ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР И УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ярослав Михайлович Герчак,
кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки, Новосибирское высшее военное командное училище, (Москва, Новосибирск)
SPIN-код: 9246-2647, AuthorID: 756412; E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Дмитрий Юрьевич Митьков,
старший преподаватель кафедры физической подготовки, Новосибирское высшее военное командное училище, (Москва, Новосибирск)
SPIN-код: 8798-4762, AuthorID: 850094; E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Аннотация. *В статье акцентируется внимание на важности физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья курсантов военно-учебных заведений, отмечается, что здоровый образ жизни предопределен особенностью профессиональной подготовки будущих военных специалистов. Профессиональное образование, получаемое курсантами военных вузов, должно способствовать формированию у них потребности в здоровом образе жизни и культуры здоровья. Педагогическая система, используемая в воспитательно-образовательном процессе военного вуза, должна активизировать внутренние потребности курсантов на формирование готовности к здоровьесбережению, помогать им формировать соответствующие стимулы. Авторы считают, что эффективность обучения и воспитания в образовательном процессе военных вузов полностью зависит от единства действий педагогов, командиров и обучающихся, направленных на воспитание и формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Для курсантов важно получение такого профессионального образования, которое могло бы им помочь в дальнейшей профессиональной деятельности быстрее адаптироваться к учебно-боевой деятельности, а при выполнении специальных задач, к быстро меняющимся условиям современного боя. Перед преподавателями военного вуза стоит задача – обучить курсанта в условиях боя сохранять жизнь свою и подчиненного личного состава, а также выполнять боевые задачи с минимальным ущербом для своего здоровья.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, формирование, курсанты, военно-учебные заведения, физическая активность, мотивация.*

HEALTH AS A FACTOR AND CONDITION OF FORMATION OF MILITARY TRAINERS IN PREPAREDNESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Yaroslav Gerchak,
candidate of pedagogical sciences,
teacher Department of Physical Training,
Novosibirsk Higher Military Command School, (Russia, Novosibirsk)
E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Dmitry Mitkov,
senior lecturer of the department physical training,
the Novosibirsk Higher Military
command school, (Russia, Novosibirsk)
E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Abstract *The article focuses on the importance of physical training for preserving and strengthening the health of cadets of military schools, it is noted that a healthy way of life is predetermined by the peculiarity of the professional training of future military specialists. The vocational education received by cadets of military high schools, should promote formation at them of requirement for a healthy way of life and culture of health. The pedagogical system used in the educational and educational process of the military higher education institution should activate the students' internal needs for the formation of readiness for health preservation, and help them to formulate appropriate incentives. The authors believe that the effectiveness of education and upbringing in the educational process of military higher educational institutions depends entirely on the unity of actions of teachers, commanders and students aimed at educating and forming their need for a healthy lifestyle. For cadets it is important to obtain such professional education that could help them in the further professional activity to adapt more quickly to combat training activities, and when performing special tasks, to the rapidly changing conditions of modern combat. The teachers of the military high school have a task - to train the cadet in the conditions of combat to save their lives and subordinate personnel, as well as perform combat missions with minimal damage to their health.*
Key words: *healthy way of life, health, formation, cadets, military educational institutions, physical activity, motivation.*

Состоявшаяся в мире в середине XX века научно-техническая революция (НТР) привела к бурному развитию науки и техники. НТР радикально изменила положение человека (субъекта труда) в системе производства, что вызвало

коренные изменения в организации производства и труда. Научно-технический прогресс практически освободил человека на производстве и в военном деле от утомительных физических усилий, в которых он теперь выступает в роли оператора, контролера, наладчика, регулировщика, что привело к резкому снижению его двигательной активности (деятельности).

Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния организма, поэтому перед преподавателями физического воспитания образовательных учреждений страны, стоит жизненно важная задача обучения молодого поколения умению формирования стоимостной значимости своего здоровья, осознания необходимости заботиться о своем здоровье, формирование представления о ЗОЖ не только для себя, но и для общества [2; 3; 5; 9; 10; 11].

«Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) человека – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям его жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение личностью своих социально-биологических функций. Это говорит о том, что понятие ЗОЖ не может быть всеобщим и является индивидуально ориентированным. ЗОЖ, безусловно, является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненной потребности человека в здоровье.

Исследования многих ученых показали, что длительное ограничение двигательной активности человека приводит к гиподинамии – опаснейшему антифизиологическому фактору, разрушающему организм и приводящему к ранней нетрудоспособности и увяданию. В процессе исследований было также выявлено, что у взрослых людей нарушения, вызванные гиподинамией, имеют обратимый характер, то есть, их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, а у растущего молодого организма повреждающий механизм гиподинамии ничем не компенсируется.

Особенно опасна гиподинамия на ранних стадиях онтогенеза и в период полового созревания индивидуума, так как способствует значительному снижению темпов роста организма и уничтожению биохимических процессов, включая функции генетического аппарата клеток. Следствием этого являются значительные функциональные отклонения в развитии головного мозга, выражающиеся в нарушении высшей нервной деятельности и низком уровне работоспособности, как умственной, так и физической, человека.

И.Л. Левина, исследуя состояние здоровья современных школьников, отмечает: «В целом картина, характеризующая состояние психического здоровья учащихся всех классов и всех форм обучения, достаточно пессимистичная и требует тщательного изучения причин и структуры, а также

детальной разработки комплексных программ оздоровления детей» [17, с. 68-69].

Исследованием было также определено, что учащиеся, не занимающиеся регулярно физическими упражнениями и спортом ведущие малоподвижный образ жизни, в большей степени подвержены различным заболеваниям, т.к. все отрицательные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, сказываются на его физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. Исключить их можно, используя в образе жизни подрастающего поколения оптимальный режим двигательной активности, являющийся основным заложенным природой фактором физического и психического развития человека, и, как следствие, его здоровья. Следует заметить, что только при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом происходит повышение готовности к здоровьесбережению занимающихся, поэтому для воспитания здорового подрастающего поколения первостепенное значение имеет обучение ЗОЖ и ориентация на формирование потребности к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса.

Впервые определение понятию здоровье было дано 22 июля 1946 года на конференции ВОЗ в Нью-Йорке: «Здоровье – это состояние полного физического и психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [21]. Здоровье человека – результат сложного взаимодействия биологических, экологических и социальных факторов. По данным экспертов ВОЗ здоровье человека на 50-55 % зависит от образа жизни, на 20-23% от наследственности, на 20-25 % от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% от здравоохранения. Видно, что основной процент (50-55%) приходится на показатель «образ жизни». Если обратиться к истории человечества, то следует отметить факт наличия физической активности, являющийся определяющим в его выживании.

В высших военно-учебных заведениях именно физическая активность становится основным средством, обеспечивающим сохранение и сбережение здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование готовности к профессиональной деятельности обучающихся. Обязательные и дополнительные формы физического воспитания (подготовки) в процессе обучения в военном вузе направлены на приобретение курсантами, необходимой суммы специальных знаний, методических и двигательных умений, которые позволят им осуществить целенаправленную и осмысленную активность для формирования готовности к профессиональной деятельности. Таким образом, основная роль в воспитании ответственного отношения курсантов к своему здоровью отводится системе высшего военного профессионального образования.

В системе воинского обучения и воспитания высшие военно-учебные заведения играют основную роль в здоровьесохранении всех участников

образовательного процесса, совершенствовании их физических и психофизических качеств, формировании навыков ЗОЖ, качественной профессиональной подготовке будущих военных специалистов. В пропаганде ЗОЖ в военном вузе используются традиционные методы – лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни [1; 13].

Ведущая роль в пропаганде здорового образа жизни среди курсантов отводится профессорско-преподавательскому составу (ППС) военного вуза, задачей которого является правильный выбор форм и направлений данной работы. Пропаганда ЗОЖ в военном вузе осуществляется ими по следующим направлениям:

- индивидуальная работа с курсантами;
- организация групповых мероприятий: круглые столы, конференции и т.п.;
- пропаганда здорового образа жизни на практических занятиях по физической подготовке курсантов;
- публикация информации о здоровом образе жизни в печати и другие формы.

