

1. Задачи физического воспитания студентов их краткая характеристика –

Важнейшими из них в системе воспитания являются задачи, предусматривающие нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества, а также задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Объективное единство физического и духовного развития человека эффективно позволяет решать и эти задачи.

2. Основные понятия теории физического воспитания: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

Физическое воспитание — это система мероприятий развивающего, усовершенствующего и корригирующего характера, способствующая физическому развитию мальчика, подростка, девочки, девушки, укреплению их здоровья, овладению жизненно важными двигательными навыками, развитию умственной и физической трудоспособности.

В то же время физическое воспитание способствует развитию воли, настойчивости, целеустремленности.

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности

Физическое совершенство - это исторически обусловленный уровень физического развития физической подготовленности и высокая степень здоровья. Физическое совершенство - это одна из сторон гармоничного развития человека.

3. Основные понятия теории физического воспитания: «физическая подготовка», «спорт», «спортивная подготовка»

Физическая подготовка - это процесс в ходе которого достигается тот или другой уровень физической подготовленности.

Физическая подготовка. Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Спорт. Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Спортивная подготовка –направлена на использование всех средств, методов и условий, с помощью которых обеспечивается приобретение и повышение готовности спортсмена к высоким достижениям.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики. -

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоких уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры.

ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП. Для отбора в олимпийские команды, например, устанавливают даже специальные нормативы. Правда для каждого вида спорта они свои. Но говоря здесь об ОФП, я имею в виду ее важность не столько для спортсменов, сколько для обычных людей.

СФП - Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: предварительная специальная физическая подготовка и основная специальная физическая подготовка.

5. Сила. Средства и методы развития силы –

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц.

К средствам развития взрывной силы относятся многообразные упражнения с отягощением, при выполнении которых в рабочих фазах движения проявляется максимальное ускорение. Например, прыжок вверх с места толчком двумя ногами со штангой на плечах (на результат), постепенно увеличивая вес, — в каждом прыжке ускорение при отскоке будет максимальным, хотя и различным. Взрывная сила в данном упражнении будет проявляться до тех пор, пока вес штанги позволит добиваться ускорения в рабочих фазах движения. При дальнейшем увеличении веса штанги, когда, несмотря на усилия спортсмена, ускорение будет равно почти нулю, упражнение станет относиться уже к группе собственно силовых.

6. Гибкость. Средства и методы развития гибкости –

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения и по направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

7. Ловкость. Средства и методы развития ловкости –

Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

8. Выносливость Средства и методы развития выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);
- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

9. Быстрота. Средства и методы развития быстроты –

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие выполняются 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением.

Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

10. Основные формы занятий физической культурой (урочные и внеурочные)

Урочная форма - Урок физической культуры - основная форма физического воспитания школьников (студентов).

Физическая культура является учебным предметом. Содержание предмета регламентируется государственно программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы (ВУЗа).

На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников (студентов).

Характерной чертой **внеурочных форм занятий** является их добровольность. Даже при условии функционирования комплексной программы физического воспитания часть форм является необязательной для посещения школьниками. Поэтому организаторы этих занятий должны заботиться о том, чтобы вызвать у учащихся интерес к ним. Это достигается в первую очередь их высокой эмоциональностью. Очень важно, чтобы на этих занятиях каждый ученик мог проявить себя независимо от уровня своей подготовленности. Во внеурочных занятиях закрепляются и совершенствуются усвоенные на уроках физические упражнения, приобретенные знания. Сделать физическое воспитание процессом непрерывного действия даже на протяжении такого короткого отрезка времени, как суточный цикл, создать наилучшие условия для воспитания привычки к систематическим занятиям, а, следовательно, содействовать внедрению физической культуры в быт школьников – главная функция **внеурочных форм занятий**.

11. Средства физического воспитания

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования.

К настоящему времени в практике физического воспитания сформировался целый комплекс средств, который состоит из следующих видов:

- физические упражнения;
- использование оздоровительных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.;
- использование гигиенических факторов – режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства – выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующие более быстрому и качественному восстановлению после их выполнения и т.п.

12. Оздоровительные силы природы – как средство физического воспитания

использование оздоровительных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п

17. Гиподинамия и гипокинезия – болезни цивилизации

Гипокинезия (от греч.

hypo-kinēsia - недостаточность движения) - ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания и сопровождающееся в ряде случаев гиподинамией.

Гиподинамия (от греч. hypo-dynamia - недостаточность силы) - уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, физическую работу. Она возникает при иммобилизации, пребывании в замкнутых помещениях малого объема, малоподвижном образе жизни.

