**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**МИШКИНА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА**

*студентка 1 курса*

*факультета физической культуры*

*Мордовского государственного педагогического университета*

*имени М.Е.Евсевьева г. Саранск, Россия*

*mishkina.anastasia.01@mail.ru*

***Аннотация:*** Статья рассматривает роль физической подготовки как основного элемента военно-патриотического воспитания молодежи в современном обществе. В данной работе подчеркивается важность физической активности не только для укрепления здоровья, но и для формирования личностных качеств, таких как дисциплина, трудолюбие и товарищество, которые являются основой патриотического сознания. Исследуется взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания, отмечая, как занятия спортом и командная работа помогают молодежи развивать уверенность в своих силах и устойчивость к вызовам. Также статья акцентирует внимание на влиянии внешних и внутренних факторов на формирование патриотических чувств, подчеркивая значимость участия в патриотических мероприятиях. Наконец, подчеркивается важность роли родителей и общества в формировании патриотического духа через физическую активность.

***Ключевые слова:*** физическая подготовка, военно-патриотическое воспитание, патриотизм, спортивная активность, здоровье.

**PHYSICAL TRAINING AS THE BASIS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH**

**MISHKINA ANASTASIA EVGENIEVNA**

*1th year student*

*of the faculty of Physical Culture*

*of the Mordovian State Pedagogical University*

*named after M. E. Evseviev, Saransk, Russia*

*mishkina.anastasia.01@mail.ru*

***Annotation:*** *The article examines the role of physical fitness as the main element of military-patriotic education of youth in modern society. This work highlights the importance of physical activity not only for health promotion, but also for the formation of personal qualities such as discipline, hard work and camaraderie, which are the basis of patriotic consciousness. The relationship between physical fitness and patriotic education is explored, noting how sports and teamwork help young people develop self-confidence and resilience to challenges. The article also focuses on the influence of external and internal factors on the formation of patriotic feelings, emphasizing the importance of participation in patriotic events. Finally, the importance of the role of parents and society in shaping the patriotic spirit through physical activity is emphasized.*

***Key words:*** *physical training, military-patriotic education, patriotism, sports activity, health.*

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, требующих от молодежи не только высокой физической подготовки, но и патриотического сознания. Физическая подготовка, как ключевой элемент военно-патриотического воспитания, играет важную роль в формировании патриотических чувств у молодежи. В данной статье рассматривается связь между физическим развитием и формированием личностных качеств, необходимых для служения Родине.

Физическая подготовка включает в себя не только занятия спортом, но и развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и быстрота. Она служит основой для формирования не только здоровья, но и таких ценностей, как дисциплина, трудолюбие и товарищество. Программа физической подготовки направлена на укрепление организма, развитие навыков командной работы и прививание патриотических ценностей.

Физическая подготовка — это систематический процесс развития физических способностей человека, который включает в себя различные виды тренировок, направленных на улучшение состояния здоровья, функциональных возможностей организма и физической выносливости. Этот процесс охватывает несколько аспектов, о которых говорилось выше. Рассмотрим их подробнее:

1. Физическая выносливость: Способность организма выполнять продолжительные физические нагрузки без значительного утомления. Развивается через кардионагрузки, например - бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.

2. Сила: Способность преодолевать сопротивление, которая развивается через силовые тренировки с использованием веса собственного тела, свободных весов или специальных тренажеров.

3. Гибкость: Способность суставов выполнять движения в полном диапазоне. Развивается через растяжки и специальные упражнения, например, йога.

4. Координация: Способность контролировать движения тела и его частей, обеспечивая точность и эффективность. Развивается через разнообразные спортивные игры и тренировки.

5. Скорость: Способность быстро выполнять движения, что важно для многих видов спорта и физической активности.

6. Баланс: Способность поддерживать устойчивость тела в различных положениях и движениях.

Физическая подготовка важна не только для профессиональных спортсменов, но и для людей, ведущих активный образ жизни. Она способствует улучшению здоровья, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению уровня энергии, улучшению настроения и общего самочувствия.

Кроме того, физическая подготовка играет значительную роль в военно-патриотическом воспитании, формируя такие качества, как дисциплина, командный дух, лидерские навыки и готовность принимать ответственность. Она помогает молодежи развивать физическую и психическую устойчивость, необходимую для преодоления житейских и профессиональных трудностей, а также укреплять патриотические чувства и связи с Родиной.

