



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THE CONNECTION BETWEEN PHYSICAL TRAINING AND PATRIOTIC  
EDUCATION

**Морозова Арина Денисовна**, студентка юридического факультета, Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии им. В.Б. Бобкова (192241, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., д. 52, лит. А), тел. 8(921)633-53-14, [md\\_arina2005@mail.ru](mailto:md_arina2005@mail.ru)

**Morozova Arina Denisovna**, student of the Faculty of Law, St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov (192241, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52, lit. A), tel. 8(921)633-53-14, [md\\_arina2005@mail.ru](mailto:md_arina2005@mail.ru)

**Аннотация:** Эта статья рассматривает физическую подготовку и патриотическое воспитание, как два важных аспекта развития личности. Каждое из этих направлений имеет определенные особенности и цели, но, несмотря на это, они неразрывно связаны между собой.

Рассматриваются такие важные аспекты как: влияние патриотической подготовки на патриотическое воспитание, роль физической активности в формировании патриотического сознания, техники физической подготовки, способствующие развитию патриотических ценностей, интеграция патриотического воспитания и физической подготовки в учебном процессе, практические рекомендации по совмещению физической активности и

патриотического воспитания. Также упоминается само понятие «физическая подготовка», и что оно собой представляет, а именно: комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств человека. Ещё один рассматриваемый аспект – это составляющие физической подготовки: тренировки, спортивные соревнования, занятия физической культурой и спортом. Цель физической подготовки – укрепление здоровья, повышение.

Ещё один важный аспект, упомянутый в статье – это патриотическое воспитание, которое в свою очередь, направлено на формирование патриотических чувств и ценностей у личности.

Рассматривая данный аспект, мы приходим к выводу, что физическая подготовка и патриотическое воспитание являются взаимосвязанными процессами. Оба этих явления направлены на развитие личности и формирование активного гражданина, готового служить своей стране. Поэтому, развитие физической подготовки и патриотического воспитания следует осуществлять параллельно.

**Abstract:** This article considers physical training and patriotic education as two important aspects of personal development. Each of these areas has certain features and goals, but despite this, they are inextricably linked.

The following important aspects are considered: the influence of patriotic training on patriotic education, the role of physical activity in the formation of patriotic consciousness, physical training techniques that contribute to the development of patriotic values, the integration of patriotic education and physical training in the educational process, practical recommendations for combining physical activity and patriotic education. The very concept of "physical training" is also mentioned, and what it is, namely: a set of measures aimed at the development of physical qualities of a person. Another aspect under consideration is the components of physical training: training, sports competitions, physical education and sports. The purpose of physical training is to strengthen health, increase.

Another important aspect mentioned in the article is patriotic education, which in turn is aimed at the formation of patriotic feelings and values in the individual.

Considering these aspects, we come to the conclusion that physical training and patriotic education are interrelated processes. Both of these phenomena are aimed at personal development and the formation of an active citizen ready to serve his country. Therefore, the development of physical fitness and patriotic education should be carried out in parallel.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, патриотическое воспитание, молодежь, идентичность, ценности, патриотические чувства

**Keywords:** physical training, patriotic education, youth, identity, values, patriotic feelings

### Введение

Физическая подготовка и патриотическое воспитание – два важных аспекта, которые оказывают значительное влияние на формирование личности, а в конечном итоге и общества. Вследствие того, что в современном мире люди уделяют все меньше внимания физической активности и большую часть времени проводят, сидя, а патриотизм всё больше угасает с каждым днем, исследование связей между этими двумя элементами стало очень важно.

Говоря о важности физической подготовки, важно упомянуть, что она играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и повышении выносливости. Упражнения, тренировки и спортивные состязания развивают физические способности человека, укрепляют его иммунную систему и повышают эффективность работы всех органов и систем организма. Однако это не единственные аспекты важности физической подготовки : она также способствует развитию дисциплины и самодисциплины, уверенности в себе, то есть качеств, которые являются основополагающими для формирования личности, любящей и гордящейся своей страной – патриотической личности.

Патриотическое воспитание, в свою очередь, направлено на формирование гражданской идентичности, любви к родине и уважения к истории своей страны. Оно же развивает такие чувства, проявляющиеся в готовности служить родине, сохранять ее традиции и ценности. Необходимым условием для

формирования сильного патриотического духа являются: возрождение интереса к истории, культуре и национальным.