18. Самоконтроль в физическом воспитании, его содержание

Самоконтроль - это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т.д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают также тренеру и врачу анализировать методику проводимой тренировки, сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны прививать спортсмену навыки проведения самоконтроля, разъяснять значение и необходимость регулярного самоконтроля для правильного осуществления тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов. Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится спортсменом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля спортсмену помогает тренер. В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

16. ЗОЖ студента и его составляющие

Мы настоятельно рекомендуем студентам :

- *являться на учебные занятия полностью отдохнувшими, ежедневная утренняя физзарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической форме;*
- *быть активными на учебных занятиях, пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг ваших успехов;*
- *умело и активно использовать перерывы между занятиями, помните: движения являются лучшим источником восстановления и отдыха.*

Курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие – тайные и явные враги вашего профессионального роста.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени.

Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени.

Самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и т.д.

Свободное время – время самосозидания, самосотворения, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

15. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Уровни здоровья.

Образ жизни — ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

- 1) трудовая деятельность и условия труда;
 - 2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);
 - 3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;
 - 4) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);
 - 5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;
 - 6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;
 - 7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).
- ЗОЖ — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.*

Выделим следующие уровни здоровья человека:

1. По силе иммунитета.

- Высокий уровень (иммунитет успешно справляется с внешними угрозами и подавляет негативные факторы).
- Средний уровень (незначительные угрозы подавляются, но серьезные факторы вызывают болезнь).
- Низкий уровень (иммунитет слабый, человек часто болеет).

2. По происхождению.

Физиологическое (телесное, здоровье органов тела человека).

Психологическое (душевное, духовное, здоровье психики).

3. Уровни здоровья новорожденного организма.

- Доношенность или недоношенность.
- Слабость или сила организма, тонус мышц.
- Наличие или отсутствие пороков, отклонений, нарушений в развитии организма.

4. По физическому состоянию организма.

- Первая группа здоровья (нет ограничений в возможностях организма).
- Вторая группа здоровья (есть ограничения, например, при астме нельзя бегать на длинные дистанции, при заболеваниях позвоночника противопоказана физическая нагрузка и т.д.).
- Третья группа здоровья (есть существенные ограничения, например, инвалидность, хроническое заболевание).

14. *Общепедагогические методы физического воспитания (словесный и наглядный)*

Словесный и сенсорный методы. Слово и организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений), как известно, составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Они широко используются и в процессе физического воспитания. Инструктирование – точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т.д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

Сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений.

Указания и команды – специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Указания используются и с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения заданий.

Словесные оценки – общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения. Наряду со своим основным значением – быть мерой достигнутых успехов – они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий: оценивая действия занимающихся по ходу выполнения заданий, преподаватель тем самым сообщает, согласуются ли они с намеченным образцом, и соответственно направляет дальнейшие усилия.

Словесные отчеты и взаиморазъяснения – устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении.

«Самопроговаривание», самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных сторон их. Метод самоприказов также основан на использовании связей между словом и движением, но внутренняя речь (в форме произносимых про себя отдельных фраз и слов-приказов) непосредственно включена в процесс выполнения двигательных действий как фактор самоуправления этим процессом.

Сенсорные методы основаны на наглядности. Наглядность в физическом воспитании понимается широко: как опора на свидетельства всех органов чувств, благодаря которым достигается контакт с действительностью (использование зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий).

Обеспечивая наглядность в таком широком смысле, применяют целый комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых упражнений, их отдельных сторон, характеристик, условий выполнения и т.д. Эти методы можно условно подразделить по преимущественному назначению на следующие группы.

13. Практические методы физического воспитания (строго регламентированные упражнения, игровой, соревновательный)

Метод регламентированного упражнения. В методах этого типа – о чем говорит уже их наименование – деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

- создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т.д.).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения. В определенных ситуациях не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым и соревновательным методами.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. 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 с культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении, и т.д. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогическим существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

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

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований.

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, «отсев» менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках.

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. Командные состязания характеризуются наряду с этими отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

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 если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива (группы, класса и т.п.). Но она всегда так или иначе присутствует при использовании соревновательного метода. 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. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. (Если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей 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. необходимо, однако. Помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.), поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Словесный и сенсорный методы. Слово и организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений), как известно, составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Они широко используются и в процессе физического воспитания.

Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Слово играет в то же время необходимую роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий воспитуемыми. В зависимости от этих многообразных функций слова пользуются теми или иными методами его применения.