Связь физической подготовки и патриотического воспитания.

Физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание взаимосвязаны и дополняют друг друга. Занятия спортом и физическая активность формируют у молодежи уверенность в своих силах, способности преодолевать трудности и справляться с неудачами. Эти качества особенно важны для формирования гражданского сознания и патриотизма.

Физическая подготовка способствует развитию лидерских качеств, умений работать в команде, принимать ответственные решения в условиях тревоги и стресса. Она формирует характер человека, делая его более устойчивым к внешним вызовам. Необходимо понимать, что физическая культура, основанная на элементарных спортивных играх, помогает развивать не только тело, но и дух, формируя у молодежи чувство патриотизма как часть их личной идентичности.

Патриотические чувства у молодежи формируются под влиянием как внешних факторов (образование, культура, окружение), так и внутренних (ценности, убеждения, личный опыт). Физическая подготовка способствует укреплению этих чувств, создавая условия для осознания молодыми людьми своей связи с Родиной, ее историей и культурой.

Важным аспектом является участие в патриотических мероприятиях, таких как спортивные соревнования, лагеря и сборы, где молодежь может ощутить единство с другими, кто также стремится к защите и служению Родине. Спорт становится площадкой для формирования командного духа, взаимопомощи и ответственности за своих товарищей. Важно отметить, что физическая активность в большинстве своем происходит в коллективе. Это создает отличные условия для формирования командного духа, где каждый член группы понимает важность вклада в общее дело. Участие в командных соревнованиях или тренировках способствует построению социальных связей и взаимопонимания, что является полезным для формирования патриотизма и гражданской ответственности.

Инновации в физической подготовке для военно-патриотического воспитания.

Современные подходы к физической подготовке включают использование игровых технологий, кроссфита, военно-полевых походов и других нестандартных форм организации физической активности. Эти методы помогают заинтересовать молодежь, формируя у них патриотические чувства через активное участие и упражнения в командных условиях.

Также следует обратить внимание на проектные и волонтерские деятельности, которые интегрируют физическую подготовку с патриотическим воспитанием. Участие в таких инициативах не только способствует развитию физической выносливости, но и формирует у молодежи гордость за свою страну, понимание гражданской ответственности и высокие моральные ценности. Принципы спортивной этики и честной игры отражают основы патриотического воспитания и создают модель поведения для молодежи.

Родители и общество играют важную роль в формировании военно-патриотического воспитания у молодежи через физическую подготовку. Поддержка семьи, участие родителей в спортивных мероприятиях, их примеры здорового образа жизни влияют на мотивацию молодежи. Общественные организации, спортивные клубы и образовательные учреждения должны работать в едином порыве, обращая внимание на воспитание у молодежи чувства ответственности за свою страну.

Всеобщее вовлечение в этот процесс поможет создать вокруг молодежи атмосферу, способствующую формированию патриотических чувств. Помощь в организации спортивных мероприятий, вовлечение в социальные проекты, занятие физической активностью в разных ее проявлениях — все это станет сутью формирования патриотической идентичности.

Физическая подготовка является основой военно-патриотического воспитания молодежи. Она не только способствует укреплению здоровья и формированию физических качеств, но и играет ключевую роль в формировании личностных качеств, необходимых для служения Родине. Занятия спортом в контексте военно-патриотического воспитания не только развивают физические навыки, но и создают чувство единства и ответственности у молодежи, что в конечном итоге приводит к формированию ее патриотической позиции.

Важно продолжать развивать и интегрировать физическую подготовку в образовательные программы, обеспечивая тем самым не только физическую, но и духовную закалку будущих защитников Отечества. Поддержка со стороны семьи, общества и государственных институтов лишь усилит эти процессы, создавая более гармоничное и патриотически настроенное поколение, готовое к служению своей стране.

**Список использованных источников**

1. Агаджанян, Н. А. Двигательная активность и здоровье / Н. А. Агаджанян, В. Г. Двоеносов, Н. В. Ермакова и [др.]. – Казань : Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Физическая подготовка как основа военно-патриотического воспитания молодежи. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

3. Виноградов, П.А. Мониторинг пропаганды физической культуры и спорта и здорового образа жизни средствами массовой информации / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М. : Советский спорт, 2012. - 108 с.