Пилатес является эффективным инструментом сохранения здоровья студенческой молодежи. Высокий уровень заинтересованности данной системой упражнений среди студентов с нарушениями осанки подтверждает потенциал этого направления. Рекомендуется внедрить модули по пилатесу в занятия и распространение памяток среди учащихся для самостоятельной работы.

И главное – помнить, что движение – это жизнь!

Литература

1. Прокопенко, Л. В. Актуализированные гигиенические критерии оценки условий труда / Л. В. Прокопенко // Медицина труда и промышленная экология. – 2022. – № 3. – С. 185–192.
2. Бирюкова, Н. М. Фитнес-программы для студентов вузов : учеб.-метод. пособие / Н. М. Бирюкова. – Минск : БГУФК, 2023. – 131 с.
3. Смирнов, А. А. Влияние пилатеса на осанку студентов технических специальностей / А. А. Смирнов // Здоровье нации. – 2025. – № 1. – С. 14–18.
4. Кравцевич, А. В. Современные технологии оздоровления молодежи / А. В. Кравцевич. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. – 84 с.

УДК 796.011:37.035(476)

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

С. П. Бутрамеев

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого, Республика Беларусь

Научный руководитель Т. Ф. Торба

Статья посвящена анализу роли физического воспитания в формировании патриотизма и сохранении национальной идентичности в Республике Беларусь. Рассмотрена концепция «патриотизма через здоровье», где физическое и духовное благополучие граждан понимается как основа государственной безопасности. Особое внимание уделено воспитанию морально-волевых качеств через спорт, а также военно-патриотической подготовке молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, физическое воспитание, национальная идентичность, здоровье нации, Беларусь, военно-патриотическая подготовка.

FORMATION OF A PATRIOTIC THROUGH HEALTH: THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESERVING NATIONAL IDENTITY

S. P. Butrameev

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor T. F. Torba

This article analyzes the role of physical education in fostering patriotism and preserving national identity in the Republic of Belarus. It examines the concept of "patriotism through health", which views the physical and spiritual well-being of citizens as the foundation of national security. Particular attention is paid to fostering moral and volitional qualities through sports, as well as military-patriotic training for young people.

Keywords: patriotism, physical education, national identity, health of the nation, Belarus, military-patriotic training.

В условиях глобализации и информационных войн сохранение национальной идентичности становится задачей первостепенной важности для любого суверенного государства. Для Республики Беларусь, которая исторически находилась на перекрестке цивилизаций и неоднократно отстаивала свою независимость, вопрос человеческого капитала является ключевым.

«Патриотизм через здоровье» базируется на понимании того, что государство состоит из людей. Если гражданин слаб физически и духовно, он не может быть эффективным защитником страны. Физическое воспитание в Беларуси рассматривается не отдельно, а как часть единой системы идеологического и нравственного воспитания. Понятие здоровья выходит за привычные медицинские рамки. Оно подразумевает не просто нормальное физическое состояние, а энергию, целеустремленность и готовность приносить пользу обществу. Введение в школах, колледжах и вузах элементов идеологии через спорт позволяет усваивать государственные приоритеты через реальные поступки, превращая слова в конкретные дела.

Целью настоящей работы является обоснование роли физического воспитания как средства формирования патриотизма и сохранения национальной идентичности в Республике Беларусь, показав взаимосвязь между здоровьем гражданина и укреплением государственного суверенитета.

В современном мире понимание национальной безопасности выходит далеко за рамки военной мощи или экономических показателей. Одним из ее ключевых, основополагающих измерений становится здоровье населения. Республика Беларусь последовательно реализует подход, при котором физическое и духовное благополучие граждан рассматривается не просто как социальное благо, а как важнейший ресурс и фундамент суверенной государственности. Крепкая нация, способная к труду, воспроизводству и защите своих идеалов, немыслима без физически здоровых людей.

Здоровье нации провозглашается залогом ее устойчивости перед лицом любых вызовов и гарантией процветания в долгосрочной перспективе. Подобный взгляд формирует понимание того, что сила государства складывается из совокупности физических и нравственных сил каждого его гражданина.

