

## Соревновательный метод в теории и практике спортивной тренировки

Ю.И. МАСЛОВСКАЯ

Проанализированы возможности применения соревновательного метода в спортивной тренировке. Выявлены приемы соревновательного метода спортивной тренировки, подлежащие заимствованию в процесс физического воспитания студентов. Представлены данные социально-педагогического исследования о применении соревновательного метода в учреждениях высшего образования.

**Ключевые слова:** соревновательный метод, спортивная тренировка, соревнование, физическое воспитание студентов, приемы соревновательного метода.

The possibilities of using the competitive method in sports training are analyzed. The methods of the competitive method of sports training, which are to be borrowed in the process of physical education of students, are revealed. The article presents the socio-pedagogical research on how to use a competitive method in higher education institutions.

**Keywords:** competitive method, sports training, competition, physical education of students, receptions of the competitive method.

**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 – развитие (формирование) конкурентоспособной личности. Следовательно, в системе образования на современном этапе особую актуальность приобретают методы, которые способны решать главную задачу: подготовку человека к активному и успешному функционированию в условиях конкуренции. Современные исследования ученых (В.В. Баранова, 2013; Р.С. Данилова, 2007; О.В. Летуновой, 2007; Ф.Р. Туткарова, 2007; С.А. Хазовой, 2011; А.В. Щербины, 2006 и др.) 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, возможности которого намного шире [1]. Поскольку соревновательный метод находит свое наиболее полное воплощение в спорте, выявляется необходимость исследования возможностей его применения в спортивной тренировке для дальнейшего заимствования в процесс физического воспитания студентов.

**Результаты исследования.** В теории и практике спорта утвердилось мнение, что соревнования являются органической его частью и в тоже время кульминационным моментом всего тренировочного процесса (Н.Г. Озолина, 1970; Л.П. Матвеева, 1975; В.П. Платонова, 1984, 1986; Е.И. Иванченко, 1997 и др.), без них нет спорта и воспитания спортсменов. Спортивные соревнования синтезируют результаты спортивной тренировки. Они представляют собой возможность объективно оценивать эффективность тренировочного процесса. При помощи их спортсмены повышают тренированность и спортивное мастерство, потому что только в процессе соревнований можно выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий оказывалась непосильной. Именно поэтому соревновательный метод в спортивной тренировке наиболее полное воплощение находит в развернутой, относительно самостоятельной форме организации занятий, выраженной в виде контрольно-зачетных, официальных и полуофициальных соревнований.

В современной теории спорта является общепризнанным тот факт, что соревнование оказывает на организм экстраординарное воздействие: приводит к существенным сдвигам физиологические показатели (кровяное давление, ЧСС, изменения функционирования дыхательной системы и др.), психическую сферу, способствует наивысшим проявлениям функци-

ональных возможностей. Специфические особенности соревнований являются мощным фактором не только мобилизации функционального потенциала организма спортсменов, но и стимулятором его адаптационных возможностей, психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений. В специальной литературе акцентируется внимание на том, что в процессе соревнований развивается так называемый спортивный характер – важный элемент успешного выступления в соревновании, где он по-настоящему проявляется и закрепляется [2].

Таким образом, признается значимость соревнований как таковых, вместе с тем в отношении соревновательного метода укажем следующее: не следует ограничивать соревновательный метод спортивной тренировки только участием в целостно организованных соревнованиях. Данный вывод обусловлен значительно более широкими возможностями исследуемого метода. Создание в процессе тренировки атмосферы конкуренции предполагает применение комплекса приемов, направленных на создание соревновательного микроклимата и обеспечение условий для предельной мобилизации функциональных возможностей спортсмена [3]. В частности, с помощью соревновательного метода можно моделировать соревновательную деятельность в тренировочных условиях, в виде относительно элементарных быстротечных состязаний (кратковременные прикидки на качество выполнения отдельных упражнений в процессе тренировочных занятий и т. п.).

Этот метод можно использовать не только в основных (спортивная специализация), но и вспомогательных (ОФП, смежные виды спорта) видах физических упражнений. Разнообразное применение этого метода, во-первых, содействует росту тренированности и адаптации организма к высоким нагрузкам; во-вторых, обеспечивает мобилизацию сил и целесообразное их использование; в третьих, способствует накоплению соревновательного опыта и стабильности результатов [4].

В качестве примеров второй – элементарной формы применения соревновательного метода можно привести спарринги, которые проводятся практически во всех видах спорта между отдельными спортсменами или командами, с целью совершенствования технического и тактического мастерства. Гандикапы, суть которых заключается в том, что более слабый спортсмен стартовал раньше, чем сильный. Такие старты создают соперничество с равными шансами на успех при финишировании среди спортсменов с разным уровнем подготовленности в циклических видах спорта (велосипедном, конькобежном, гребле, плавании, лыжных гонках), преимущество в заброшенных мячах или шайбах – в спортивных играх (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей и др.) [5].

Тренировочные соревнования в сложных внешних условиях (в плохую погоду, при встречном ветре, в среднегорье, при низкой температуре воздуха и т. п.) создают предпосылки для закаливания организма, повышения его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития двигательных качеств спортсмена.

Тренировочные соревнования с необычным противником решают задачу совершенствования вариативной техники движений, приобретения новых тактических вариантов ведения боя. Это могут быть встречи с командами, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы, или противниками высокого и низкого роста.

