

УДК 378.015.31:796.015.534

**ПРИЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ****Ю.И. МАСЛОВСКАЯ***(Белорусский государственный университет, Минск)*

Рассматривается актуальная проблема использования приемов соревновательного метода в физическом воспитании студентов. Впервые представлена модель использования приема «соревнование с самим собой». Эффективность применения приемов соревновательного метода подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Ключевые слова: *соревновательный метод, приемы соревновательного метода, соревнование с самим собой, физическое воспитание студентов.*

Введение. Сложившиеся условия жизнедеятельности и тенденции развития белорусского общества, интегрированного в мировое сообщество, где конкуренция «пронизывает» все сферы бытия человека, выдвигают на первый план важнейшее требование к системе образования – формирование и развитие конкурентоспособной личности. Следовательно, в системе образования на современном этапе особую актуальность приобретают методы, способные решать главную задачу: подготовку человека к активному и успешному функционированию в условиях конкуренции.

Представления ученых о конкурентоспособности личности с течением времени становятся более содержательными, ими выявляются специфичные феномены, глубже изучается процесс саморазвития как основа конкурентоспособности (Ю.В. Андреева, В.В. Баранов, Р.С. Данилова, С.А. Хазова и др.). Социологические и философские исследования (О.В. Летунова, Ф.Р. Туткаров, А.В. Щербина) свидетельствуют о том, что конкурентные качества личности и их ресурс связаны с агональной деятельностью, возможностью активно проявлять личностные качества в соревновательных и состязательных ситуациях. В то же время наибольшие возможности для соревновательной деятельности в учреждениях высшего образования создаются на занятиях по физической культуре. В процессе физического воспитания студентов может использоваться не только спортивное соревнование, которое является лишь формой, но и соревновательный метод в целом, возможности которого намного шире. Как нами ранее было доказано, соревновательный метод является специфическим способом организации занятий физической культурой, имеющим своей целью создание конкурентной среды для решения конкретных педагогических задач посредством включения в этот процесс компонентов соревнования [1].

Основная часть. Анализ научно-методической литературы по теме исследования дает возможность утверждать, что реализация любого метода осуществляется за счет использования его разных методических приемов [2; 3]. Исходя из этого положения, необходимо выявить приемы соревновательного метода, наиболее часто используемые педагогами в физическом воспитании студентов.

Для получения наиболее полной информации по этому вопросу нами было проведено интервьюирование, опрос и анкетирование специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта ведущих 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 опроса 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 в физическом воспитании студентов 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 в физическом воспитании студентов 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 было установлено, что большинство приемов соревновательного метода могут находить 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 методический 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 использовать 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, «выполнение соревновательного упражнения в усложненных условиях», при этом подача будет выполняться утяжеленным 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».

В физическом воспитании студентов 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 методических 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. В педагогике наиболее эффективными приемами формирования мотивации достижений принято считать создание «ситуации успеха», атмосферы доброжелательности (прием эмоционального поглаживания), «анонсирование достижений личности» (вербализации позитивной отдаленной перспективы), «персональной исключительности» (проговаривания педагогом достижений успеха человека с опорой на доминирующие положительные качества личности), экспрессивное воздействие (личный пример педагога и др.) [4].

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.

Таким образом, прием «соревнование с самим собой» в физическом воспитании студентов реализуется в виде следующих этапов: мотивационного, организационно-практического и оценочного. Организационно-практический этап включает в себя теоретический блок (способствует усвоению теоретических знаний), практический блок (способствует развитию развития двигательных умений и навыков, физических качеств, психических свойств личности). Структура реализации приема соревновательного метода «соревнование с самим собой» представлена на рисунке.



Рисунок. – Структура 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 – определением 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.

С целью экспериментальной проверки эффективности применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов на базе Белорусского государственного университета (2013/2014 учеб. год) был проведен педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 80 студентов второго курса основных и подготовительных учебных отделений юридического факультета.

Контрольные группы составили 20 юношей (КГ1) и 20 девушек (КГ2). Соревновательный метод в этих группах применялся только при тестировании уровня физической подготовленности.

В экспериментальной группе юношей (ЭГ1) и девушек (ЭГ2) было также по 20 студентов. В этих группах применялись такие методические приемы соревновательного метода, как «выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях», «выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения», «фора», «спарринг», «гандикап», «выполнение соревновательных упражнений в облегченных или усложненных условиях», «соревнование с самим собой», «плюс», «моделирование соревновательных условий», «победитель определяется по крутизне роста достижений» и др. В рамках методического приема «соревнование с самим собой» для испытуемых ЭГ1 и ЭГ2 разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений, которые студенты выполняли не только на занятиях по физической культуре, но и занимаясь самостоятельно. Результаты личных достижений (двигательная подготовленность, уровень развития физических качеств, показатели участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях) фиксировались в специально разработанных дневниках.

Результаты, полученные по окончании формирующего педагогического эксперимента, свидетельствовали о том, что в контексте повышения двигательных умений и навыков в ЭГ1 результаты улучшились с $5,17 \pm 2,27$ до $8,83 \pm 1,52$ баллов, в ЭГ2 с $4,06 \pm 1,65$ до $7,5 \pm 1,33$ баллов, значимость различий на уровне ($P < 0,01$) выявлена в обеих группах. В КГ1 наблюдались положительные сдвиги, но они статистически не значимы.