Конституционно-правовая основа этого подхода закрепляет двустороннюю связь между государством и человеком. С одной стороны, государство принимает на себя обязательства по созданию условий для охраны здоровья граждан. С другой стороны, на самих гражданах лежит моральная и правовая обязанность бережно относиться к своему здоровью. Таким образом, забота о себе перестает быть исключительно частным делом индивида, а приобретает статус общественно значимой задачи и гражданского долга. Практическим применением этой философии являются государственные программы, направленные на укрепление общественного здоровья. Их ключевая цель – не только развитие системы здравоохранения, но и формирование устойчивой культуры здорового образа жизни. Эта деятельность направлена на то, чтобы здоровье стало органичной частью национальной идеи, объединяющей всех граждан независимо от их возраста или профессии. В конечном итоге здоровье каждого человека превращается в опору, на которой держится независимость и сила белорусского государства.

В системе формирования личности физическое воспитание в Республике Беларусь занимает особое место, выходя за рамки простого развития мышц. Оно функционирует как важнейший социальный институт, где через преодоление себя и взаимодействие с другими людьми закладываются фундаментальные морально-волевые качества, необходимые каждому гражданину и патриоту.

В белорусской образовательной и воспитательной концепции физическая культура рассматривается в неразрывной связи с гражданским и патриотическим воспитанием. Это не два параллельных процесса, а единая система, где физическое совершенствование служит основой для формирования духовно-нравственной зрелости. Регулярные занятия спортом и физической культурой дисциплинируют человека, приучают его к порядку и ответственности. В процессе воспитываются такие качества, как сила воли, настойчивость в достижении цели, умение терпеть и преодолевать трудности. Эти черты характера не остаются «в спортзале», а проецируются на повседневную жизнь, формируя модель поведения человека, способного преодолевать любые жизненные препятствия и добиваться успеха на благо себя и своей страны.

Кроме того, спорт является уникальной средой для развития социальных навыков и ценностей коллективизма. Командные виды спорта, эстафеты, совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия учат работать в команде, уважать партнеров и соперников. Человек, привыкший действовать сообща ради победы на спортивной площадке, будет точно так же готов объединяться с другими ради блага своей Родины.

Особое значение физическое воспитание приобретает в процессе подготовки молодежи к будущей профессиональной и общественной деятельности. Физически развитый человек более работоспособен, выносли в и устойчив к стрессам, а значит, способен эффективнее трудиться на благо общества и вносить больший вклад в экономическое развитие государства. Воспитанная спортом дисциплина и организованность помогают ему стать ответственным работником и законопослушным гражданином.

Сохранение национальной идентичности в эпоху глобализации становится одной из ключевых задач любого государства, стремящегося к суверенитету и культурной независимости. В Республике Беларусь важным инструментом решения этой задачи выступает обращение к традиционной культуре народа.

Традиционная физическая культура белорусов – это не просто набор развлечений или способ проведения досуга, а целый пласт народной мудрости, в котором зашифрованы представления о добре и зле, о силе и ловкости, о чести и достоинстве. Белорусские народные игры, забавы, обряды, несут в себе мощный воспитательный и объединяющий заряд. Включение этих элементов в систему физического воспитания позволяет решать сразу несколько важнейших задач. Во-первых, происходит естественное знакомство с историей своего народа. Ребенок, играя в игры, узнает о быте, традициях и мировоззрении предков через собственный телесный и эмоциональный опыт.

Во-вторых, традиционные игры и физические упражнения, часто привязанные к календарным праздникам и обрядам, формируют уважение к родной земле, к ее природным и культурным циклам. Это воспитывает чувство «малой родины», привязанность к тому месту, где человек родился и вырос.

В-третьих, возрождение интереса к белорусским видам активности способствует укреплению культурного суверенитета. Демонстрируя, что белорусская культура жива, самобытна и способна дать человеку не меньше, чем заимствованные образцы.

Традиционная физическая культура превращает понятие «патриотизм» в нечто осязаемое и родное, связывая здоровье и физическое развитие личности с ее глубинной принадлежностью к белорусскому народу. В движении формируется дух нации, готовой сохранять свое лицо и свою идентичность в меняющемся мире.

