

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 и повышения работоспособности сотрудников ОВД по методике Э.С. Аветисова».

1. Физиологический стресс и его воздействие на общую работоспособность.

Физиологический стресс – это неспецифическая реакция организма на воздействие внешних или внутренних раздражителей (стресс-факторов).

Длительная работа за компьютером способна вызывать физиологический стресс. Это связано с воздействием следующих аспектов:

1. Перенапряжение глаз из-за постоянной фиксации зрения на экране, что приводит к уменьшению частоты моргания;
2. Статичность позы – длительное сидение в статичной позе нарушает естественные изгибы позвоночника, вызывает перенапряжение мышц шеи и поясницы
3. Монотонная нагрузка и многозадачность – истощают ресурсы головного мозга, что может приводить к ухудшению памяти и концентрации.
4. Увеличение зрительного напряжения из-за воздействия яркого света и бликов на экране.

У сотрудников, специфика деятельности которых связана с ежедневной длительной работой за компьютером, могут наблюдаться следующие негативные признаки: сниженная концентрация внимания, ухудшение памяти, раздражительность, пониженная работоспособность.

С целью профилактики негативных последствий воздействия физиологического стресса используют различные методы саморегуляции.

2. Общие положения проведения гимнастики для глаз по методике Э.С. Аветисова.

Саморегуляция включает в себе различные методы, которые помогают снять напряжение и вернуть нормальную способность сокращения и расслабления глазных мышц. Наиболее известны и удобны упражнения по Аветисову. Профессор Аветисов Сергей Эдуардович – советский офтальмолог. При ежедневном выполнении гимнастика способствует укреплению глазных мышц и снижению усталости с глаз.

Предлагаем три комплекса упражнений.

Первый комплекс направлен на расслабление группы глазных мышц. Способствует кровообращению и микроциркуляции внутриглазной жидкости. Комплекс состоит из пяти упражнений:

1. Бережно помассируйте веки кончиками пальцев 1 минуту.
2. Зажмурьтесь на 5 секунд и откройте глаза. Расслаблено смотрите перед собой 4-6 секунд.
3. Быстро проморгайте около 30 секунд и отдохните – смотрите прямо 5 секунд. Повторите 6 раз.
4. Закройте глаза. Бережно надавите на веки в течении 2-3 секунд. Выполняйте 4-5 раз.
5. Закройте глаза, мягко надавите на надбровные дуги. Выполните 8 раз.

Второй комплекс способствует укреплению глазодвигательных мышц:

1. Не спеша посмотрите вверх, а затем вниз, сохраняя прямо положение головы. Повторите 8-12 раз.
2. Не спеша перевидите взгляд из стороны в сторону. Повторите 8-12 раз.
3. Медленно посмотрите вверх в левую сторону, а затем по диагонали вниз в правую. Затем переводите также взгляд по диагонали сверху справа – вниз влево. Выполните по 8 раз.

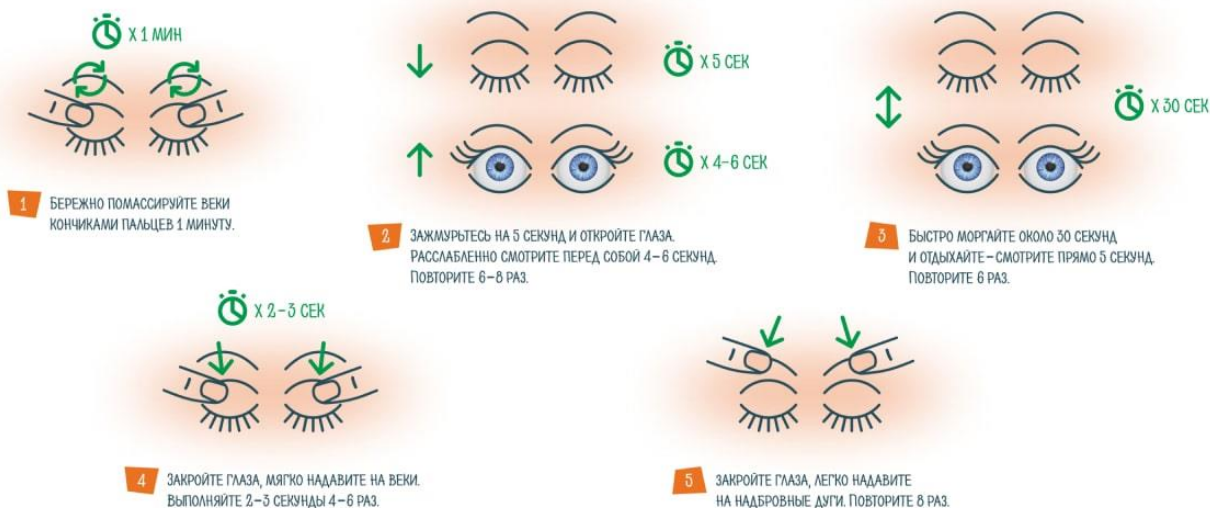
Третий комплекс направлен на укрепление цилиарной (ресничной) мышцы, обеспечивающей аккомодацию – способности глаз фокусироваться на разных расстояниях:

1. Найдите дальнюю точку в комнате или глядя в окно. Сфокусируйте взгляд на кончике пальца. Затем поочередно смотрите на него и дальнюю точку в окне. Выполните 10 раз.
2. Снова посмотрите на кончик пальца. Медленно приближайте его к носу, не отрывая от него взгляд. Затем отдалите палец, также продолжая смотреть на него. Выполните 10 раз.
3. Сфокусируйте взгляд на любой точке на раме окна. Затем переведите взгляд на дальний объект за окном. Выполните 10 раз.

При первом выполнении возможно ощущение дискомфорта в глазах. Постепенно мышцы будут укрепляться, поэтому делать гимнастику будет легче.

3. Практическое выполнение методики.

1 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВETИСОВУ



2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВETИСОВУ



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».

Список литературы

1. Влияние физических упражнений и корригирующей гимнастики для глаз на коррекцию зрительной системы/П.В. Кирюшин, В.А. Костромина, Д.Д. Савкин. Саратов: ООО «Институт управления и социально-экономического развития», 2020.
2. Офтальмология: национальное руководство/С.Э. Аветисов. Москва: ГЭОТАР-Медиа, Россия, 2022.
3. Психологическое обеспечение служебной деятельности: учебное пособие / СПбУ МВД России; ред., сост. И.А. Кобозев; сост.: А.Г. Ермаков. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2022.
4. Электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru>