

Соревновательный метод на уроках физической культуры и здоровья

Описание опыта педагогической деятельности

С. А. Наумов,
учитель физической культуры и здоровья высшей категории
гимназии № 1 г. Жлобина

Одним из важнейших направлений государственной социальной политики Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта.

С каждым годом в школе, городе, районе и в целом в Республике Беларусь к участию в спортивных соревнованиях разного уровня приобщается все большее количество детей. Принимать участие в таких мероприятиях можно только после предварительной подготовки. Физические нагрузки, обусловленные соревновательной деятельностью, для неподготовленного человека могут оказаться чрезмерными и отрицательно сказаться на состоянии здоровья. В связи с этим возникает необходимость поиска наиболее эффективных методов подготовки учащихся к соревнованиям, одним из которых является соревновательный метод.

Среди задач физического воспитания учащихся выделяется необходимость их подготовки к участию в приобретающих общественно-политическое значение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях. Кроме того, условия жизнедеятельности и тенденции развития белорусского общества, где конкуренция «пронизывает» все сферы жизни человека, требуют от системы образования развития конкурентоспособной личности. Согласно результатам исследований ученых (О. В. Летуно-

вой, Ф. Р. Туткарова, А. В. Щербина и др.) конкурентные качества и их ресурс связаны с агональной деятельностью, возможностью активно проявлять личностные качества в соревновательных и состязательных ситуациях. 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. [1, с 56]

Наилучшие условия для соревновательной деятельности создаются на занятиях физическим воспитанием, где в процессе используется не только спортивное соревнование, которое является лишь формой, но и соревновательный метод, возможности которого намного шире. Особенность соревновательного метода – возможность различных форм его применения, среди основных: а) развернутая, относительно самостоятельная форма организации занятий, наиболее часто используемая в виде контрольно-зачетных, официальных и полуофициальных спортивных соревнований; б) элементарная организационная форма, используемая в физическом воспитании в качестве элемента активизации деятельности занимающихся, воспитания настойчивости, воли, творчества, проверки тактических схем и т. д.

С начала своей педагогической деятельности в гимназии я использую различные приемы и методы для повышения уровня физической подготовленности и результатов участия учащихся в соревнованиях различного уровня. Лучшие результаты были получены при использовании соревновательного метода.

Для раскрытия сущности понятия «соревновательный метод» и выявления его признаков проведен анализ исследований в области философии и социологии (Т. Гобс, У. Джеймс, др.), психологии (Е. П. Ильин, М. И. Кекелия, А. Ц. Пуни и др.), педагогики (В. А. Сластенин, И. В. Харламов и др.), физической культуры (А. А. Гужаловский, Л. П. Матвеев, Н. В. Рекутина, В. И. Столяров и др.) и спорта (Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, Л. С. Хоменков и др.), Далее были

выделены системообразующие признаки, разработаны правила его использования соревновательного метода.

Затем в качестве ключевого признака соревновательного метода было обозначено его целевое назначение – создание своеобразной конкурентной среды, которая позволяет учащемуся совершенствоваться для преодоления возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным. Подобный подход к понятию соревновательного метода дал возможность в педагогической деятельности сместить акценты в пользу восприятия занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» как деятельностного, результативного и социально значимого процесса.

Далее были проведены тестирования уровня физической подготовленности учащихся, функционального состояния, анкетирование.

Была разработана система соревнований и рекордов в контрольных, тестовых и соревновательных упражнениях. Мною была проработана организация внутригимназической круглогодичной спартакиады. Виды спорта, включенные в спартакиаду, были продублированы из районной. В календаре спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий особое место было отведено соревнованиям спартакиады, дням здоровья и традиционным для гимназии физкультурно-оздоровительным мероприятиям. На уроках физической культуры и здоровья на разных стадиях формирования новых двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей, при выполнении учебных нормативов по их освоению, а также при выполнении тестовых упражнений по определению уровня развития двигательных способностей применяю соревновательный метод (Приложение 1). Помимо обязательного стенда рекордов гимназии были разработаны таблицы рекордов по параллелям 5–8 классов (Приложение 2). В таблицу были включены тестовые и контрольные упражнения из учебной программы, упражнения из домашних заданий и упражнения районных соревнований. Для ежемесячного определения лучшего спортсмена весной 2012 года была создана в социальной сети «ВКонтакте» общественная группа – <https://vk.com/sportg1>. Все учащиеся гимназии являются

подписчиками группы. Таким образом были выявлены приемы и способы способствующие эффективному применению соревновательного метода. Следующим этапом стало накопление и систематизация методического материала по использованию соревновательного метода в процессе обучения и воспитания.

