

же правовые нормы, направленные на облегчение процесса перехода молодёжи от учёбы к трудовой деятельности.

Литература

1. *Аблажей, А.М.* Молодые специалисты на промышленном предприятии [Текст] / А.М. Аблажей // ЭКО. 2002. № 10.
2. *Бабушкина, Т.* Молодежь на рынках труда и образовательных услуг [Текст] / Т. Бабушкина, М. Гарсия-Исер // Человек и труд. 2004. № 6.
3. Как устроиться на работу: Молодежь на рынке труда [Текст] // Аргументы и факты. 2000. № 37.
4. *Руденко, Г.Г.* Специфика положения молодежи на рынке труда [Текст] / Г.Г. Руденко, А.Р. Савелов // Социологические исследования. 2002. №5.
5. *Селиванова, О.* Занятость молодежи — стратегическая проблема [Текст] / О.Селиванова // Человек и труд. 2003. № 3.
6. *Таюрская, Е.* Как улучшить положение с трудоустройством молодежи [Текст] / Е. Таюрская // Человек и труд. 2004. № 4.

И.М. Добрынин, Д.И. Добрынин, Е.А. Слушкина

ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теория физического воспитания, как и всякая обобщающая физическая дисциплина, требует при знакомстве с ее содержанием четкого определения наиболее общих исходных понятий. Речь идет, в первую очередь, о понятиях «физическое воспитание» и «система физического воспитания», а также о таких непосредственно связанных с ними понятиях, как «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая культура».

Понятие «физическое воспитание» входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса, либо осуществляется в процессе самовоспитания. Отличительные же черты физического воспитания определяют прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качества человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны, или «части»: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (способностей).

Физическое воспитание — есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.). в единстве с другими видами воспитания, может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание — общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях общественных формаций.

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

1. Методические принципы физического воспитания.

Закономерности физического воспитания получили свое отражение в ряде принципов, имеющих более или менее широкую сферу применения. Одни из них, наиболее общие, относятся ко всей деятельности по физическому воспитанию, оставаясь справедливыми независимо от ее частных задач, конкретных форм и условий. Другие отражают преимущественно методические закономерности (принципы методики физического воспитания) или специфические закономерности отдельных направлений и форм физического воспитания.

1.1. Принцип сознательности и активности.

Не требует доказательств, что результативность педагогического процесса зависит от того, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Понимание существа заданий, как и активное заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные

закономерности и лежат прежде всего в основе принципа сознательности и активности.

Выдающуюся роль в научной разработке данного принципа сыграл П.Ф. Лесгафт. Показав всю несостоятельность упрощенных воззрений на физические упражнения лишь как на игру «физических сил», он создал целостное учение о физическом образовании.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях.

Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности будет состоять, прежде всего в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося; стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а, наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью, при условии, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Большое значение имеют также *идеомоторные методы*, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены. Интересно, что по некоторым экспериментальным данным такая воображаемая практика дает в определенных случаях не меньший эффект, чем фактическое выполнение упражнений.

Необходимо воспитывать *инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям*. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности в соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Активность обусловлена *заинтересованностью*. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их.

1.2. *Принцип наглядности* предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность — необходимая предпосылка освоения движений. Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность: чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается двумя путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность — неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя, по выражению А.Н. Крестовникова, единый «комплекс-

ный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют зрительные восприятия. В дальнейшем же возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения незабываемым остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать и опосредованную наглядность. Речь идет, в частности, о пояснении деталей и механизмов движений, с трудом поддающихся непосредственному наблюдению или скрытых от него. Не случайно в современную практику физического воспитания все шире внедряются технические средства, с помощью которых создается четкое представление о движениях.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения — единством первой и второй сигнальных форм действительности.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

1.3. *Принцип доступности и индивидуализации* называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий: необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воз-

действиям жизненно важные функции организма. Стоит превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает угроза для здоровья занимающихся и физические упражнения вместо оздоровительного могут дать противоположный эффект. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является поэтому залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой — от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий, и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Если, скажем, начинающий спортсмен способен какое-то время выполнять тренировочную работу в том же объеме, что и квалифицированные спортсмены, то это еще не значит, что данная нагрузка ему доступна. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи — будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических и духовных качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Индивидуальные особенности не исключают общих свойств, присущих различным индивидам. Поэтому индивидуальный подход неверно было бы рассматривать как нечто несовместимое с общими путями воспитательного процесса. Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания, причем большей частью ее вполне можно обеспечить в групповых занятиях.

1.4. Суть *принципа систематичности* раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Заведомо ясно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем

эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Поэтому понятно, что оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания ярко выражен момент повторяемости: повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также — в определенных чертах — и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Однако если ограничиваться лишь повторением (понимая под этим стереотипное воспроизведение пройденного), то рано или поздно это приведет к косности приобретенных навыков и приостановит развитие физических способностей. Поэтому повторяемость — только одна из черт рационального построения процесса физического воспитания. Столь же существенное значение имеет противоположная черта — вариативность, т. е. широкое видоизменение упражнений и условий для их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий. Проблема оптимального сочетания этих противоположностей (повторяемости и вариативности) должна быть постоянно в поле зрения специалиста физического воспитания при построении системы занятий.

Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Ведь, намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить прежде всего из возможностей

занимающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д.

Доступность, таким образом, обуславливает последовательность. Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь, разумеется, не просто.

1.5. *Принцип динамичности* (постепенное усиление развивающихся факторов) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Характерная черта при этом — повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим, в первую очередь, для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя, естественно, приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Не менее важно и то, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, в результате преодоления возникающих при этом трудностей («двигательных задач»), развивается сама способность координировать, преобразовывать и безгранично совершенствовать двигательную деятельность.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности нагрузок. Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестро-

ек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

2. Методы физического воспитания.

Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода (способа) его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств — слова и сенсорно-образных воздействий, причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как специфические, так и другие методы, органически включаемые в процесс физического воспитания.

2.1. Методы регламентированного упражнения.

В методах этого типа — деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т. д.).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

2.2. Игровой метод.

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе с культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей — в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении, и т. д. Однако одна из главнейших функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что упражнения поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная организация». Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих.

Разнообразие способов достижения цели. Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия.

Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу

соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

2.3. Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие); во-вторых — об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, «отсев» менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива (группы, класса и т.п.). Но она всегда так или иначе присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. (Если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач — воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

2.4. *Использование словесных и сенсорных методов.*

Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставя задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Слово играет в то же время необходимую роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий воспитуемыми. В зависимости от этих многообразных функций слова пользуются теми или иными методами его применения.

Общепедагогические методы — дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д. — приобретают в физическом воспитании, как правило, более лаконичную форму, чему в немалой степени способствует специальная гимнастическая и спортивная терминология. Непосредственно в процесс занятий физическими упражнениями включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К ним относятся, в частности, следующие.

Инструктирование — точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т.д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

Сопроводительные пояснения — лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений.

Указания и команды — специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Указания используются и с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения заданий.

Словесные оценки — общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения. Наряду со своим основным значением — быть мерой достигнутых успехов — они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий.

Словесные отчеты и взаиморазъяснения — устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении. Для преподавателя это один из основных источников информации об эффективности педагогического процесса. Вместе с тем эти методы имеют существенное значение как способ организации и углубления восприятий, представлений и понятий, складывающихся в процессе физического воспитания, а также как один из способов самооценки и самоконтроля.

«Самопроговаривание», *самоприказы* и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных сторон их. Метод самоприказов также основан на использовании связей между словом и движением, но внутренняя речь (в форме произносимых про себя отдельных фраз и слов-приказов) непосредственно включена в процесс выполнения двигательных действий как фактор самоуправления этим процессом.

Сенсорные методы основаны на наглядности. Обеспечивая наглядность, применяют целый комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых упражнений, их отдельных сторон, характеристик, условий выполнения и т. д. Эти методы можно условно подразделить по преимущественному назначению на следующие группы.

Методы натуральной и опосредованной демонстрации. К ним относится прежде всего методически организованный показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе).

Демонстрация наглядных пособий: рисунков, схем, фотографий, контурограмм и т. п., где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условий их выполнения.

Предметно-модельная и макетная демонстрация — демонстрация, например, элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или металлических моделей системы «тело гимнаста — снаряд».

Кино- и видеомagnetофонная демонстрация. Одно из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы.

Избирательно-сенсорная демонстрация, т. е. воссоздание отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств, позволяющих воспринять зрительно или на слух эти параметры. Так, например, для формирования представлений о необходимой частоте движений ее воссоздают с помощью метронома и акустической аппаратуры (акустическая демонстрация) или посредством световых электросигналов (светосигнальная демонстрация).

Методы направленного «прочувствования» движений. Хорошо известно, что чрезвычайно важную роль в управлении движениями играют проприорецепторы самого двигательного аппарата. Мышечные ощущения, поначалу мало определенные, уточняются в процессе освоения двигательных действий и занимают, в конечном счете, ведущее место в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы содействовать этому, прибегают к методам «прочувствования» движений с практической апробацией их в специально созданных условиях.

Методы ориентирования. Это введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий в зале и т. д.), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений. Тем самым они делают более предметными внешние проявления усилий.

Методы лидирования и текущего сенсорного программирования — это относительно новая группа методов, начала развиваться ускоренными темпами в связи с прогрессом электроники и техники изготовления автоматических устройств, которые могут применяться в физическом воспитании.

Есть все основания считать, что по мере дальнейшего внедрения в физическое воспитание идей кибернетики, бионики, теории информации в их творческом педагогическом преломлении, равно как и современных научно-технических достижений, произойдет качественный скачок во многих разделах методики физического воспитания.

Литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений / И.С. Барчуков. 2-е изд., стер. М.: Издат. центр «Академия», 2008.
2. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей [Текст] / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. М.: Высш. школа, 1999.

3. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 2001.
4. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издат. центр «Академия», 2000.

О.А. Мокроусова

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

Современное состояние нашего общества, процессы, происходящие в политической, экономической и духовной жизни страны побуждают по-новому взглянуть на проблемы воспитания гражданина Отечества, формирование интеллекта и творческого потенциала России в вузах пожарно-технического профиля.

В условиях технического прогресса, широкого применения новых видов веществ и материалов, роста численности городов, использования при их застройке подземных и высотных сооружений требуется совершенствование специфических пожарно-технических знаний и инженерной подготовки, необходимых в деле предупреждения и тушения пожаров. Поэтому на сегодняшний день проблема подготовки специалистов-профессионалов Государственной противопожарной службы как никогда актуальна.

Важнейшими задачами современного периода организации образовательной деятельности высших учебных заведений системы МЧС России являются создание условий для всестороннего творческого развития личности, формирование локальной гуманитарной среды, создание условий, необходимых для обучения и воспитания специалиста в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта.

На долю Уральского института Государственной противопожарной службы (УрИ ГПС) МЧС России выпадает работа, направленная не только на передачу знаний, но и на помощь в развитии и становлении разносторонне развитой профессиональной личности. Поэтому при подготовке будущего специалиста противопожарной службы следует обращать большое внимание на формирование личностных качеств курсанта, усвоение принци-