Реализация идеи о том, что здоровье нации является фундаментом государственности, была бы невозможна без государственной стратегии и создания современ-

ной, доступной инфраструктуры. В Республике Беларусь сформирован системный подход, при котором забота о физическом состоянии граждан возведена в приоритет.

Политика белорусского государства в этой сфере носит плановый характер и реализуется через специальные государственные программы, рассчитанные на пятилетний период. Эти документы определяют ключевые направления развития: с одной стороны, развитие массовой физической культуры и создание условий для активного образа жизни всех категорий населения, а с другой – подготовка спортивного резерва и поддержка спортсменов высокого класса, которые становятся гордостью нации. Такой подход позволяет одновременно укреплять здоровье нации в целом и демонстрировать ее силу и достижения на международной арене.

Ключевым направлением стратегии является обеспечение доступности занятий спортом для каждого гражданина независимо от места проживания. Государство ставит перед собой задачу создать равные возможности для жителей крупных городов и отдаленных сельских населенных пунктов. Особый акцент делается на возведении физкультурно-оздоровительных комплексов в районных центрах, чтобы жители каждого региона имели доступ к современным условиям для занятий спортом. Создаваемая инфраструктура впечатляет своим разнообразием и охватом. За годы независимости в стране построены и реконструированы многочисленные объекты: от крупных многофункциональных спортивных комплексов и ледовых арен, ставших визитными карточками белорусских городов, до бассейнов, стадионов и гребных баз. Эта сеть постоянно расширяется и обновляется с учетом современных требований и потребностей населения. Вводятся в строй новые физкультурно-оздоровительные комплексы, бассейны, ведется работа по модернизации существующих центров олимпийской подготовки.

Помимо капитального строительства, государственная стратегия включает в себя комплекс мер по популяризации здорового образа жизни и вовлечению граждан в регулярные занятия физической культурой. Реализуются инициативы, направленные на развитие массового спорта, проводятся спартакиады и соревнования среди трудовых коллективов, создаются условия для занятий спортом для людей с ограниченными возможностями. Возрождаются и внедряются в жизнь физкультурно-оздоровительные комплексы, которые служат дополнительным стимулом для самосовершенствования. В этой среде каждый гражданин получает реальную возможность внести свой личный вклад в укрепление здоровья нации, а значит, и в силу своего государства.

Наиболее концентрированное и зримое воплощение связь физического воспитания с патриотизмом обретает в сфере военно-патриотической подготовки молодежи. Защита Отечества – это не просто требование, осознанная потребность гражданина встать на защиту своей земли, своей семьи, своей культуры. В белорусской системе образования и воспитания военно-патриотическая подготовка – неотъемлемая часть взросления. Уже в дошкольных учреждениях через спортивные праздники, эстафеты и тематические игры у детей закладывается уважение к белорусской армии, к ее воинам-защитникам: армия – это гарант мира и спокойствия на родной земле, а быть сильным, ловким и выносливым – значит быть готовым подражать этим защитникам.

По мере взросления военно-прикладная составляющая физической подготовки приобретает все более системный и целенаправленный характер. В школьном курсе допризывной подготовки, а также в рамках работы многочисленных военно-патриотических клубов, это не просто занятия спортом ради спорта, а подготовка к реальным условиям, в которых может оказаться защитник Родины. Полосы препятствий, марш-броски, силовые упражнения, рукопашный бой – все это моделирует

ситуации, требующие не только физической силы, но и психологической устойчивости, умения мобилизовать резервы организма в экстремальных условиях.

Проведение военно-спортивных игр, слетов, полевых сборов, соревнований по стрельбе и многоборью позволяет молодым людям не только проверить свою физическую готовность, но и ощутить дух товарищества, взаимовыручки, почувствовать себя частью единой команды, способной решать сложные задачи. Эти мероприятия, как правило, проходят на фоне активного обращения к героическим страницам истории страны, особенно к событиям Великой Отечественной войны. Участие в поисковых отрядах, благоустройство воинских захоронений, встречи с ветеранами в сочетании с физическими испытаниями формируют глубокое эмоциональное переживание сопричастности к подвигу предков и личной ответственности за сохранение памяти о нем.

