ОСОБЕННОСТИ ИГРАВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»

Наумова Валентина Николаевна

Ревда 2020

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc462488826)

[Глава 1. Физическое воспитание 5](#_Toc462488827)

[*1.1. Сущность физического воспитания, роль физического воспитания студентов* 5](#_Toc462488828)

[*1.2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания* 9](#_Toc462488829)

[*1.3. Цель, задачи и методы физического воспитания* 11](#_Toc462488830)

[Глава 2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания 16](#_Toc462488831)

[*2.1. Сущность игрового метода* 16](#_Toc462488832)

[*2.2. Сущность соревновательного метода* 18](#_Toc462488833)

[*2.3. Роль игрового и соревновательного методов* 20](#_Toc462488834)

[Заключение 23](#_Toc462488835)

[Список использованной литературы 27](#_Toc462488836)

[Приложение 28](#_Toc462488837)

# Введение

Физическое воспитание направлено на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, укрепление здоровья, расширение границ творческого долголетия как важнейших условий формирования всесторонне, гармонически развитой личности, способной и готовой к высокопроизводительному труду.

В физическом воспитании очень эффективно использование игрового и соревновательного методов.

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом.

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

Соревнование, подобно игре, от носится к числу широко распространенных общественных явлений.

Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни - в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Физическая культура и спорт в вузе выступает как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, является сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяют наиболее полно реализовать свои физические возможности, играют одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени.

Это и обуславливает актуальность выбранной темы.

*Цель* работы – выявить роль игрового и соревновательного методов в физическом воспитании.

Цель работы определила ряд *задач*:

1. Рассмотреть сущность физического воспитания, роль физического воспитания студентов;
2. Изучить общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
3. Рассмотреть цель, задачи и методы физического воспитания;
4. Изучить сущность игрового метода;
5. Изучить сущность соревновательного метода;
6. Выявить роль игрового и соревновательного методов.

*Теоретическую основу* работы составили труды современных исследователей в области теории и методики физического воспитания.

В процессе проведенного исследования применялись общенаучные **методы** (наблюдение, аналогия, анализ и т.д.).

*Структура* работы строилась в соответствии с поставленными задачами и состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

# Глава 1. Физическое воспитание

## *1.1. Сущность физического воспитания, роль физического воспитания студентов*

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.[[1]](#footnote-1)

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей - силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.[[2]](#footnote-2)

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.[[3]](#footnote-3)

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:

* «физическое воспитание»;
* «физическая подготовка»;
* «физическое развитие»;
* «физическое совершенство»;
* «спорт».

Физическое воспитание. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.[[4]](#footnote-4)

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Педагогическая модель формирования здоровья студентов в процессе физического воспитания представлена в Приложении.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи[[5]](#footnote-5):

* понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.[[6]](#footnote-6)

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.[[7]](#footnote-7)

## *1.2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания*

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важ­ные, наиболее существенные положения, которые отражают за­кономерности воспитания. Они направляют деятельность педаго­га и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.[[8]](#footnote-8)

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются[[9]](#footnote-9):

* принцип содействия всесто­роннему и гармоническому развитию личности;
* принцип связи физического воспитания с практикой (прикладное);
* принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространя­ется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учрежде­ния, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (мас­совая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

В общих принципах заложено требование общества, государ­ства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физи­ческой культурой).

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию лич­ности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспита­ния и смежных формах использования физической культуры необ­ходим комплексный подход в решении задач нравственного, эсте­тического, физического, умственного и трудового воспитания. Комплексное использование различных факторов физичес­кой культуры для полного общего развития свойственных челове­ку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физическо­го воспитания необходимо обеспечивать единство общей и спе­циальной физической подготовки.[[10]](#footnote-10)

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности). Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип при­кладности конкретизируется в следующих положениях[[11]](#footnote-11):

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физичес­ким упражнениям), которые формируют жизненно важные двига­тельные умения и навыки непосредственно прикладного характера.
2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.
3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятель­ность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа зак­лючается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

* определяя конкретное содержание средства и метода физи­ческого воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;
* планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависи­мости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;
* обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагоги­ческого контроля в процессе занятий и соревнований;
* широко использовать оздоровительные силы природы и
гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему:

* во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;
* во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздо­ровления);
* в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

Принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отража­ется на осуществлении остальных.[[12]](#footnote-12)

## *1.3. Цель, задачи и методы физического воспитания*

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.[[13]](#footnote-13)

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических).

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить[[14]](#footnote-14):

* оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
* укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
* совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
* многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.[[15]](#footnote-15)

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия.

К специальным образовательным задачам относят[[16]](#footnote-16):

* формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
* приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.[[17]](#footnote-17)

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания.

К ним относятся знания: техники физических упражнений, ее значения и основ применения; сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков, укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

Метод - это способ обучения, метод обучения наиболее рациональный способ преподавания учителем и усвоения учеником учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом учащихся, в разных условиях.

Методический приём - решает частные задачи, в конкретных условиях. Разновидность метода, их много больше чем методов.

Методика обучения - это система методов, методических приёмов, форм организации занятий, для обучения конкретному двигательному действию.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.[[18]](#footnote-18)

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

* методы строго регламентированного упражнения;
* игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
* соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

* словесные методы;
* методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.[[19]](#footnote-19)

# Глава 2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания

## *2.1. Сущность игрового метода*

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.[[20]](#footnote-20)

Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.[[21]](#footnote-21)

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

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

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Основными методическими особенностями игрового метода являются[[22]](#footnote-22):

* игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
* наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
* широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
* соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
* присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.[[23]](#footnote-23)

## *2.2. Сущность соревновательного метода*

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.[[24]](#footnote-24)

Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

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 не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.[[25]](#footnote-25)

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется[[26]](#footnote-26):

* в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);
* как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет[[27]](#footnote-27):

* 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.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.[[28]](#footnote-28)

## *2.3. Роль игрового и соревновательного методов*

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения.