Тренировочные соревнования по укороченной программе (сложнокоординационные виды спорта), на дистанциях меньшей протяженности (циклические виды спорта), уменьшение продолжительности боев, схваток (единоборства), использование облегченных снарядов (метания), уменьшение высоты сетки (волейбол), кольца (баскетбол), массы мяча (футбол, гандбол, водное поло), такие облегченные условия используют как способ закрепления изученного материала и оценки технической и тактической подготовленности.

В видах спорта, где оценивается качество выполняемых упражнений (спортивная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте и др.), спортсмены в условиях соревнований выполняют не всю комбинацию целиком, а ее отдельные связки или даже элементы. Для повышения надежности выступления они практикуют выполнение в этих же условиях не одной, а нескольких комбинаций подряд. То есть выполняют соревновательное упражнение с превышением тренировочной нагрузки.

В период предсоревновательной и соревновательной подготовки спортсменов некоторых специализаций (футбол, хоккей и др.) увеличивают количество соревнований.

В целях психологической подготовки спортсмена соревновательное упражнение выполняют с лимитированным результатом. Суть такого методического приема заключается в том, что в ходе выступления, необходимо, например бегунам преодолеть дистанцию с определенным графиком времени, гимнастам – в ходе выступления набрать определенную сумму баллов [6].

При подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям существенное значение имеет их адаптация к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Она достигается путем создания условий целостно-приближенно или частично моделирующих соревновательную обстановку (звук стартового пистолета, шум трибун, время проведения соревнований, особенности дорожки и др.).

В процессе практической деятельности и на основе теоретического анализа нами были систематизированы приемы соревновательного метода, наиболее часто используемые в тренировке спортсменов. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные методические приемы соревновательного метода, применяемые в спортивной тренировке

№	Методические приемы
1.	Выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях
2.	Выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения
3.	Выполнение соревновательного упражнения с превышением тренировочной нагрузки
4.	Фора
5.	Спарринг
6.	Гандикап
7.	Выполнение соревновательных упражнений в облегченных условиях
8.	Выполнение соревновательных упражнений в усложненных условиях
9.	Выполнение соревновательного упражнения с лимитированным результатом
10.	Целостно-приближенное моделирование соревновательных упражнений
11.	Собственно-соревновательное моделирование соревновательных упражнений
12.	Выполнение соревновательного упражнения с превышением тренировочной нагрузки
13.	Состязательность тренировочных заданий
14.	Увеличение числа соревнований

Для получения информации об особенностях применения соревновательного метода в учреждениях высшего образования, 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. Обобщение результатов исследования позволило установить что, многие из представленных выше приемов могут быть заимствованы в процесс физического воспитания студентов. Такое мнение высказали 89 % опрошенных спортивных педагогов.

По результатам опроса педагогов, представленным в таблице 2, мы пришли к выводу, что применение соревновательного метода на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования носит эпизодический характер.

Таблица 2 – Распределение ответов на вопрос: «Применяете ли Вы соревновательный метод в процессе физического воспитания студентов?» (% от общего объема выборки в каждой группе респондентов)

Категория оценки	Педагогический стаж работы в учреждении высшего образования			
	До 5 лет	От 5 до 10 лет	От 10 до 25 лет	От 25 лет и более
Да	15	27	34	8
Нет	54	29	31	37
Иногда	31	44	35	55

Соревнования как особый вид двигательной активности выносятся преподавателями (78 %) за рамки учебных занятий.

**Вывод.** В спортивной тренировке соревновательный метод представляет собой формообразующую основу системы подготовки и является целевым пунктом ориентации всего процесса спортивной подготовки. Его применение способствует росту адаптации организма спортсменов к высоким нагрузкам, мобилизации сил и целесообразному их использованию, формированию установки на достижение наивысшего спортивного результата или победы, приобретению физической и психической подготовленности к испытаниям.

Результаты интервьюирования, опросов и анкетирования свидетельствуют о возможности заимствования приемов соревновательного метода из спортивной тренировки в физическое воспитание студентов и необходимости проведения исследования по данной проблеме. В первую очередь, речь идет о такой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», которая позволит использовать возможности соревновательного метода для повышения личной конкурентоспособности студентов и как следствие – повышение конкурентоспособности специалистов. Полученные результаты дают ориентиры для решения данной проблемы.

### Литература

1. Масловская, Ю.И. Соревновательный метод физического воспитания в образовательной среде учреждений высшего образования / Ю.И. Масловская // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол. : Т.Д. Полякова [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 18–25.
2. Пуни, А.Ц. Психология: учеб. для техникумов физ. культуры / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
3. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании : (Планирование подгот., контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, управление спорт. тренировкой) : учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск : ИПП Беларуси, 1993. – 168 с.
4. Воронков, А.В. Соревновательный метод в тренировке юных спортсменов как фактор специализированной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Воронков. – М., 1991. – 131 с.
5. Шапкина, Л.В. Современные методы спортивной тренировки: Лекция : в 2-х ч. / Л.В. Шапкина. – Л. : ГДОИФК, 1982. – 31 с.
6. Озолин, Н.Г. Путь к успеху / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 180 с.

Белорусский государственный университет

Поступила в редакцию 10.01.2017