Всё вышперечисленное доказывает неразрывную взаимосвязь между двумя этими процессами: физической подготовкой и патриотическим воспитанием. Каждый из них выполняет свои важные функции. Поэтому изучение связи между данными явлениями имеет большое значение для создания эффективных программ физического подготовки и патриотического воспитания молодежи. В данной статье рассмотрим основные аспекты этой взаимосвязи, а также сделаем выводы, в которых приведем рекомендации по интеграции этих двух направлений в образовательные и воспитательные процессы.

**Влияние физической подготовки на патриотическое воспитание:**

**основные аспекты**

Физическая подготовка и патриотическое воспитание являются важными аспектами развития личности, которые сильно взаимосвязаны между собой. Так занятия спортом не только способствуют укреплению здоровья, но и оказывают положительное влияние на формирование патриотических чувств.

Одним из основных аспектов, связывающих физическую подготовку и патриотическое воспитание, это дисциплина. Занятие спортом требует от человека определенных усилий, а именно развития самодисциплины, которая появляется в процессе тренировок и соревнований. После чего она переносится на другие сферы жизни, например, на выполнение гражданских обязанностей или соблюдение правил, установленных в обществе. Это доказывает, что физическая подготовка помогает формированию патриотического поведения.

Следующим важным аспектом является командный дух. Спорт часто связан с коллективными видами деятельности, где необходимо сотрудничество и взаимопонимание между участниками команды. В процессе тренировок и соревнований дети учатся работать в команде, поддерживать товарищей, помогать друг другу и стремиться к общей победе. Такие занятия формирует осознание того, что только объединенные усилия приводят к общему успеху,

что все участники команды важны, важно каждое звено в цепочке. А это в свою очередь помогает развивать патриотические чувства, так как они строятся на принципах солидарности, взаимопомощи, ответственности перед другими, любви к родной земле и желании ее защитить совместными усилиями.

Физическая активность также способствует развитию физической и моральной выносливости, которая появляется вследствие того, что занятия спортом требуют от человека высокой работоспособности и стойкости перед трудностями. Так, например, физически подготовленный человек лучше справляется со сложностями повседневной жизни, обладает большей энергией для выполнения задач и достижения больших результатов. А эти качества являются неотъемлемым атрибутом патриотического воспитания, поскольку они помогают преодолевать трудности на благо родины и ее граждан.

Кроме вышеперечисленных причин, занятия спортом способствуют развитию самоуважения и уверенности в себе. Так как физически подготовленный человек осознает свои силы и возможности, что помогает ему принимать ответственность за свои действия и достигать успеха. Такое отношение к себе формирует патриотическую гражданскую позицию, поскольку человек, осознавая свою значимость, он осознает свою значимость для общества и стремится внести свой вклад в его развитие.

Следовательно, физическая подготовка оказывает положительное влияние на патриотическое воспитание. Дисциплина, командный дух, физическая и моральная выносливость, самоуважение - все эти качества формируются через физическую нагрузку и помогают развивать патриотические чувства. Поэтому правильно организованная физическая подготовка становится эффективным инструментом воспитания гражданственности и любви к родине.

## Роль физической активности в формировании патриотического сознания

Как и упоминалось выше, физическая активность играет важную роль в формировании патриотического сознания у людей. Она способствует развитию физических и психологических качеств, которые необходимы для высокой

готовности к защите Родины. Ниже перечислим аспекты, на которые влияет физическая активность.

Во-первых, физическая подготовка помогает укрепить здоровье и повысить общую физическую выносливость, так как во время занятий спортом человек тренирует сердечнососудистую систему, легкие, мышцы и, в общем, повышает тонус всего организма. И именно это в последующем помогает человеку работать на благо Родины и её защиты.

Во-вторых, физическая активность способствует развитию таких качеств как дисциплина, самоконтроль и уверенность в своих силах. Для того чтобы достичь хороших результатов в спорте, необходима систематичность и трудолюбие, а именно такой подход требует от человека силы воли и умения контролировать собственное поведение и эмоции. Благодаря развитию данных качеств он становится более дисциплинированным и ответственным, что является важными качествами для патриотического служения.

В-третьих, физическая подготовка способствует развитию командного духа и умению работать в коллективе. Во время тренировок и соревнований люди учатся сотрудничать друг с другом, принимать решения в нестандартных ситуациях и достигать общей цели. Это формирует у них чувство принадлежности к коллективу и готовность помогать другим. Такие навыки особенно полезны при выполнении групповых задач на благо Родины.

Кроме того, люди ощущают связь между своим физическим состоянием и государственной безопасностью, что способствует формированию патриотической ответственности. Именно так физическая активность помогает развить патриотическую составляющую личности. Занятие спортом позволяет людям быть более осознанными гражданами своей страны. Ещё один важный аспект заключается в том, что, занимаясь спортом, люди имеют возможность познакомиться с историей своей страны, ее спортивными достижениями и героями, а это в последующем вдохновляет и мотивирует их на более активное участие в жизни своей Родины.