На развитие двигательных умений и навыков оказало влияние применение приемов соревновательного метода (выполнение упражнений в соревновательных условиях на качественный или количественный результат, индивидуально или в группе и др.), которые позволили своевременно выявлять и исправлять ошибки, допущенные студентами при разучивании движений, и способствовавших повышению их дисциплинированности.

По результатам тестирования в ЭГ1 результаты улучшились: в беге на 60 метров с $9,30 \pm 0,37$ до $8,51 \pm 0,17$ с, 6-минутном беге с $1163,72 \pm 67,88$ до $1326,33 \pm 66,81$ м, в прыжке в длину с места с $230,52 \pm 13,89$ до $244,13 \pm 11,08$ см, челночном беге с $9,79 \pm 0,67$ до $9,04 \pm 0,31$ с, подтягивании на высокой перекладине с $7,14 \pm 0,27$ до $13,06 \pm 0,14$ раз. В этих показателях физической подготовленности выявлены статистически значимые различия ($P < 0,05$). В наклоне вперед из положения сидя на полу прирост результатов был незначительным с $6,90 \pm 5,92$ до $7,11 \pm 5,15$ см ($P > 0,05$). Результаты студентов КГ1 по всем показателям выросли, но не значительно, и уступали результатам студентов ЭГ1.

В итоговом тестировании физической подготовленности студентов ЭГ2 выявлены статистически значимые различия ($P < 0,05$) во всех шести тестах: беге на 60 метров результаты улучшились с $10,72 \pm 0,46$ до $10,12 \pm 0,24$ с, 6-минутном беге – с $947,22 \pm 60,42$ до $1085,56 \pm 90,24$ м, в прыжке в длину с места – с $165,72 \pm 14,02$ до $178,83 \pm 9,97$ см, челночном беге – с $11,38 \pm 0,58$ до $10,49 \pm 0,31$ с, подъеме туловища из положения лежа на спине – с $34,44 \pm 4,27$ до $40,06 \pm 2,53$ раз, наклоне вперед из положения сидя на полу с $10,71 \pm 5,65$ до $15,6 \pm 4,38$ см. В КГ2 значимо повысились ($P < 0,05$) результаты выполнения только двух упражнений: подъеме туловища из положения лежа на спине и наклоне вперед из положения сидя.

Анализ итоговых результатов функциональной подготовленности показал, что у студентов ЭГ1 и ЭГ2 увеличились показатели проб Генчи и Штанге и функциональной пробы 20 приседаний за 30 с, причем произошедшие сдвиги достоверны ($P < 0,05$).

Итоговые значения показателей частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после нагрузки, а также показатели артериального давления указывали на возникновение положительных адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы студентов экспериментальных групп. Повышение результатов связано с использованием в формирующем педагогическом эксперименте приема соревновательного метода «плюс», направленного на совершенствование аэробных возможностей испытуемых.

По итогам эксперимента можно констатировать также, что в ЭГ1 и ЭГ2 изменились мотивы к занятиям физической культурой и отношение к предмету «Физическая культура», которое выразилось

в уменьшении пропусков занятий без уважительных причин и возросшем уровне дисциплины на занятиях. За период проведения эксперимента средняя посещаемость занятий по физической культуре составила в КГ1 – 84%, в КГ2 – 85%, ЭГ1 – 93%, ЭГ2 – 92%.

При обсуждении результатов применения приема «соревнование с самим собой» студенты ЭГ1 и ЭГ2 высказали мнение, что сопоставление себя настоящего с собой прошлым является для них дополнительным стимулом к дальнейшему физическому развитию и совершенствованию. В соревновании с самим собой у них появляется дополнительный стимул, при котором усилия направляются на качество и количество выполнения упражнений, а не на равнодушное отношение к ним. Они были единогласны в том, что через такое соревнование они открываются в себе качества, о которых не подозревали ранее, что делает их счастливее и успешнее.

Выводы. На основании изложенного можно сделать вывод, что реализация соревновательного метода в физическом воспитании студентов осуществляется за счет 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 процесс подготовки студентов прием «соревнование с самим собой», который реализуется посредством мотивационного, организационно-практического и оценочного этапов.

Результаты, полученные по окончании педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что применение приемов соревновательного метода оказывает положительное влияние на развитие у студентов двигательных умений и навыков, физической и функциональной подготовленности. Тем самым обеспечивается повышение их личной конкурентоспособности и, как следствие, конкурентоспособности как специалистов. Кроме того, применение приемов соревновательного метода способствует повышению интереса у студентов к дисциплине «Физическая культура» и подготовке их к участию в соревнованиях, которые в последнее время приобретают государственное значение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Масловская, Ю.И. О сущности и признаках соревновательного метода в физическом воспитании / Ю.И. Масловская // Весн. Беларус. дзярж. ун-та. Сер. 4, Філалогія. Журналістыка. Педагогіка. – 2014. – № 3. – С. 75–78.
2. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Совет. спорт, 2004. – 464 с.
3. Харламов, И.В. Педагогика : учеб. пособие / И.В. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юристь, 1997. – 512 с.
4. Сафоненко, С.В. Формирование стремления учащихся к личностным достижениям в физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С.В. Сафоненко – Самара, 2006. – 195 с.

Поступила 23.03.2017

FUNCTIONS OF THE COMPETITIVE METHOD USED IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

U. MASLOVSKAYA

The article is devoted to solving the actual problem of using the functions of the competitive method in the physical education of students. For the first time the model "compete yourself" is presented. The effectiveness of the functions of the competitive method is confirmed by the results of the pedagogical experiment.

Keywords: *Competitive method, functions of the competitive method, compete yourself, physical education of students.*