

*Джураев Э.В.
старший преподаватель
кафедры физической культуры
Наманганский инженерно-строительный институт
Узбекистан, г. Наманган*

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности соревновательного метода.

Ключевые слова: метод, соревновательный метод, установка, победа, спортсмен

*Juraev E.V.
Senior teacher of Physical training department
Namangan Engineering-Construction Institute
Uzbekistan, Namangan city*

FEATURES OF THE COMPETITIVE METHOD

Annotation: This article discusses the features of the competitive method.

Keywords: method, competitive method, installation, victory, athlete

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. 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.

Особенности соревновательного метода:

- 1) установка на победу;
- 2) максимальное проявление физических и психических сил;
- 3) частичная ограниченность в регулировании нагрузки;
- 4) унификация содержания состязательной деятельности .

Соревновательный метод позволяет:

- 1) стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- 1) выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- 3) обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- 4) содействовать воспитанию физических качеств .

Достоинства соревновательного метода:

Спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Данный метод позволяет воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену и стимулировать развитие специальной тренированности.

Органическое включение соревновательного метода в процесс тренировки. В спортивной тренировке соревновательный метод используется в качестве избранных соревновательных упражнений - это те самые целостные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта. В спортивной тренировке баскетболистов это игры, характеризующиеся повышенной интенсивностью и возможностью периодического выключения из процесса игры. Соревновательный метод в условиях тренировки направлен непосредственно на решение тренировочных задач; также он позволяет моделировать собственно-соревновательные упражнения.

Формирование черт спортивного характера (необходимость предельного выявления своих возможностей и в то же время способность владеть собой в самых сложных ситуациях).

Фундамент тактического мастерства спортсмена .

Недостатки соревновательного метода:

Ограниченные возможности дозирования нагрузки и управления соревнующимися.

Таким образом, организацией деятельности в соревновательном методе является сопоставление сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований. Характер деятельности - соперничество и высокий эмоциональный фон стимулируют максимальное проявление двигательных способностей и функциональных возможностей организма. Особенности поведения занимающихся - наличие моментов противодействия, столкновения противоположно-направленных интересов создают условия формирования как положительных, так и отрицательных черт характера. Применение метода - собственно соревнования или в процессе физического воспитания (как один из специфических методов). Обязательное условие - физическая и психическая подготовленность занимающихся .

Использованные источники:

1. Воронов, В. В. Педагогика школы в двух словах : конспект-пособие для студентов-педагогов и учителей / В. В. Воронов. - М. : Педагогическое общество России, 2002. - 192 с.
2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. - М. : Советский спорт, 2008. - 206 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2003. - 463 с.