Из данных фактов можно сделать промежуточный вывод о том, что физическая подготовка имеет прямую взаимосвязь с патриотическим воспитанием. Она помогает формировать многие важные и необходимые качества для защиты и любви своей Родины. Важно упомянуть, что занятия спортом также способствуют развитию патриотического сознания, понимания значимости своего вклада в государственную безопасность и знакомству с историей своей страны.

### Техники физической подготовки, способствующие развитию патриотических ценностей

В данном разделе обратимся к техникам физической подготовки, которые помогут в развитии патриотизма и в последующем его возрастания.

Одной из таких техник можно назвать военно-спортивная подготовка, которая основана на принципах военного обучения, и она предоставляет возможность молодым людям получить опыт близкий к реальным условиям службы в армии. В рамках таких тренировок они изучают тактику, стратегию, дисциплину, а также приобретают навыки организации и лидерства полезные в будущем для защиты своей Родины. Все эти компоненты способствуют формированию чувства гордости за свою страну и желания ей служить.

Следующей важной техникой для развития патриотических чувств в человеке является спортивное ориентирование. Этот командный вид спорта требует не только физической выносливости, но и умения ориентироваться на местности с использованием карты и компаса. Потому во время тренировок по спортивному ориентированию молодые люди изучают свою родную местность, узнают ее особенности и достопримечательности. Такая активность помогает формировать патриотический настрой и глубже понимать связь человека с его родным краем.

Туризм также является одним из важных аспектов физической подготовки. Путешествия по стране и её достопримечательностям молодые люди лучше узнать свою родину: ее природные богатства, культурное наследие, исторические достопримечательности, а также и всю историю Родины в целом.

Молодежь сталкивается с новыми условиями жизни и общения, что расширяет её кругозор и помогает лучше усвоить традиции и ценности своего народа и своей страны. Также нельзя забывать, что туризм способствует развитию гражданской идентичности и формированию патриотического отношения к своей стране.

Кроме того, участие в соревнованиях не только на местном, но и международном уровне помогает развивать чувство патриотизма, желание защищать свою страну и отстаивать её интересы. Участие в соревнованиях по конкретному виду спорта стимулирует стремление к достижению высоких результатов, представлять свою страну и дарить ей славу. Этот опыт формирует чувство гордости за свою команду и страну, а также направляет энергию молодых людей на благоприятные для общества цели.

Делая промежуточный вывод, можно утверждать, что физическая подготовка является эффективным инструментом для развития патриотических ценностей у молодежи. Вышеперечисленные техники физической подготовки позволяют формировать гражданскую идентичность, укреплять чувство принадлежности к своей стране и желание служить ей.

### Интеграция патриотического воспитания и физической подготовки в учебном процессе

Обращаясь к вопросу интеграция патриотического воспитания и физической подготовки, можно сказать, что она является одним из эффективных методов формирования гражданской позиции молодежи, а в частности учащихся, и развития их физических способностей. В современной образовательной системе большое внимание уделяется не только учебным предметам, но и воспитанию молодого поколения, в том числе формированию чувства патриотизма и заботы о своей родине.

Ниже приведем примеры интеграции патриотического воспитания и физической подготовки на различных этапах учебного процесса. Например:

1. Включение патриотических элементов в физические упражнения. Во время занятий физической подготовкой можно использовать символику и атрибутику,

отражающую национальные ценности и традиции. Так например, при выполнении упражнений можно использовать флаги страны или символы её героического прошлого.

2. Организация спортивных мероприятий с патриотическим уклоном. Школьные или студенческие соревнования могут проводиться в рамках праздников, посвященных государственным праздникам или знаменательным датам в истории страны. Это поможет не только развитию физических навыков, но и формированию чувства гордости за свою родину и желанию её защищать.

3. Использование исторических примеров в физкультурном образовании. При изучении биографий выдающихся спортсменов или олимпийских чемпионов можно подчеркнуть их патриотичность и преданность своей стране, именно это в последующем поможет молодому поколению осознать важность патриотических чувств и усилить связь между физической подготовкой и гражданским воспитанием.

4. Организация экскурсий и походов с патриотическим уклоном. Во время поездок можно ознакомиться с историческими местами, боевыми подвигами предков, а также провести спортивные состязания на природе. Такие мероприятия помогут студентам или школьникам лучше понять свое место в истории страны и развить чувство ответственности за её будущее.

