

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Масловская Ю. И.**

*Белорусский государственный университет*

*julia.maslovskaya@tut.by*

**Аннотация.** *Рассмотрены общие вопросы и особенности применения соревновательного метода в учебном процессе, отмечаются общие принципы, специальные возможности, сущность, называются правила, которые следует учитывать при использовании данного метода.*

**Abstract.** *This article explores the general and specific matters of applying a competitive method in educational process, notes the general principles, special opportunities, and studies the application rules for this method.*

**Введение.** Для решения комплекса задач физического воспитания особое значение имеют специфические методы строго регламентированного упражнения, а также использования игрового и соревновательного методов. Они получили достаточное освещение в научной литературе, однако отдельные аспекты качественного применения в учебном занятии соревновательного метода требуют более углубленного анализа.

В первую очередь необходимо отметить важность применения при построении учебного занятия такой теоретико-методологической составляющей, как методические принципы. При реализации соревновательного метода основополагающими являются общие принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, а также специальные принципы – непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и некоторые другие, которые в своей совокупности выступают своего рода ограничительными и здоровье сберегающими механизмами для преподавателя и обучаемого, сохраняют их состояние в заданных параметрах, дают возможность следовать достижению цели соревновательного метода и реализации его сущности.

**Целью работы** – выявление и анализ сущностных характеристик и особенностей применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов.

**Методы исследования.** Изучение и обобщение передового педагогического опыта, а так же педагогическое наблюдение.

Сущность этого метода физического воспитания заключается в использовании соревнований и соревновательных нагрузок в качестве средства повышения уровня физической подготовленности занимающихся. Особенности его применения в учебно-тренировочном занятии связываются с комплексом некоторых специфических возможностей, которые он дает преподавателю. В частности, как отмечается в специальной литературе, он позволяет следующее:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявить уровень их развития;

- выявить и оценить качество владения двигательными действиями;
- содействовать воспитанию волевых качеств [5, с.95].

Однако, несмотря на значительную привлекательность этого метода, его качественная реализация возможна при условии учета правил специфичных для занятий физической культурой в высших учебных заведениях, а длительность выполнения соревновательных упражнений и их интенсивность зависят от ряда определяющих признаков в числе которых:

- курс обучения (с каждым годом студенты приобретают физическую подготовленность и соревновательный опыт, а также приобщаются к регулярным занятиям физической культурой);
- пол студентов (следует учитывать генетическую предрасположенность мужчин соревноваться и конкурировать между собой);
- семестр обучения и вид спорта (при планировании содержания занятия в течение семестра необходимо обеспечивать правильное распределение упражнений и видов спорта, в первой половине каждого семестра они должны быть направлены на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости, а во второй половине семестра развивать силу, скоростную и силовую выносливость).
- время занятия (нецелесообразно использовать метод соревнований в раннее утреннее время, поскольку это может привести к переутомлению или перенапряжению в конце дня).

«Фактор соперничества в процессе соревнований создает особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило более значительному, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках» [3, с.76]. С другой стороны, как указано по отношению к соревнованиям, они «имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида, вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и тем по-особому действенно стимулировать их развитие» [3, с.356]. Но также они могут вызвать перенапряжение и стресс организма. Поэтому следует осуществлять индивидуальный подход к занимающимся, исходя из индивидуального физического развития, степени подготовленности, функциональных и психических возможностей. Применять этот метод также следует при тщательном контроле за индивидуальной переносимостью соревновательной нагрузки, которая определяется такими характеристиками, как характер соревновательного упражнения, объем, количество повторений, интенсивность выполнения, режим работы мышечных групп, продолжительность и характер интервалов отдыха. Показатели нагрузки характеризуются реакцией функциональных систем организма (увеличение АД, ЧСС, легочной вентиляцией, потреблением кислорода и др.), а также степенью психических напряжений.

**Вывод.** Таким образом, соревновательный метод позволяет выявлять индивидуальные возможности, способности, умения, навыки, личностные качест-

ва обучающегося, а при умелом педагогическом руководстве также их совершенствовать и максимально развивать.

Этот метод во многом приближен к процессам жизнедеятельности человека, которые выдвигают требования, имеющие многие общие черты с соревнованием. Этот метод мотивирует к занятиям физической культурой и делает учебный процесс захватывающим, ярким и интересным, одновременно давая возможности и преподавателю реализовать свои профессиональные амбиции с наибольшей эффективностью.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
2. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов; М-во обр. Респ. Беларусь. – Минск, 2004. – 212 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2002. – 480 с.
5. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / А. А. Гужаловский. – М.: ФиС., 1986. – 352 с.