

с. 1]. Кроме того, «дополнительное преимущество travel therapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка – это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать “Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то”» [3, с. 1].

#### Библиографический список

1. Бардина О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы / О. Бардина // Растем вместе. – 2015. – 16.09. – С. 1. URL: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/> (дата обращения: 10.03.2018).
2. Березин, С.В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии / С.В.Березин, Д.С.Исаев. – Самара: СГУ, 2009. – 109 с. – URL: [http://psycheya.ru/lib/land\\_analiz.pdf](http://psycheya.ru/lib/land_analiz.pdf) (дата обращения: 10.03.2018).
3. Спиваковская В. Traveltherapy. Интервью с Э. Кроу / В. Спиваковская // Сноб. – 2016. – 31.08. – С. 1. – URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (дата обращения: 10.03.2018).
4. Diehl Gr. Travel As Transformation / Gr. Diehl, D.J. Wright , foreword. – London: Identity Publications, 2016. – 170 p.

*Э.Н. Валагура*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ**

С повышением роли физической культуры в воспитании будущих офицеров актуальным становится исследование ее ценностного потенциала как средства управления воспитательным процессом в военном вузе. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура, являясь составной частью общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Физическая культура, наряду с культурой в целом, призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта и объекта общественно-исторического процесса. Известная триада – «духовное богатство», «моральная чистота», «физическое совершенство» – выступают атрибутами гармонически развитой, общественно активной личности. Они

находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на духовную, нравственную и материальную культуру. [2]

Ценности физической культуры должны стать элементами духовной и материальной культуры личности курсанта, важным регулятором его поведения, образа жизни, всей системы жизнедеятельности. Таким образом, деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и его роли в управлении воспитанием курсантов, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный. Из этого следует, что физическая культура, удовлетворяя как материальные, так и духовные потребности личности и общества, сама имеет обе стороны – и материальную, и духовную. В свою очередь, каждый вид культуры имеет как личностную, так и общественную формы.

В сфере физической культуры В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [3] выделяют следующие группы общественных ценностей: интеллектуальные (знания в области физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности, знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, здорового образа жизни); двигательного характера (лучшие образцы моторной деятельности, личностный и общественный физический потенциал, в целом физическая подготовка, работоспособность, здоровье человека); педагогических технологий (методики физического воспитания, физической и оздоровительной тренировки, спортивной подготовки, умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности); мобилизационные (связанные с рациональной организацией бюджета свободного времени, внутренней дисциплиной, собранностью, необходимостью быстрой оценки ситуации, принятия решений, возможностью самовоспитания и, в целом, с самоорганизацией здорового стиля жизни, умением противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, проявить настойчивость в достижении целей); интенционные (общественное мнение, финансовое, экономическое, материально-техническое и правовое обеспечение, престижность физической культуры и спорта в обществе, их популярность у различных категорий людей, а также мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью). К группе интенционных ценностей авторы относят социально-психологические ус-

тановки людей, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций на занятиях физическими упражнениями и спортом. В данной взаимосвязанной структуре ценностей отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты современного понимания физической культуры, которые имеют, несомненно, большое значение и в связи с физкультурным, валеологическим и социальным воспитанием будущих офицеров. [1]

В сфере физической культуры курсантов может формироваться многообразная группа ценностей [2]:

- материальные (разнообразные льготы со стороны общества и т.п.);
- физические (здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, физическое состояние курсантов и т.п.);
- психические (широкий диапазон эмоциональных переживаний, быстрота мышления, воображения, творческие задатки, черты характера, волевые качества и т.п.);
- духовные (знание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности, идеалы, общение, авторитет и т.п.);
- социальные (физическая подготовленность курсантов, уровень их спортивных достижений, отдых, удовольствие, формирование трудолюбия, навыки поведения в курсантском коллективе, средства воспитания и социализации, национального самопознания, традиции, соревнования, зрелище, школы по видам спорта, система тренировок и физических упражнений и т.п.).

Анализ ценностного потенциала физической культуры показывает, что он способствует формированию важнейших общечеловеческих ценностей: труд, профессия, образование, мир, дружба, семья, добро, интеллект, здоровье, творчество, взаимопомощь, сотрудничество и др.

Таким образом, физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями в управлении воспитанием курсантов, формировании общей культуры и развитии у них социально значимых качеств. Физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ... ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала ... неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути».

Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в педагогическом процессе.

В.И. Столяров выделяет в рамках широко трактуемого физического воспитания три блока [3]: формирование знаний, мотивации, умений и навыков, проявляемых в поведении, образе (стиле) жизни. К основным компонентам физической культуры личности и компонентам здорового образа жизни, т.е. той цели, которая стоит перед кафедрами физической подготовки военных вузов, он относит: уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методике их применения; отношение личности к своему телу как к ценности; целенаправленная деятельность по поддержанию в норме и совершенствованию своего физического состояния, здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей; ценности, которые личность связывает с телом и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; степень ориентации на эту заботу и стремление оказывать помощь другим людям в их оздоровлении, гармоничном физическом и духовном совершенствовании, с наличием для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Физическая культура в военном вузе является неотъемлемой частью воспитания общей и профессиональной культуры личности будущего офицера. Важнейшими компонентами формирования физической культуры являются мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и ее видов. Можно выделить логический, последовательный переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования.

Таким образом, формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры как средства всестороннего воспитания курсантов в современных условиях связано с дальнейшей гуманизацией и демократизацией высшей военной школы, с обращением к общечеловеческим ценностям, к нравственному, интеллектуальному, физическому, психологическому потенциалу личности курсанта. Потребности и стремления человека в освоении ценностей физической культуры должны стимулироваться чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте его собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

#### Библиографический список

1. Карпов, В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: Питер, 2016. – 123 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 23-26.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦИФК, 1992. – 184 с.

*Э.Н. Валагура*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Современные условия обучения в высшей военной школе связаны с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практического применения. Однако существует целый ряд обстоятельств, кажущихся малозначимыми, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью курсантов к обучению в вузе. Включение курсантов в новую систему жизнедеятельности зачастую сопровождается психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации молодого человека к новым условиям профессиональной, социально-психологической и дидактической специфики обучения. Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление курсантов к условиям вуза, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения продуктивной организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим учебной и служебной деятельности.

Среди средств адаптации немаловажную роль играют, по мнению специалистов, различные виды физической культуры, которые оказывают на нее как непосредственное воздействие (например, повышая уровень работоспособности, расширяя диапазон двигательных умений и навыков и др.), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что в конечном итоге сказыв-