В результате интеграции патриотического воспитания и физической подготовки учащиеся получают не только физические навыки, но и формируют позитивный образ Родины, осознают свою роль в жизни общества. Появляется осознание того, что успешная страна нуждается в здоровых гражданах с высокой физической активностью.

### Практические рекомендации по совмещению физической активности и патриотического воспитания

В данном разделе обратимся к рекомендациям, применимым на практике во время занятий спортом.

1. Организация спортивных мероприятий с патриотическим уклоном. Так вместо обычных соревнований, можно устроить исторические состязания:

гонка между историческими деятелями или же историческая гонка между странами, реализованная в форме забега.

2. Использование символики и традиций в спортивных тренировках. Тренеры могут придумывать различные упражнения и игры, включающие элементы патриотической символики, такие как флаги, гербы или гимны страны.

3. Организация экскурсий и походов к историческим местам. Посещение памятников и музеев, посвященных важным событиям для страны, поможет поддержать интерес к национальной истории и стимулировать физическую активность.

4. Разработка специальных программ тренировок с элементами патриотического содержания. Такие программы можно использовать в школьном физкультурном занятии или в спортивных секциях. Например, инструктор может прокомментировать упражнения фактами из истории страны или рассказами об известных спортивных деятелях Родины.

5. Участие в патриотических акциях и мероприятиях. Совместное участие в различных праздниках, митингах, возложении цветов к Вечному огню поможет формировать чувство гордости за свою Родину и одновременно поддерживать физическую активность.

6. Привлечение квалифицированных тренеров и специалистов по физической подготовке с патриотическим видением задачи. Это поможет создать эффективные программы тренировок, а также сформировать правильное отношение к Родине у детей и молодежи.

7. Проведение тематических лекций и бесед о значимых характеристиках и достижениях страны в области спорта. Это поможет учащимся лучше понять, насколько важна физическая активность для нации и какие результаты могут быть достигнуты благодаря спорту, а также это ознакомит молодежь с выдающимися личностями в сфере спорта.

8. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи через патриотическое воспитание. Здоровый образ жизни и физическая активность являются неотъемлемой частью успешного развития нации, а в последующем и

страны. Поэтому необходимо привлекать молодежь к занятиям спортом, объяснять им, что это не только полезно для самочувствия, но и для будущего Родины.

10. Сотрудничество с патриотическими организациями и клубами. Такие организации часто проводят свои собственные мероприятия и акции, направленные на укрепление духовности и патриотизма. Вступая в них или участвуя в их акциях, люди получают возможность сочетать физическую активность с патриотическим воспитанием.

### Вывод

В заключение можно отметить, что совмещение физической активности и патриотического воспитания является эффективным способом формирования здоровых, активных и патриотичных граждан. Реализация вышеуказанных рекомендаций поможет создать условия для развития физически здоровую и патриотичную молодежь, любящую и уважающую свою страну.

### Список литературы

1. Алиев, М. Н., & Джандаров, Д. З. (2009). Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи. Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова, 6 (3), 52-57.
2. Арутюнян Тигран Гарриевич, & Пыж Владимир Владимирович (2020). Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (3 (181)), 23-29.
3. Агабеков Назир Казамбекович, Деревский Артем Алексеевич, & Степаненко Андрей Иванович (2021). СФОРМИРОВАННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ АВИАЦИОННЫХ УЧИЛИЩ ЛЕТЧИКОВ. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (6 (196)), 3-5.
4. Беланов Александр Элдорович, Федюкин Алексей Владимирович, & Федюкина Виктория Геннадьевна (2020). ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ. Научные междисциплинарные исследования, (8-2), 203-210.

**References**

1. Aliyev, M. N., & Dzhandarov, D. Z. (2009). The importance of physical culture and sports in the patriotic education of students. Bulletin of the North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, 6 (3), 52-57.
2. Tigran Harutyunyan, & Pyzh Vladimir Vladimirovich (2020). The interrelation of physical and patriotic education as a trace element of the preparation of future defenders of the Fatherland. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, (3 (181)), 23-29.
3. Agabekov Nazir Kazimbekovich, Doretsky Artem Alekseevich, & Stepanenko Andrey Ivanovich (2021). THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND PATRIOTIC QUALITIES AMONG CADETS OF HIGHER MILITARY AVIATION SCHOOLS OF PILOTS. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, (6 (196)), 3-5.
4. Belanov Alexander Eldarovich, Fedyukin Alexey Vladimirovich, & Fedyukina Victoria Gennadievna (2020). GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE. Scientific Interdisciplinary Research, (8-2), 203-210.

© Морозова А.Д., 2023 Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №12/2023

Для цитирования: Морозова А.Д. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ// Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №12/2023.