Процесс обучения в военно-учебном заведении организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности курсантов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей военно-профессиональной деятельности, т.е. одной из важнейших задач образовательного процесса военно-учебного заведения является формирование здоровьесберегающего пространства военного вуза.

Основными критериями оценки ориентации на ЗОЖ и формирование готовности к здоровьесбережению являются: отношение курсантов к понятию «здоровье» в ценностной структуре личности и осознанная цель вести ЗОЖ. Следует отметить, что в военных вузах система подготовки к профессиональной деятельности курсантов, с учетом важности физической подготовки в профессиональной деятельности курсантов, полностью направлена на формирование здоровьесберегающего пространства военного вуза. Фактически физическая подготовка является фундаментом, на котором базируются все основные стороны профессиональной подготовки будущих военных специалистов.

Категория «здоровый образ жизни» курсантов характеризуется как типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смысл регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному

выполнению учебно-боевых, социальных и биологических функций. Они подчеркивают неразрывную связь ЗОЖ с общей культурой личности курсанта, выступающей критерием оценки способа ее бытия, базовой ценностью уровня биологической жизнедеятельности, ее социальной практики.

Накопленный опыт оздоровительной деятельности, целенаправленные и систематические занятия физическими упражнениями и спортом создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) курсантов на здоровье. Таким образом, на основе осознанной мотивации у курсантов формируется свой определенный стиль здоровой жизни. Стиль здоровой жизни определяется, прежде всего, мотивацией получения удовольствия от здоровья, т.к. ощущение здоровья приносит людям радость, поэтому для испытания этого чувства, они стремятся быть здоровыми.

Активный образ жизни улучшает кровообращение организма, повышает обмен веществ, вызывает положительные эмоции, поднимает настроение человеку. Это способствует формированию мотивации, побуждающей к повышению двигательной активности, а, впоследствии, к формированию стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Со временем эти занятия войдут в привычку, доставляющую удовольствие, соответственно, у курсантов появляется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, результатом которых является не только хорошее самочувствие, но и физическое совершенство.

Мотивация самосовершенствования выражается в осознании курсантами истинного положения значения здоровья, так как, только здоровый человек может добросовестно и профессионально выполнять свои служебные обязанности, продвигаться по служебной лестнице, приобретая, тем самым, достойное положение в обществе. Эта мотивация особенно важна для выпускников военных вузов, т.к. она связана с их способностью к жесткой конкуренции, для достижения достойного положения в обществе и возможностью сделать успешную военную карьеру. Естественно, наиболее важной задачей для военнослужащих, является сохранение и укрепление своего здоровья. Мотивация самосохранения должна быть основной для них в сложных и заведомо опасных ситуациях боевой деятельности. Возникающее чувство ответственности у курсантов за свое поступки исключает возможность употребления алкогольных напитков, курение, принятие наркотиков, и т.д.

Важным условием высокой эффективности профессиональной мотивации военнослужащих, как главного результата физкультурно-спортивной деятельности является саморегуляция эмоционального состояния – тревожности, сопряженной с высокими физическими и психическими нагрузками. Наиболее известными, доступными и весьма эффективными

средствами регуляции психической деятельности являются аутогенные способы саморегуляции, направленные на улучшение психического состояния военнослужащих в бою. Методы психической саморегуляции (ПСР) используются для восстановления функционального состояния военнослужащих, при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокий уровень тревожности, раздражительность и пр.), а также для оперативного (за 20-30 мин) снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях их деятельности на период до 7 часов.