На заключительном этапе была проанализирована эффективность использованных приёмов для повышения результативности учащихся при выполнении контрольных, тестовых упражнений и итогов выступления в соревнованиях, предметной олимпиаде. Разработана модель применения соревновательно метода в образовательном процессе. Основным критерием эффективности данной деятельности считаю положительную динамику результатов учащихся при выполнении ими контрольных и тестовых упражнений, а также результатов спортсменов и сборных команд гимназии на соревнованиях круглогодичной районной спартакиады школьников.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся.

Соревновательный метод позволяет:

- ✓ стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- ✓ выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- ✓ обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- ✓ содействовать воспитанию волевых качеств. [2, с. 32]

Использование соревновательного метода является составной частью педагогической системы по реализации как инвариантного, так и вариативного компонента образовательной учебной программы по физической культуре и здоровью в Республике Беларусь.

Мой опыт использования соревновательного метода состоит из следующих компонентов:

- 1) тестовые упражнения на определение уровня развития двигательных качеств, учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков, контроль за выполнением учащимися домашнего задания – выполняется в форме соревнования;
- 2) анализ результатов учащихся при выполнении данных упражнений в разрезе класса, параллели классов, сравнение с результатами учащихся старшего звена, сравнение индивидуальных результатов учащихся с их предыдущими результатами;
- 3) определение рекордных результатов среди учащихся, отдельно у мальчиков и девочек, и согласно возрастной категории (классу);
- 4) проведение общегимназических соревнований круглогодичной спартакиады и других спортивно-массовых мероприятий на определение лучших спортсменов для отбора на районные соревнования;
- 5) публикация наиболее выдающихся достижений учащихся в специализированной группе «ВКонтакте», на сайте гимназии, информационных стендах.

Учебное занятие – основная форма физического воспитания учащихся.

Структуру занятия составляет относительно постоянный порядок построения, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации его составляющих частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Соревновательный метод может применяться в любой части, исключая сквозное использование в течение всего занятия. Как уже отмечалось, предметом соревнования могут быть любые физические упражнения. Основным критерием должно стать соответствие тем задачам части занятия, в которой этот метод используется.

Включение соревновательного метода в подготовительную часть позволяет повысить интерес учащихся к выполнению подготовительных упражнений, придает этой части занятия новую эмоциональную окраску, что особенно важно в физическом воспитании школьников, поскольку

большинству учащихся не нравится выполнять разминочные упражнения, они всячески уклоняются от них.

Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений при помощи соревновательного метода можно проводить в движении или на месте, в параллельных колоннах, кругу, шеренгах на количественный (в единицу времени) или качественный результат, как с выбыванием участников, допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков. При выполнении комплексов разминки учащиеся могут соревноваться индивидуально, в парах, тройках и т. п., принцип здесь должен быть один – кто быстрее и большее количество раз добьется победы.

При составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых соревновательным методом, необходимо планировать варианты упражнений на весь учебный год, учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов, не повторять одни и те же соревновательные задания более двух раз подряд, включать в разминку более двух упражнений, имеющих сложно-координационную структуру.

Основная часть учебно-тренировочного занятия может иметь простую и сложную структуру. Простая характеризуется однотипной деятельностью (кроссовый бег, двухсторонняя игра). Применение соревновательного метода при однотипном выполнении упражнений позволяет снизить монотонность, сделать скучную работу увлекательной и интересной, тем самым повысить активность учащихся в основной части занятия.

В сложной структуре применяются разнообразные упражнения, состав которых необходимо подбирать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для этого целесообразно исходить из **следующих рекомендаций.**

1. Если в основной части занятия решаются задачи разучивания сложного координационно двигательного действия (комбинации действий), их рекомендуется решать первыми, особенно в том случае, если они требуют

максимальной концентрации и напряжения психомоторных функций. Остальное время основной части занятия рекомендуется использовать для решения задач развития или совершенствования сформированных ранее двигательных навыков при помощи соревновательного метода.