Физическая подготовка в контексте военно-патриотического воспитания рассматривается не как самоцель, а как важнейшее средство формирования морально-психологической готовности к службе. Армейская служба всегда сопряжена с серьезными физическими и эмоциональными нагрузками, с необходимостью жить в коллективе, подчиняться дисциплине и выполнять приказы. Человек, с детства привыкший к систематическим занятиям физкультурой, знающий цену усилиям и преодолению, умеющий работать в команде, проходит период адаптации к воинской службе гораздо легче и быстрее. Он приходит в армию уже морально и физически подготовленным, способным сосредоточиться на главном – на освоении воинской специальности и выполнении задач по защите Родины.

Военно-патриотический аспект физического воспитания замыкает смысловую цепочку: любовь к Родине, осознанная через историю и культуру, подкрепляется реальной физической способностью эту Родину защитить. Воспитанный в духе патриотизма и закаленный спортом молодой человек становится тем надежным щитом, который обеспечивает суверенитет и безопасность белорусского государства сегодня и в будущем.

Подводя итог, можно с уверенностью утверждать, что в Республике Беларусь сформирована и успешно реализуется комплексная модель, в которой физическое воспитание и здоровье нации являются не самоцелью, а фундаментом для формирования патриота и сохранения национальной идентичности. Здоровье отдельного человека рассматривается как вклад в общую копилку государственной силы и независимости.

Через физическую культуру воспитываются необходимые гражданину и защитнику морально-волевые качества. Через обращение к традиционным белорусским играм и активностям происходит связь поколений. Государство, в свою очередь, создает все условия для этого процесса, развивая инфраструктуру и принимая соответствующие стратегические программы. В результате здоровый образ жизни становится не просто модным трендом, а осознанным проявлением патриотизма, где забота о себе – это забота о будущем всей страны.

Литература

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2026–2030 годы : утв. Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь 24 дек. 2025 г. № 772 // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь, 2025.
2. Захарченко, О. А. Использование белорусских подвижных игр на занятиях по физической культуре как средство воспитания патриотизма / О. А. Захарченко, Д. А. Хихлуха // Актуальные проблемы физического воспитания : материалы XV Междунар. науч.-метод. конф., Гомель, 2025 / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 2025. – С. 45–49.

3. Воспитательное и образовательное значение белорусских народных игр / БГПУ им. М. Танка. – Минск, 2019. – 98 с.
4. ДОСААФ Беларуси. – URL: https://www.dosaaf.by (дата обращения: 10.03.2026).
5. Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2026–2030 годы : утв. VII Всебелорус. нар. собр. // БелТА, 2026.

УДК 613.166.9

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. В. Мышковец, Я. Д. Беспалая

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Рассмотрено закаливание как эффективный метод укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма. Раскрыта его физиологическая сущность и роль в профилактике заболеваний. Особое внимание уделено ключевым принципам: постепенности, систематичности и индивидуальному подходу. Описаны традиционные и современные методы. В качестве иллюстрации отношения общества к закаливанию в статье приведены данные социологического опроса. Сделан вывод о том, что закаливание – важная часть здорового образа жизни.

Ключевые слова: закаливание, оздоровление, терморегуляция, иммунитет, здоровый образ жизни, адаптация, профилактика.

HARDENING AS A WAY TO HEALTH IMPROVEMENT

V. V. Myshkovets, Y. D. Bespalaya

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. A. Yuroshkevich

This article examines hardening as an effective method for improving health and enhancing the body's resistance. Its physiological nature and role in disease prevention are revealed. Particular attention is paid to key principles: gradualism, consistency, and an individualized approach. Traditional and modern methods are described. To illustrate society's attitude towards hardening, the work presents data from a sociological survey. It is concluded that hardening is an important part of a healthy lifestyle.

Keywords: hardening, health improvement, thermoregulation, immunity, healthy lifestyle, adaptation, prevention.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека в условиях современного мира, характеризующегося снижением двигательной активности, ухудшением экологической обстановки и высоким уровнем стресса, стоит особенно остро [2]. Одним из самых древних, простых и в то же время эффективных способов повышения защитных сил организма является закаливание [1]. Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации) и на тренировку его адаптационных возможностей [2].