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.[[29]](#footnote-29)

Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно - воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, таких методов, как игровой и соревновательный.

Возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития.

В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию.

На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе.[[30]](#footnote-30)

Там, где ребенок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он «врастал» в мир взрослых через игровую деятельность.

В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий.

В празднествах граждан обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность – проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила.

Эпоха капитализма явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания. С развитием социализма игровой и соревновательный методы становятся одними из основных в физическом воспитании.

Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении.

Однако одна из главных функций игр и соревнований – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.[[31]](#footnote-31)

# Заключение

Подведя итоги проделанной работы, можно сделать следующие выводы.

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Эффективны такие формы занятий, как использование сюжетных полос препятствий (типа круговой тренировки, где на станциях используются различные тренажеры).

Для воспитания скоростно-силовых качеств можно рекомендовать следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «самые лучшие прыгуны», эстафета, «прыжки через мяч», «передай быстрее», «кто дальше бросит», «метание в щит», «количественная передача».

Для воспитания гибкости: «будь ловким и гибким», «удержи равновесие», «волна», «перекаты под мостом», а также «салки в беге», «эстафета вдвоем», «велогонка гимнастических палок» и др.

Для воспитания выносливости рекомендуются следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «салки», «эстафета с возвращением», «кто быстрее перекатит мяч», «занимай свободное место», «ласточка», «охотники».

Таким образом, в системе средств обучения и тренировки юных спортсменов игровой метод служит не только как вспомогательный, он активизирует внимание, создает оптимальный эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия, а также выступает в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность специализированного тренировочного процесса, особенно на начальных этапах занятий спортом.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. 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. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия.

Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. 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.

Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий - все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Педагогическое управление имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на от дельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

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.

Соревновательный метод на уроках физической культуры используется для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжами.

К воспитательным задачам относятся: воспитание физических (быстроты, ловкости, меткости, силы, выносливости) и морально-волевых качеств (смелости, честности, мужества).

К оздоровительным задачам относятся: содействие нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме.

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.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. 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. Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы про межуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности 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.

# Список использованной литературы

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ. – Р.н.Д.: 2009.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Гриф УМО ВУЗов России. – М.: Академия, 2005.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008.
5. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
6. Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. – М.: Владос, 2003.
7. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Гриф УМО МО РФ. – М.: Владос, 2008.
8. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2009.
9. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. – Р.н.Д.: Феникс, 2008.
10. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и К, 2009.
11. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007.

# Приложение

*Педагогическая модель формирования здоровья студентов в процессе физического воспитания*



Министерство образования и науки Российской Федерации

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

УТВЕРЖДАЮ

 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 \_\_\_ г.

**Задание**

**по курсовому проектированию**

Студент группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ специальность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель курсового проектирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок проектирования с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Тема курсового проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Содержание проекта (задачи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Особые дополнительные сведения (основные литературные источники)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. План выполнения курсового проекта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование элементов работы | Сроки | Примечания | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

5. Курсовое проектирование закончено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Оценка работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – с. 122 [↑](#footnote-ref-1)
2. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – с. 123 [↑](#footnote-ref-2)
3. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – с. 128 [↑](#footnote-ref-3)
4. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и К, 2009. – с. 211 [↑](#footnote-ref-4)
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и К, 2009. – с. 212 [↑](#footnote-ref-5)
6. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и К, 2009. – с. 219 [↑](#footnote-ref-6)
7. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Гриф УМО МО РФ. – М.: Владос, 2008. – с. 146 [↑](#footnote-ref-7)
8. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ. – Р.н.Д.: 2009. – с. 190 [↑](#footnote-ref-8)
9. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ. – Р.н.Д.: 2009. – с. 192 [↑](#footnote-ref-9)
10. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ. – Р.н.Д.: 2009. – с. 195 [↑](#footnote-ref-10)
11. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – с. 119 [↑](#footnote-ref-11)
12. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – с. 121 [↑](#footnote-ref-12)
13. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010. – с. 153 [↑](#footnote-ref-13)
14. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010. – с. 155 [↑](#footnote-ref-14)
15. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010. – с. 156 [↑](#footnote-ref-15)
16. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010. – с. 158 [↑](#footnote-ref-16)
17. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2010. – с. 159 [↑](#footnote-ref-17)
18. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Гриф УМО ВУЗов России. – М.: Академия, 2005. – с. 101 [↑](#footnote-ref-18)
19. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Гриф УМО ВУЗов России. – М.: Академия, 2005. – с. 104 [↑](#footnote-ref-19)
20. Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. – М.: Владос, 2003. – с. 142 [↑](#footnote-ref-20)
21. Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебный заведений. – М.: Владос, 2003. – с. 145 [↑](#footnote-ref-21)
22. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 130 [↑](#footnote-ref-22)
23. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 133 [↑](#footnote-ref-23)
24. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 146 [↑](#footnote-ref-24)
25. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 147 [↑](#footnote-ref-25)
26. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 148 [↑](#footnote-ref-26)
27. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 148 [↑](#footnote-ref-27)
28. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2008. – с. 149 [↑](#footnote-ref-28)
29. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2009. – с. 148 [↑](#footnote-ref-29)
30. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2009. – с. 149 [↑](#footnote-ref-30)
31. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2009. – с. 151 [↑](#footnote-ref-31)