

4. Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.
5. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии: Учеб. пособие для вузов. – М.: Издательский дом «ИНФРА-М», 1998.
6. Пиаже Ж. Теория Пиаже. История зарубежной психологии. 30-е - 60-е годы: Тексты. М., 1986.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000.
8. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 2. — М., 1996.
9. Ackard D.M., Kearney-Cooke, A., Peterson, C.B. Effect of body image and self-image on women`s sexual behaviors// Int. J. Eat. Disord., 2000, vol.28, n. 4, pp. 422-429.
10. Button E. Body size perception and response to outpatient treatment in anorexia nervosa // International Journal of eating disorders, 1986, vol. 5, pp. 617-629.
11. Freeman R.J., Beach, B., Davis, R., Solyom, L. The prediction of relapse in bulimia nervosa // Journal of Psychiatric Research, 1985, vol. 19, pp. 349-353.
12. Pykh, Yu.A., Malkina-Pykh, I.G. The method of response functions in ecology. Southampton, Boston: WIT Press, 2001.
13. Schilder P. The Image and appearance of the human body. - New York: International Universities Press, 1950.
14. Vandereycken, W., Meermann, R. Anorexia nervosa: A Clinican's Guide to Treatment. New York: Walter de Gruyter, 1984.

**ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕАЛА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И
ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

И.Л. Миронов

Гуманизация нашего общества на современном этапе его развития охватывает все сферы культуры. Не остается в стороне и культура физическая, в том числе физическая культура военнослужащих. Гуманизацию физической культуры военнослужащих можно рассматривать в первую очередь в контексте духовного возрождения Вооруженных Сил. Данному вопросу посвящено значительное количество работ, в том числе и в военно-физкультурном вузе [1, 2, 3].

Гармоническое физическое и духовное развитие военнослужащих определяется в качестве одной из общих задач физической подготовки в руководящих документах. Однако приведенная общая формулировка слишком абстрактна для решения практических задач. На современном этапе развития нашего общества необходимы конкретные идеалы духовного и физического совершенствования военнослужащих. Поиск ценностных ориентиров в сфере физического воспитания военнослужащих представляется одной из научно-педагогических задач.

Повышение эффективности процесса физической воспитания военнослужащих требует соответствующей подготовки офицеров–специалистов, которым здесь принадлежит ключевая роль. В связи с этим, гуманизация современной системы физического воспитания военнослужащих предусматривает, прежде всего, образование военных специалистов физического воспитания в области духовной культуры наряду с культурой физической. При этом в каче-

стве ведущего выступает, безусловно, духовно-нравственный аспект воспитания. Формированию идеала духовного и физического совершенствования в процессе подготовки специалистов физического воспитания военнослужащих и посвящено настоящее исследование.

Теоретический анализ литературы по проблеме показал, что большое значение в плане патриотического воспитания военнослужащих имеют духовные воинские традиции, накопленные на протяжении истории нашей Родины. Главная роль при этом принадлежит отечественному Православию.

Социологический опрос, проведенный в военно-физкультурном вузе, позволил выявить, что в настоящее время в армии имеются объективные социальные условия для использования положительного потенциала отечественных духовных воинских традиций в интересах повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Так, верующие составили 76% (3% - мусульмане, остальные – православные), атеисты – 12%, не определились в мировоззренческом выборе 12%.

При этом подход к изучению духовных традиций Российской Армии в среде военнослужащих с различными мировоззренческими взглядами должен быть индивидуальным. Однако в условиях военно-учебного заведения мы не можем обеспечить индивидуальную форму обучения военнослужащих. Решение проблемы видится в выборе оптимальных методов изучения духовных традиций Российской Армии, одинаково корректных как для верующих военнослужащих, так и для атеистов.

На наш взгляд, адекватным исходным принципом в формировании идеала духовного и физического совершенствования у курсантов военно-учебного заведения будет «принцип нейтрализма». Он предполагает объективное, выдержанное изложение материала, без навязывания стереотипов, постулатов. Сообщение знаний (информирование) о духовных традициях Российской Армии будет уже само по себе оказывать воспитывающее воздействие на военнослужащих. Подвиги выдающихся русских воинов прошлого – наглядный пример для такого воздействия.

Безусловно, истинное понимание духовно-нравственного облика русского воина сформировавшегося в отечественной культурной традиции возможно только с религиозной точки восприятия. Однако и сам отечественный идеал духовного и физического совершенствования воина, по-видимому, может оказать воспитательное воздействие на военнослужащих, независимо от их мировоззренческой направленности.

При этом мы не вступаем в противоречия с законодательной базой в области религиозных отношений, не допускаем нетактичности в навязывании религиозных нравственных постулатов в отношении атеистов, людей индифферентных к религии.

Педагогический процесс по формированию у военнослужащих идеала духовного и физического совершенствования мы рассматривали не только в вербальной форме, но и как самостоятельное постижение данного идеала в пространстве культуры (семиозис). При этом в качестве знакового образа использовались объекты светской и религиозной духовной культуры. В качестве знаковых средств выступали скульптурные (памятники выдающимся полководцам), живописные (портреты, панорамы сражений и другие жанры), иконописные, литературные, фотографические, кинематографические изображения.

