

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Масловская Ю.И.*

*Белорусский государственный университет,  
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Статья посвящена решению актуальной проблемы применения приемов соревновательного метода на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». В ней представлены результаты анкетирования преподавателей, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта университетов Республики Беларусь, методические приемы соревновательного метода и последовательность реализации приема «соревнование с самим собой».*

***Ключевые слова:** приемы соревновательного метода, соревновательный метод, соревнование с самим собой, студенты, учебная дисциплина «Физическая культура».*

Одной из важных задач, стоящих перед учебной дисциплиной «Физическая культура», является подготовка студентов к участию, приобретающих общественно-политическое значение, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях. Кроме того, условия жизнедеятельности и тенденции развития белорусского общества, интегрированного в мировое сообщество, где конкуренция «пронизывает» все сферы бытия человека, выдвигают важнейшее требование к системе образования в целом – развитие конкурентоспособной личности. Достижению указанных целей служит применение соревновательного метода, который способен создавать соревновательные ситуации и тем самым решать задачу подготовки человека к активному и успешному функционированию в условиях конкуренции.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования дает возможность утверждать, что реализация любого метода осуществляется за счет использования его разных методических приемов [1, 2]. Исходя из этого положения, необходимо выявить приемы соревновательного метода, наиболее часто используемые педагогами на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Для получения наиболее полной информации по этому вопросу нами было проведено анкетирование специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта университетов Республики Беларусь (БГУ, БГЭУ, БНТУ, БГПУ им. М.Танка и др.).

В числе респондентов, принявших участие в анкетировании, – 2 доктора педагогических наук, 15 кандидатов педагогических наук, 178 старших преподавателей, 65 преподавателей с опытом работы более 5 лет.

По результатам анкетирования было установлено, что в своей практической деятельности большинство педагогов используют ограниченное

количество приемов соревновательного метода. Приемы, которые наиболее часто можно встретить в практической деятельности специалистов, как правило, направлены на упрощение соревновательных правил (15%), условий выполнения упражнений (27%), качество и количество выполняемых упражнений (41%). Большинство опрошенных педагогов (76 %) не знакомы с таким методическим приемом как «соревнование с самим собой», по этой причине они не применяют его в учебном процессе. По нашему мнению, ограниченность в использовании приемов соревновательного метода на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» обусловлена, в первую очередь, отсутствием сформированных в научно-практической литературе методических рекомендаций по использованию соревновательного метода в учреждениях высшего образования.

В связи с данным фактом необходимо отметить, что применение того или иного методического приема соревновательного метода зависит от содержания изучаемого материала, этапа и задач, решаемых на нем, конкретной педагогической ситуации, индивидуальных особенностей и подготовленности занимающихся, организации форм соревновательной деятельности.

В результате многолетней педагогической деятельности в системе среднего специального и высшего образования нами было установлено, что большинство приемов соревновательного метода могут находить свое применение на протяжении всего курса обучения студентов. Так, например, при развитии силы возможно сочетание методического приема «выполнение подготовительного упражнения в соревновательных условиях» с упражнением «отжимание». При изучении учебного материала по легкой атлетике это упражнение можно выполнять на качество и количество раз (победитель определяется по количеству раз и наименьшему числу ошибок). Изучая учебный раздел «волейбол», можно соревноваться в двух подходах отжиманий, с определенным интервалом отдыха. Занимаясь во втором семестре по разделу атлетическая гимнастика, студенты могут отжиматься на пальцах или кулаках.

Для усиления воздействия на развитие физического качества в этих упражнениях можно использовать прием соревновательного метода «выполнение соревновательного упражнения в усложненных условиях». Соревновательным заданием будет поочередное отжимание на каждой руке, а сумма результатов определит победителя.

Среди приемов соревновательного метода были выделены те, которые педагоги могут часто использоваться на занятиях по физической культуре. Одним из них является «выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения». Этим приемом можно совершенствовать не игру в целом, а лишь ее отдельные элементы (подачу, передачу, прием мяча и др.). Его можно сочетать с другими приемами, например, такими, как «выполнение соревновательного упражнения в усложненных условиях», при этом подача будет выполняться жестким мячом или в определенную зону. Можно

увеличивать высоту волейбольной сетки или атаковать соперника только в определенную зону. Когда соревновательным заданием является передача мяча в паре с более сильным противником, сочетают приемы «выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения» и «спарринг», а если более слабому предоставляется преимущество в несколько очков – с приемом «фора».

На занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» возможно использование и такого приема, как «гандикап». Его суть заключается в том, что более слабый студент должен стартовать раньше, чем сильный. Такие старты позволяют создать соперничество с равными шансами на успех при финишировании, среди студентов с разным уровнем подготовленности.

Применение таких приемов соревновательного метода позволяет не только проводить отбор и комплектовать команды для участия в соревнованиях разного уровня, но и обучать студентов спортивному поведению. Так, на забитый соперникам мяч или красиво выполненный атакующий удар занимающиеся и болельщики должны реагировать аплодисментами, а неспортивное поведение студентов должно быть наказано техническим фолом команде. Таким способом студентам можно прививать навыки культуры спортивного поведения.

Методический прием «моделирование соревновательных условий» позволяет соблюдать все требования официальных соревнований (судейство, ведение протокола и т.д.) и давать возможность студентам пробовать свои силы в качестве не только участников соревнований, но и организаторов, судей.

На занятиях по легкой атлетике, плаванию, лыжам для активизации учебно-тренировочного процесса и воздействия на функциональные системы организма студентов можно применять методический прием соревновательного метода «плюс». Суть этого приема заключается в том, что в начале занятия учебная группа разбивается на две примерно равные по силам команды, в течение 25-30 минут каждый студент преодолевает определенное расстояние. Пройденный километраж фиксируется преподавателем и его помощниками. Результаты всех членов команды суммируются, и победу одерживает команда, которая преодолела наибольшее расстояние. Такой прием позволяет стимулировать студентов к выполнению длительной монотонной нагрузки, позволяет развивать и, в тоже время, контролировать общую выносливость.

Включение в учебные занятия приемов соревновательного метода создает предпосылки для осознанного, а значит более качественного усвоения программного материала. Так, например, на занятиях по плаванию при фронтальном расположении студентов выполняются подготовительные упражнения в соревновательных условиях (кто дольше проработает ногами в скольжении кролем на груди без вдоха т.д.). На стадии совершенствования техники движений можно применять соревновательные задания на количество гребков или движений ногами.

На занятиях по аэробике, гимнастике, ритмической гимнастике выполнение отдельного элемента в облегченных или усложненных условиях способствует совершенствованию двигательных действий. При выполнении изученных комплексов команды могут бороться за качество и синхронность выполнения упражнений, а если позволяют условия, то несколько команд может соревноваться одновременно.

Особое внимание следует уделить приему соревновательного метода «соревнование с самим собой» по причине отсутствия в научно-методической литературе сведений о возможностях его применения.

