

Соревновательный метод

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.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1. в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2. как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

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.

Вопросы и задания

1. В чём заключается сущность и соревновательного метода в физическом воспитании? Какие обязательные условия должны соблюдаться при применении соревновательного метода на занятиях физической культурой?
2. В чём проявляется соревновательный метод на практике физического воспитания?
3. Что позволяет соревновательный метод при использовании его в процессе физического воспитания?
4. Приведите примеры, применения соревновательного метода в различных возрастных группах.