

*Арутюнян Т.Г.*

## **ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Процесс патриотического воспитания условно можно разделить на два ключевых направления. Во-первых, активизация интереса молодежи к вопросам исторической памяти и преемственности поколений. Во-вторых, применение в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры, которые имеют военно-прикладную направленность [1].

Выполняя физические упражнения и тренируясь, человек каждый день реализует себя в условиях, где проявляются такие качества, как самодисциплина, настойчивость и решительность. В процессе преодоления трудностей у человека воспитывается воля, целеустремленность и уверенность [3].

По заявлениям и публикациям ряда специалистов, функция физической культуры не должна ограничиваться только развитием физических качеств и воспитанием координационных способностей человека. Процессы физического развития и занятия спортом имеют воспитательные функции и взаимосвязаны с общей культурой человека, формированием его нравственно-духовной сферы и другими социальными процессами [2; 5-7].

Данные процессы формируют и волевые качества, так как постепенно приходится преодолевать возрастающие трудности как в тренировочной деятельности, так и в соревновательной. Под контролем педагога вырабатываются и укрепляются такие качества как целеустремленность, упорство, настойчивость, воля к победе. Все эти способности в конечном итоге придают уверенность в своих силах. Проявление волевых качеств выражается в регулярном выполнении утренней зарядки и строгом соблюдении режима питания, самостоятельном выполнении заданий тренера или учителя, регулярном посещении занятий, преодолении трудностей, которые могут возникнуть в процессе тренировок или соревнований [4].

Многолетние исследования и наблюдения позволяют выразить мнение о том, что наибольший эффект воспитания патриотизма в молодежной среде достигается с помощью применения средств и методов физической культуры, которые характеризуются военно-прикладной направленностью [1].

Развитию двигательного потенциала и укреплению здоровья в системах дошкольного, школьного и высшего образования способствует внедрение в процесс физического воспитания элементов спортивной тренировки. Данные элементы являются необходимым звеном такого направления в спортивной педагогике как «Спортизация» [6; 8]. Легкая

атлетика, как «королева спорта», обладает объемным арсеналом средств направленной физической подготовки занимающихся. Ее средства помогают равномерному развитию мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, человек становится наиболее вынослив. Соответственно постепенно приобретает многие физические качества, такие как выносливость, сила, ловкость и быстрота.

Экспериментальные данные собственных исследований показали, что легкоатлетический спринт развивает быстроту в различных видах спорта у спортсменов массовых разрядов. Это было зафиксировано в группах студентов, занимающихся плаванием, баскетболом и боксом [3].

### **Библиографический список**

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 23-30.

2. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. – 2020. – № 5(185). – С. 26-28.

3. Арутюнян, Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Коква, М.Н. Колчина / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. – № 5. – С. 23-25.

4. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Джамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 73-82.

5. Еганов, А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 5. – С. 95-97.

6. Лубышева, Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6-8.

7. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий легкой атлетикой / Т.Г. Арутюнян, А.Г. Галимова, Э.К. Кыргыз [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 8-11.

8. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заграв-

ская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2017. – 200 с.

*Бобровик А.П., Сидоров А.Ю.*

### **К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ**

Опыт обучения и воспитания военнослужащих военной полиции на современном этапе показывает большие возможности и незаменимость физической подготовки в вопросах повышения их работоспособности. Результаты наших исследований полностью подтверждают этот тезис. Так анализ служебной деятельности военнослужащих военной полиции показал, что работоспособность и выносливость, дисциплинированность, самостоятельность, требовательность к себе, соответствие занимаемой должности находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности и спортивного мастерства. Мы уверены, что важным средством, влияющим на работоспособность по-прежнему остается физическая подготовка, поэтому во многих приказах и распоряжениях командиров и начальников различного уровня указывается, что физическая подготовка военнослужащих военной полиции должна стать составной частью их обучения и воспитания.

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей в работе специалистов, подводит к необходимости решения вопроса о подготовке и переподготовке кадров на более высоком уровне [1]. Не остались в стороне от возникших проблем и вопросы подготовки военнослужащих военной полиции. С целью решения данной проблемы нами были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают военнослужащие военной полиции при подготовке к выполнению миротворческих миссий, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности. На основании изученных данных были подобраны упражнения.

В данном исследовании авторы представляют инновационные методы подготовки военнослужащих военной полиции для улучшения и повышения их работоспособности при помощи использования диафрагмального дыхания.

Общеизвестно, что дыхание бывает нескольких видов: грудным, брюшным (или диафрагмальным) и смешанным.

В специальной литературе диафрагмальное дыхание еще называют брюшным дыханием. Оно отличается от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается, во время выдоха сжимается, становится меньше. Ко-