2. Если на занятии предусматривается воздействие на функциональные системы организма, лимитирующие свойства скоростных, силовых качеств и выносливости, рекомендуется в основной части придерживаться такой последовательности выполнения упражнений соревновательным методом, при которой скоростные (скоростно-силовые), силовые упражнения будут предшествовать упражнениям, требующим проявления выносливости, а скоростные (скоростно-силовые) будут выполняться перед силовыми упражнениями.

3. После определения целесообразности и полезности упражнений в основной части занятия к основным рекомендуется применять соревновательный метод, а второстепенные лучше использовать в качестве подготовительных и восстановительных упражнений.

Основной идеей применения соревновательного метода являются не максимальные физические нагрузки, а развитие или совершенствование умений и навыков (отдельных технических и тактических элементов), развитие физических и воспитание психических качеств в условиях, приближенных к реальной соревновательной обстановке.

Принято считать, что максимальная ЧСС рассчитывается по формуле 220 минус возраст. Оптимальные значения ЧСС при нагрузках оздоровительной направленности находятся в пределах 60(65) – 80(85) % от ЧСС, максимальной для данного возраста. Следовательно, максимальные пульсовые показатели у десятилетних учащихся в основной части занятия после применения соревновательного метода не должны подниматься выше, чем 170 ударов в минуту.

Для обеспечения контроля за переносимостью физической нагрузки сразу после выполнения соревновательных заданий и после одной минуты отдыха

необходимо измерять показатели ЧСС. Кроме того, по внешним признакам оценивать утомление занимающихся (гиперемия кожных покровов, избыточное потоотделение, одышка, нарушение координации, поведенческие расстройства и т. д.). Чем значительнее были функциональные сдвиги в организме в основной части, тем в большей мере заключительная часть занятия должна иметь восстановительную направленность. Адекватным фактором восстановления в заключительной части занятия служит деятельный, активный отдых в форме упражнений, отличающихся (по уровню интенсивности, направленности) от упражнений, вызывающих утомление.

В заключительной части занятия соревновательный метод целесообразно использовать только в тех случаях, если он не применялся в подготовительной или основной части занятия.

Соревновательные задания в заключительной части также могут быть направлены на развитие гибкости и подвижности в суставах (соревнуются за время и качество выполнения, амплитуду). После выполнения таких заданий необходимо использовать упражнения на расслабление и восстановление дыхания. В конце занятия важно подвести итоги, оценить, насколько удалось решить поставленные задачи. Обязательным моментом в этой части должна быть индивидуально-дифференцированная оценка лучших учащихся, которые побеждали в соревновательных заданиях или зарабатывали наибольшее количество очков.

Внеурочные занятия помогают в освоении требований учебной программы. Руководство и контроль за проведением внеурочных занятий осуществляется учителями физической культуры и здоровья. Организация мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности учащихся.

Для объективного определения победителей предварительно перед проведением мероприятий необходимо разрабатывать положения и правила, в

которых следует подробно разъяснять условия проведения эстафет и соревнований.

Правила должны быть четко сформулированы. Подробно указывается как и сколько очков засчитывается участникам.

Участники соревнований должны быть заранее ознакомлены с правилами. После завершения спортивных соревнований, физкультурных праздников необходимо обязательно подводить итоги и награждать победителей.

При применении соревновательного метода на уроках физической культуры и внеурочных занятиях у учащихся создаётся дополнительная мотивация к наиболее эффективному выполнению соревновательного упражнения. Для одних это возможность для самореализации, для других ответственность за личный прогресс результатов и за результат классного коллектива как команды. Даже не попадая в таблицу рекордов, учащийся может поучаствовать в командном результате, принести пользу коллективу, заработать уважение одноклассников.

Анализ результатов позволяет отслеживать личный прогресс в физическом развитии, ставить новые цели, пробовать различные способы работы на достижение новых целей учеником самостоятельно и с помощью подсказок учителя.

Учитель, отслеживая динамику результатов учащихся, облегчает себе работу по формированию состава участников районных соревнований. Учащиеся, попадая в состав участников районных соревнований, пройдя поэтапные соревнования на уроке среди своего класса, общешкольные соревнования, уже имеют опыт соревнований и готовы к следующему этапу.