Кроме того, предварительное формирование навыков управления своим психическим состоянием с помощью методов ПСР уже само по себе повышает устойчивость военнослужащего к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы. Из методик ПСР используются регуляция мышечного тонуса, управление дыханием, аутогенная тренировка и собственно методика ПСР. Саморегуляция как личностный фактор ЗОЖ одновременно выступает как универсальный механизм, который обеспечивает синхронизацию процесса педагогического обеспечения ЗОЖ курсантов военных вузов в единстве и целостности его компонентов, достижение баланса между внешними объективно заданными условиями и внутренними их субъективно индивидуальными проявлениями.

На содержание процесса педагогического обеспечения ЗОЖ курсантов военных вузов существенное влияние оказывают:

- деятельность преподавателей, командиров, коллектив учебной группы;
- средства массовой информации (пресса, радио и телевидение). Отношения с преподавателями, командирами и сокурсниками строятся в соответствии с требованиями нормативных правовых документов и носят субординационный характер. Условия военного вуза, деятельность курсантов, направленная на выполнение служебно-должностных обязанностей, реализация положений образовательных программ военно-профессиональной подготовки, деятельность преподавателей, командиров, взаимоотношения в курсантской группе образуют социальную среду военного вуза, которая может оказывать как положительное влияние, так и отрицательное влияние на формирование ЗОЖ будущего офицера, т.е. существенное влияние на ЗОЖ курсантов оказывает его ближайшее окружение – воинский коллектив [7].

Современные условия получения курсантами военно-профессионального образования связаны с решением целого ряда задач, направленных на постоянное самосовершенствование личности и требует от них высокой степени развития физических и психофизических качеств личности. Поэтому преподаватели кафедры физической подготовки военно-учебного заведения на занятиях по физической подготовке курсантов большое значение придают

формированию у них правильного представления о физической культуре и спорте и здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Педагогическая система высшего военного профессионального образования рассматривается как совокупность поведенческих факторов (образ жизни, стиль жизни), являющиеся важнейшими для сохранения и укрепления здоровья курсантов. Эти факторы способствуют саморазвитию, самообразованию и адаптации организма в условиях постоянно изменяющейся внешней среды, а также овладению необходимыми профессиональными навыками в условиях образовательного процесса военного вуза [20].

Профессиональное образование, получаемое курсантами военных вузов, способствует формированию у них потребности в здоровом образе жизни и культуры здоровья. Педагогическая система, используемая в образовательном процессе, является определенным стимулом для курсантов, активизируя их внутренние потребности на формирование готовности к здоровьесбережению. Эффективность обучения и воспитания в образовательном процессе военных вузов полностью зависит от единства действий педагогов, командиров и обучающихся, направленных на воспитание и формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Для курсантов важно получение такого профессионального образования, которое могло бы им помочь в дальнейшей профессиональной деятельности быстрее адаптироваться к учебно-боевой деятельности, а при выполнении специальных задач, к быстро меняющимся условиям современного боя. Условия современного боя требуют от военнослужащих выполнения боевых задач с риском для жизни и явным нанесением вреда индивидуальному здоровью. Следовательно, перед преподавателями военного вуза стоит задача – обучить курсанта в условиях боя сохранять жизнь свою и подчиненного личного состава, а также выполнять боевые задачи с минимальным ущербом для своего здоровья. Для решения этой задачи необходимо максимально адаптировать курсантов к условиям современного боя во время их обучения в военном вузе. Следовательно, выполнение ряда мероприятий в военном вузе явно будет противоречить положениям ЗОЖ приемлемых для гражданского населения, но их выполнение является необходимым для сохранения жизни и здоровья военнослужащих в современном бою.

Нужно отметить, что ЗОЖ военнослужащих значительно отличается от ЗОЖ гражданского населения. ЗОЖ курсантов военно-учебных заведений определяется, как совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности обучающихся, укрепляющих адаптивные возможности организма, способствующих полноценному выполнению ими учебно-боевых и боевых задач, социальных и биологических функций, иногда и в ущерб своему соматическому здоровью, но в целом способствующие выживанию и

сохранению жизни и здоровья в условиях современного боя и в процессе повседневной жизнедеятельности.

Литература:

1. Барабанщиков А.В. Военная педагогика и психология / А.В. Барабанщиков, В.П. Давыдов, Э.П. Утлик, Н.Ф. Феденко. - М.: Воениздат, 1986. – 246 с.

