую ногу, приседайте и снова делайте мощный вдох.



ШАГИ ПЕРЕДНИЙ – Стойте прямо, поднимите согнутую левую ногу до живота. Сделайте резкий выдох и присядьте на правой ноге. Вернитесь в первоначальное положение и повторите на другую.

ШАГИ ЗАДНИЙ – Согните левую ногу дотяните пяткой до ягодиц. Сделайте присед на правой ноге с мощным вдохом. Сделайте повтор на другую ногу.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ Результаты занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой впечатляют.

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать. Таким образом, дыхательные практики способны выступать в качестве корректора функционального состояния организма. Противопоказаниями к практике методики Стрельниковой являются: близорукость; глаукома; повышенное артериальное давление; заболевания, сопровождающиеся высокой температурой тела; повышенное глазное давление; почечная недостаточность; инсульт; внутренние кровотечения.

Список использованных источников:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «О полиции».
2. Приказ МВД России от 27.08.2024 № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
3. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Список литературы

1. Об оздоровительном эффекте парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой/ Т. С. Шептикина, Н. Н. Сентябрев, С. А. Шептикин. Волгоградская государственная академия физической культуры, г.Волгоград: <http://journal.iro38.ru>.
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой/Д.И. Сыропятова. Каменск – Уральский: Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области. Детская школа искусств №2, 2021.