При **проведении занятий по лёгкой атлетике** контроль за усвоением пройденного материала следует проводить в форме соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике можно проводить как по отдельным видам, так и по многоборью. Тем самым можно определять как лучших бегунов или прыгунов, так и многоборцев. Для упрощения и ускорения подсчета очков

в многоборье использую электронные таблицы Microsoft Office Excel (приложение 4).

На занятиях спортивными играми, при условии начального уровня формирования игровых умений, следует закреплять их проведением подвижных эстафет. Следующим этапом можно применять проведение на уроках мини-турниров по подвижным играм с элементами изучаемой спортивной игры. Например, турнир по игре «Пионербол», при изучении волейбола.

Успех учащихся в освоении движений зависит от степени развития у них физических качеств, которые являются ведущими при разучивании двигательного действия.

Тестирования уровня развития двигательных способностей, в начале и конце учебного года можно проводить в форме общешкольной «Недели рекордов». В этом случае учащиеся стараются показать максимальный результат в упражнении, а не достаточный результат на «десятку». Для развития, например ловкости – физического качества, позволяющего быстро ориентироваться в пространстве, овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, – необходимы условия, связанные с принятием альтернативных решений при дефиците времени. Именно использование технических элементов из различных видов спорта, выполняемых в соревновательной обстановке, наиболее эффективно для развития этого качества.

Результативность опыта – это, в первую очередь, успешные выступления команды и спортсменов гимназии на городских и районных конкурсах, первенствах и соревнованиях, в соревнованиях районной круглогодичной спартакиады и туриады школьников. За несколько лет команда гимназии поднялась в районной спартакиаде с 7 места на лидирующие позиции. Два года подряд мы занимаем призовые места. Сборные команды по лёгкой атлетике сегодня являются лидерами Жлобинского района. В числе сильнейших наши команды по баскетболу, футболу, гандболу, шахматам, настольному теннису, спортивному ориентированию, велосипедному туризму, многоборью «Здоровье». Команда

гимназии несколько раз становилась призёром и победителем районных и областных соревнований среди 4-классников «Малые олимпийские игры».

В 2018/19 учебном году учащиеся гимназии впервые участвовали в республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Учащиеся гимназии успешнее сдают тесты уровня физической подготовленности и в течение учебного года, демонстрируют повышение среднего уровня физической подготовленности от нескольких десятых до 2–3 баллов. В районном смотре-конкурсе нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ) 2017/18 учебного года сборная команда государственного учреждения образования «Гимназия №1 г. Жлобина» одержала победу.

Мной выявлено, что применять соревновательный метод на занятиях по физической культуре необходимо при соблюдении **пяти сформулированных в системном единстве общих правил:**

- 1) его применение предполагает выполнение соревнующимися установленных правил на основе принципа равенства шансов для всех участников и при участии арбитра, определяющего победителя;
- 2) в содержание соревновательной деятельности при соответствии ее конкретным задачам занятия включаются соревновательные задания, направленные на количественный результат и качество выполняемых действий, а также специальные методические приемы;
- 3) на занятиях по физической культуре за счет соревновательного метода необходимо обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки;
- 4) использование соревновательного метода возможно на всех этапах обучения
- 5) объем и нагрузка соревновательных заданий должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и уровню подготовленности занимающихся;

Мной была создана модель применения соревновательного метода на занятиях физическим воспитанием в школе, разработано и апробировано методи-

ческое обеспечение данной модели, которое включает: систему методических приемов соревновательного метода («соревнование с самим собой», «победитель определяется по степени роста достижений», «плюс», «рекорд» и др.); карточки с соревновательными заданиями; планы-конспекты занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Гогуноков, Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта: учеб пособие / Е. Н. Гогуноков, Б. И. Мартьянов. – М, 2000.
2. **Годик, М. А.** Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1988.
3. **Железняк, Ю. Д.** Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. – М., 2000.
4. **Масловская, Ю. И.** Виват, Спартакиада / Ю. И. Масловская // Здаровы лад жыцця. – 2017. – № 5. – С. 36–37.
5. **Масловская, Ю. И.** Обоснование модели применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов / Ю. И. Масловская // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 41–46.
6. 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.

Приложение 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Урока физической культуры в 5 классе

Тема. Тестирование уровня физической подготовленности с использованием соревновательного метода.