2. Герчак Я.М. Здоровьесберегающие технологии в современном вузе // Прикладная психология и психоанализ. 2007. - № 1. – С. 62-66.

3. Герчак Я.М. Социально-экономические и правовые аспекты развития и совершенствования системы физического воспитания в процессе модернизации высшей школы // Педагогическое образование и наука. 2015. - № 2. – С. 69-73.

4. Герчак Я.М. Психологическая подготовка футболистов // ЦИТИСЭ, 2016. - № 3(7).

5. Герчак Я.М. Особенности воспитания психофизических качеств у студентов высшей школы // ЦИТИСЭ, 2016. - № 1(5).

6. Герчак Я.М. Спортивная подготовка футболистов: психологические основы // ЦИТИСЭ, 2016. - № 3(7).

7. Жолоб С.С. Значение физической подготовки в обеспечении устойчивости умственной работоспособности военнослужащих // ЦИТИСЭ. 2017. - № 2 (11). - С. 8.

8. Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Формирование оборонного сознания призывной молодежи средствами физической культуры // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сб. матер. региональной научно-практической конф. с международным участием. - Новосибирск. 2017. С. 24-26.

9. Егорычев А.М. Здоровье человека в его движении к совершенству: философские размышления // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. - № 13 (342). - С. 50-59.

10. Егорычев А.М., Герчак Я.М. Здоровье как социальная категория в организации жизнедеятельности студентов вуза // Социальная политика и социология. 2009. - № 5. - С. 67.

11. Егорычев А.М., Герчак Я.М. Проблемы социального управления здоровьесбережением студентов вуза // Человеческий капитал. 2009. - № 2 (10). - С. 159-164.

12. Колесников В.Ю., Жолоб С.С. Физическая подготовка – основа профессиональной подготовки военнослужащих // ЦИТИСЭ. 2017. - № 4 (13).

13. Колесников В.Ю. Формирование потребности личности в занятиях физической культурой и спортом // ЦИТИСЭ. 2016. - № 3 (7). - С. 25.

14. Колесников В.Ю. Особенности развития компетентстного образования в высших учебных заведениях // ЦИТИСЭ. 2017. - № 2 (11). - С. 10.

15. Колесников В.Ю. Воспитание морально-волевых и психологических качеств у курсантов в процессе занятий физической подготовкой // ЦИТИСЭ. 2017. - № 4 (13).

16. Колесников В.Ю. Роль психофизической подготовки в формировании состояния готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях. Гуманитарные проблемы военного дела. - Новосибирск. 2014. - № 1(1). - С. 178-180.

17. Левина, И.Л. Школьная адаптация и ее нарушения. – Новокузнецк: ИПК, 2002. – 142с.

18. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009). – М., 2009. – 224 с.

19. Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. М., 2001. – 64 с.

20. Чернов В.В. Формирование профессиональной направленности личности курсанта в воспитательном пространстве военного вуза: Автореф. дис. канд. пед. наук. Кострома, 2002. – 19 с.

21. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 40-е издание. – Женева, 1995.

22. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Коваленко. – М.: Изд. АСВ, 2000. – 432 с.

23. Физическая культура: учебник / В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. – М: Военное издательство, 2005. – 462 с.

References:

1. Barabanshchikov A.V. Voennaya pedagogika i psihologiya / A.V. Barabanshchikov, V.P. Davydov, EH.P. Utlik, N.F. Fedenko. M.: Voenizdat, 1986. – 246 s.

2. Gerchak YA.M. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sovremennom vuze // Prikladnaya psihologiya i psihoanaliz. 2007. - № 1. – S. 62-66.

3. Gerchak YA.M. Social'no-ehkonomicheskie i pravovye aspekty razvitiya i sovershenstvovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya v processe modernizacii vysshej shkoly // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. 2015. № 2. – S. 69-73.