При организации мероприятий семиотического - педагогического процесса мы основывались на следующей трактовке термина «понимание». Понимание не только в смысле интеллектуальном, познавательном, но и как сопереживание.

В основу экспериментальной программы формирования идеала духовного и физического совершенствования у курсантов был положен государственный образовательный стандарт профессионального высшего образования (022300 – физическая культура), учебный план вуза, тематические планы по учебным дисциплинам.

Анализ указанных документов позволил предположить, что экспериментальный материал уместно распределить по гуманитарным и общепрофессиональным учебным дисциплинам.

Эксперимент проводился с сентября 2002 года по май 2003 года. Основным отличием экспериментальной от действующей программы и явилась некоторая переориентация материала имеющихся в институте учебных дисциплин в направлении формирования идеала духовного и физического совершенствования у курсантов на основе отечественных воинских традиций. В экспериментальной группе для расширения знаний курсантов о духовных воинских традициях использовались также культурно-досуговые мероприятия – экскурсии к памятным местам, связанным с победами Российской Армии, именами выдающихся полководцев.

В результате проведенного педагогического эксперимента по апробации опытной программы выявлено следующее. Наблюдается достоверное улучшение показателей физической подготовленности курсантов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе к концу учебного года. Однако в экспериментальной группе прирост данных показателей был выше, чем в контрольной группе. Так, если прирост силы в контрольной группе составил 4 %, то в экспериментальной – 6 %. Аналогичное положение и с развитием качества и выносливости: в контрольной группе – 3 %, в экспериментальной – 5 %.

В обеих группах наблюдается улучшение успеваемости курсантов к концу учебного года. Однако в экспериментальной группе достоверный прирост результатов составляет 16 %, а в контрольной – 5 % (изменения не достоверны).

Отмечается некоторое преимущество экспериментальной группы и по субъективным показателям патриотической направленности. Так, показатель отношения курсантов экспериментальной группы к воинской службе достоверно вырос на 21%. В контрольной группе прирост составил 13%, однако изменения – недостоверны.

Отношение к профессии офицера-специалиста физической подготовки и спорта в экспериментальной группе к концу эксперимента достоверно улучшилось на 12%. В контрольной группе прирост составил 5%.

Показатели психологической атмосферы в экспериментальной группе к концу эксперимента улучшаются на 7%. В контрольной группе улучшение этого показателя составляет 2%.

Таким образом, разработанный нами курс способствует формированию идеала духовного и физического совершенствования у курсантов военно-физкультурного вуза, что, в свою очередь благоприятно отражается на эффективности учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонец А.В. Формирование активного отношения к научному мировоззрению в образовательном процессе у курсантов военно-физкультурного вуза: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – СПб.: Военный ин-т физ. культуры, 2000. – 168 С.

2. Антонец А.В., Фофанов А.М. Место религии и атеизма в формировании нравственно-мировоззренческих основ деятельности преподавателей высшей школы // Материалы итог. научн. конф. Военного ин-та физ. культуры за 2000г. – СПб.: Военный ин-т физ. культуры, 2001. – С. 211-212.

3. Романенко Н.В., Козлов А.В., Поплутина Н.Н. Концептуально-методологические подходы к проблеме «человека в современном познании» // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время: Международный межвузовский сборник научно-методических статей: В 3 ч. – Ч.1.- М., СПб.: ВИФК, 2006. – С.238-248.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ
ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ**

А.А. Нестеров, Л.И. Егорова

Элитные спортсмены в настоящее время достигли высокого уровня специальной подготовленности, что естественным образом выдвигает на передний план проблему рационального соотношения индивидуальных объемов и уровней интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле их подготовки к соревнованиям.

В данной связи существенный научный и практический интерес представляет проблема определения наиболее эффективных нагрузок различной направленности, новых форм организации тренировки, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации индивидуальных возможностей организма спортсменов на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением их энергетических ресурсов (Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ, 2001).

Учитывая, что подготовка спортсменов в лыжном спорте высших достижений связана с максимальными и разнонаправленными тренировочными воздействиями на функциональные системы организма и выведением их на грань предельных (резервных) возможностей, без соответствующей системы научных знаний, опираясь лишь на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решить сложнейших проблем современной тренировки.

Именно поэтому, дальнейшее повышение уровня достижений в лыжном спорте неизбежно требует кардинального усовершенствования всей существующей теоретико-методической и организационной базы многолетней подготовки спортсменов.

Решение задач повышения эффективности современной системы спортивной подготовки в лыжном спорте высших достижений требует накопления и систематизации всесторонних знаний об индивидуализации тренировочного процесса – содержании, структуре и закономерностях, определяющих его построение с учетом индивидуального технического и тактического мастерства спортсмена.

Подобные знания должны быть обобщены с учетом совокупности науч-