Задачи

1. Тестирование бег 30 м.
2. Тестирование бег 1000 м. или ходьба 1500/2000 м.
3. Контролировать бег 30 м. с высокого старта на скорость.
4. Развивать скоростные способности.
5. Развивать выносливость.

6. Воспитывать волевые качества, целеустремленность. Место проведения: стадион

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь: секундомер, протокол фиксации результатов, дипломы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин.)	1. Построение, расчет, сообщение задач урока	2 мин	Обратить внимание на готовность учащихся к уроку, спортивную форму.
	2. Разминочный бег	400 м	Бег в умеренном темпе.
	3. Ходьба:		По кругу
	- на носках	30 с	Руки вверх
	- на пятках	30 с	Руки за голову
	- в полуприсяде	30 с	Руки за спину
	- в присяде	30 с	Руки произвольно
	4. Разновидности бега		
	- с высоким подниманием коленей	30 м	Движения чаще, колени выше, шаги короче
	- со сгибанием ног назад	30 м	Движения чаще
	- приставным шагом правым/левым боком вперед	30/30 м	Отталкивание двумя ногами одновременно
	- скрестным шагом правым/левым боком вперед	30/30 м	Максимальная амплитуда движения
	- с выпрыгиванием на каждый шаг	30 м	Тянуться вверх
- с ускорением в полную силу	30-40 м	По парам, по сигналу, на опережение	
Перестроение в 3 колонны, размыкание			
5. ОРУ на месте: I. И.п.- О.С.	5-6 повтор.	Тянутся вверх, слушать счет	
1- руки вверх, левая назад на носок , 2 – И.п. 3-4 – то же с другой ноги			
II. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - 2 наклона туловища вправо 3-4 – то же влево	5-6 повтор.	Больше амплитуда	
III. И.п. – стойка ноги врозь руки вверх 1-4 – круговые вращения рук вперед 5-8 – то же назад	5-6 повтор.	Махи шире, руки прямые	
IV. И. п. –стойка ноги врозь руки вперед в стороны. 1-	5-6 повтор.	Махи выше, ноги не сгибать	

	<p>группы к местам старта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать общий старт группам бега и ходьбы. - после финиша, сообщить участникам их место в забеге и оценить их результат. - восстановительная ходьба. 		<p>результат. Определить победителей и «призеров».</p>
<p>Закл ючит ельна я часть (5 мин)</p>	<p>Построение, подведение итогов урока, награждение победителей соревнований, выставление отметок.</p> <p>Домашнее задание: прыжки через короткую скакалку 1 мин.</p>	5 мин.	<p>Отметить лучших учащихся. Отметить прогресс результатов. Сравнить с результатами других классов, подвести командный результат класса.</p>

Приложение 2

Таблица рекордов учеников 7-х классов

вид	мальчики		девочки	
	Рез.	фамилия, имя	Рез.	фамилия, имя
Бег 30 м	4,5	Кузнецов Артём	4,8	Кузнецова Анна
Бег 60 м	8,0	Кузнецов Артём	8,9	Кузнецова Анна
Бег 100 м	13,8	Кузнецов Артём	14,1	Кузнецова Анна
Бег 400 м	1,11	Кузнецов Артём	1,15	Волова Арина
Бег 1000 м	3,27	Осмаловский Антон	3,31	Ковековдова Виктория
Кросс 500 м	1,39	Осмаловский Антон	1,44	Ковековдова Виктория
Кросс 1500 м	5,55	Осмаловский Антон	6,30	Ковековдова Виктория
Бег 4x9 м	8,8	Апарович Павел	9,2	Волова Арина
Прыжки в длину	460	Кузнецов Артём	380	Ковековдова Виктория
Прыжки в длину с места	229	Баленков Викентий	220	Волова Арина
Прыжки в высоту	140	Кицук Дмитрий	120	Садилова Екатерина
Прыжки со скакалкой	166	Осмаловский Антон	137	Пилипенко Валерия
Подтягивание/подним	16	Кириленко Артём	80	Аль-Фара

ание туловища				Александра
Сгибание-разгибание рук	62	Коняхович Максим	52	Кузнецова Анна
Метание мяча	54	Бондарук Иван	29	Трошко Маргарита
Лыжные гонки	5,04	Винник Владислав	5,28	Аль-Фара Александра