4. Gerchak YA.M. Psihologicheskaya podgotovka futbolistov // CITISEH, 2016. - № 3(7).

5. Gerchak YA.M. Osobennosti vospitaniya psihofizicheskih kachestv u studentov vysshej shkoly // CITISEH, 2016. — № 1(5).

6. Gerchak YA.M. Sportivnaya podgotovka futbolistov: psihologicheskie osnovy // CITISE, 2016. - № 3(7).

7. ZHolob S.S. Znachenie fizicheskoj podgotovki v obespechenii ustojchivosti umstvennoj rabotosposobnosti voennosluzhashchih. CITISE. 2017. - № 2 (11). - S. 8.

8. ZHolob S.S., Kolesnikov V.YU. Formirovanie oboronnogo soznaniya prizyvnoj molodezhi sredstvami fizicheskoj kul'tury // Dvigatel'naya aktivnost' v formirovanii obraza zhizni i professional'nogo stanovleniya specialista v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta: sb. mater. regional'noj nauchno-prakticheskoj konf. s mezhdunarodnym uchastiem. - Novosibirsk. 2017. S. 24-26.

9. Egorychev A.M. Zdorov'e cheloveka v ego dvizhenii k sovershenstvu: filosofskie razmyshleniya // Vestnik CHelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. 2014. - № 13 (342). - S. 50-59.

10. Egorychev A.M., Gerchak YA.M. Zdorov'e kak social'naya kategoriya v organizacii zhiznedeyatel'nosti studentov vuza // Social'naya politika i sociologiya. 2009. - № 5. - S. 67.

11. Egorychev A.M., Gerchak YA.M. Problemy social'nogo upravleniya zdorov'esberezheniem studentov vuza // CHelovecheskij kapital. 2009. - № 2 (10). - S. 159-164.

12. Kolesnikov V.YU., ZHolob S.S. Fizicheskaya podgotovka – osnova professional'noj podgotovki voennosluzhashchih. CITISE. 2017. - № 4 (13).

13. Kolesnikov V.YU. Formirovanie potrebnosti lichnosti v zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom // CITISE. 2016. - № 3 (7). - S. 25.

14. Kolesnikov V.YU. Osobennosti razvitiya kompetentstnogo obrazovaniya v vysshih uchebnyh zavedeniyah. CITISE. 2017. - № 2 (11). - S. 10.

15. Kolesnikov V.YU. Vospitanie moral'no-volevyh i psihologicheskih kachestv u kursantov v processe zanyatij fizicheskoj podgotovkoj. CITISEH. 2017. - № 4 (13).

16. Kolesnikov V.YU. Rol' psihofizicheskoj podgotovki v formirovanii sostoyaniya gotovnosti voennosluzhashchih k dejstviyam v ehkstremal'nyh usloviyah. Gumanitarnye problemy voennogo dela. Novosibirsk. 2014. - № 1 (1). - S. 178-180.

17. Levina_ I.L. Shkolnaya adaptaciya i ee narusheniya. – Novokuzneck. - IPK. 2002. – 142 s.

18. Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhennyh silah Rossijskoj Federacii (NFP-2009). – M., 2009. – 224 s.

19. Trebovaniya po proverke i ocenke sostoyaniya fizicheskoj podgotovlennosti voennosluzhashchih Vooruzhennyh Sil Rossijskoj Federacii. M., 2001. – 64 s.

20. Chernov V.V. Formirovanie professionalnoi napravlennosti lichnosti kursanta v vospitatelnom prostranstve voennogo vuza_ Avtoref. dis. kand. ped. nauk. Kostroma. 2002. – 19 s.

21. Ustav (Konstituciya) Vsemirnoi organizacii zdravoohraneniya // Osnovnie dokumenti. – 40-e izdanie. – Jeneva, 1995.

22. Fizicheskaya kul'tura: uchebnoe posobie / pod red. Kovalenko. – M.: Izd. ASV, 2000. – 432 s.

23. Fizicheskaya kul'tura: uchebnik / V.V. Mironov, V.A. Sobina, A.S. YAckovec. – M: Voennoe izdatel'stvo, 2005. – 462 s.