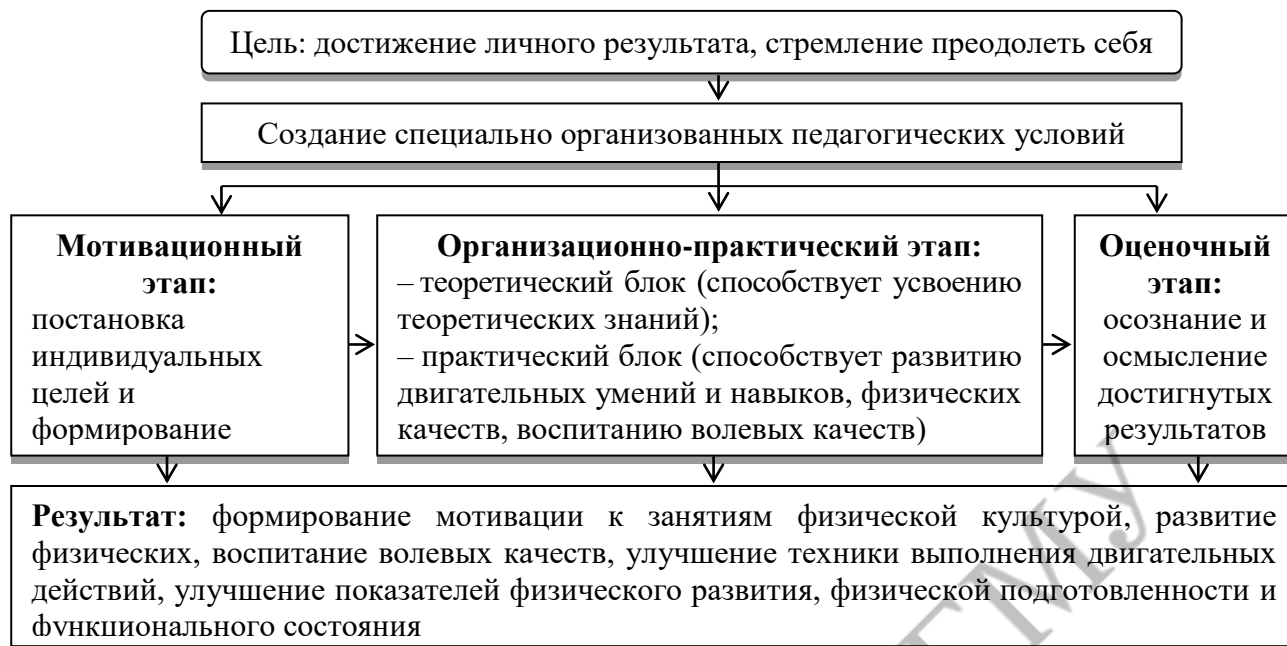
Основной целью этого приема является не только достижение личного результата, но и стремление студента преодолеть себя, что предполагает постановку индивидуальных целей, к которым будут стремиться занимающиеся. В основе индивидуальных целей могут находиться потребности или желания студентов освоить новые двигательные действия, улучшить показатели физических качеств, функционального состояния, физического развития.

Для достижения личного результата и стремления преодолеть себя необходимо создание специально организованных педагогических условий, которые предполагают не только постановку индивидуальных целей, но и формирование мотивации у студентов.

Следующий этап реализации приема «соревнование с самим собой» – организационно-практический, выполняет задачу формирования у студентов необходимых знаний, умений и навыков, двигательных действий, физических качеств, необходимых для достижения личного результата. Поэтому в учебный процесс необходимо включать теоретический блок, с помощью которого у студентов формируются знания о способах и методах развития двигательных умений и навыков, а также физических качеств. Этот блок предполагает разъяснения со стороны педагога, каким образом с помощью индивидуально разработанных комплексов и заданий можно достичь желаемых результатов.

Практический блок необходим для индивидуального подбора заданий и комплексов физических упражнений (с учетом физических возможностей, двигательных способностей и психических особенностей), которые студенты будут выполнять для достижения поставленной цели.

Оценочный этап реализации приема «соревнование с самим собой» призван способствовать осмыслению и анализу студентами достигнутых результатов. Последовательность реализации приема соревновательного метода «соревнование с самим собой» представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1. – Последовательность реализации приема «соревнование с самим собой»**

Сочетание на занятиях по физической культуре приема «соревнование с самим собой» с еще одним не менее ценным приемом соревновательного метода – определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений, позволяет установить степень прироста личных результатов студентов.

Непосредственное отношение к приему «соревнование с самим собой» имеет прием соревновательного метода «рекорд», который подразумевает выполнение конкретного упражнения на максимальное проявление индивидуальных возможностей. Этот прием позволяет занимающимся установить не только личные рекорды, но и рекорды группы, курса, факультета или даже университета.

На основании изложенного можно сделать вывод, что реализация соревновательного метода на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется за счет применения его разных методических приемов («выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения», «фора», «спарринг», «гандикап», «плюс», «моделирование соревновательных условий», «победитель определяется по крутизне роста достижений» и др.). Многие из них могут сочетаться и комбинироваться между собой, обязательным условием при этом должны стать их доступность для занимающихся и чередование более сложных приемов с простыми, переключение воздействий с группы мышц или системы организма, которые интенсивно работали, на другую, не участвовавшую в работе.

Целесообразно включать в занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» прием «соревнование с самим собой», который реализуется

посредством мотивационного, организационно-практического и оценочного этапов.

#### Литература

1. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

2. Харламов, И. В. Педагогика: учеб. пособ. / И. В. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юристъ, 1997. – 512 с.

Репозиторий БГМУ