



# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

---

Материалы  
II Международной  
научно-практической  
конференции  
9—10 октября 2008 г.  
г. Мозырь

Мозырь 2008

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
“Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина”

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Материалы  
II Международной научно-практической конференции  
9–10 октября 2008 г.  
г. Мозырь

Мозырь 2008

## **СООТНОШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ С ТРЕБОВАНИЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ**

Стадник В.И.  
УО «ПолесГУ»

В любой из сфер человеческой деятельности успех в решении стоящей перед индивидом задачи зависит от степени ее сложности. Вместе с тем сложность одной и той же задачи уменьшается, если известны способы ее решения или, что еще больше упрощает задачу, она уже когда-либо решалась. В случае многократного решения задачи любой сложности вырабатывается умение, которое, будучи, доведенным до автоматизма, переводит задачу в разряд простых. Это утверждение в полной мере относится и к решению двигательных задач, характерных для спортивных единоборцев.

Использование в учебно-тренировочных занятиях единоборцев модельных ситуаций проблемного характера оправдано и методически целесообразно. Решение модельной ситуации происходит в условиях инсценировки, своего рода игры. Это разнообразит процесс тренировки, оживляет его и повышает эффективность обучения. Основная задача занятия, построенного по такому принципу, – научить единоборца соотносить специальные теоретические знания и двигательные умения с требованиями соревновательной деятельности.

Соревновательной деятельности единоборцев свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности, в большинстве своем они требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена. В то же время специалисты отмечают «взрывной характер» подавляющего числа действий борца в схватке.

Спортивные единоборства предъявляют значительные требования к скоростным возможностям борца, которые проявляются в довольно ограниченной пространственной сфере и выражаются в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной реакции.

Для единоборцев важны также такие качества, как ловкость (координационные) и гибкость, первое из которых способствует быстрому и правильному освоению новых движений, своевременному их проведению в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большей амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов. По данным П.А. Рожкова (1985) и В.И. Стадника (1992), установлены различия в технико-тактических и физических особенностях дзюдоистов в зависимости от того, к какой манере ведения поединка отнесены спортсмены (игровой, силовой, темповой). У борцов игровой манеры достоверно отличаются от спортсменов других типов показатели скоростно-силовой подготовленности, сенсомоторных реакций, оперативного мышления, дифференцировки мышечных усилий, переключения внимания, чувствительности нервной системы; у борцов силовой манеры лучшие показатели максимальных силовых возможностей, устойчивости в воздействии ложных сигналов, устойчивости внимания; у борцов темповой манеры – показатели специальной выносливости, скорости приема и переработки информации. Применительно к спортивным единоборствам на первый план выдвигается манера ведения соревновательного поединка (Ю.В.Верхопанский, 1980, В.А.Геселевич, 1983, А.В.Дмитриев, 1981), рассматриваемая специалистами как частный случай индивидуального стиля деятельности. Ибо человек способен активно, творчески и своеобразно решать любую, в том числе двигательную задачу.

Необходимыми условиями правильного решения ситуационных задач являются наличие у спортсмена определенного объема специальных знаний, умений и навыков, а также опыта использования технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

С этой целью разрабатывается перечень возможных вариантов развития атаки с учетом индивидуальных особенностей единоборца.

В атаке выделяются четыре фазы:

1. Маневрирование и борьба за удобный атакующий захват.
2. Подготовка броска (выведение соперника из равновесия).
3. Проведение броска (подбив, наклон, сбрасывание).
4. Переход в борьбу лежа (преследование в партере).

Одним из путей повышения теоретической подготовленности единоборцев может быть включение в учебно-тренировочный процесс специальных занятий. В содержание таких занятий включаются:

- подробный анализ вариантов действий в специально организованных ситуациях спортивного единоборства;
- подготовка единоборцами планов своих действий в конкретных ситуациях соревновательного поединка (в письменной форме).

Специальные знания обеспечивают предпосылку к овладению умениями высшего порядка, когда объективный анализ складывающейся ситуации в условиях ограниченного времени позволяет воспроизводить двигательный навык, обеспечивающий максимальный результат.

<i>Причинич А.Е., Лубкова М.Н.</i> Специализация гребцов на байдарках и каноэ на определенной дистанции .....	124
<i>Серков А.В., Чумак А.П.</i> Управление тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов .....	125
<i>Сиводедов И.Л.</i> Динамика подготовленности десятиборцев на этапах годичного тренировочного цикла .....	127
<i>Сиводедов И.Л.</i> Отбор и прогнозирование в легкоатлетических многоборьях .....	129
<i>Стадник В.И.</i> Соотношение специальных теоретических знаний и двигательных умений с требованиями соревновательной деятельности единоборцев .....	130
<i>Станский Н.Т.</i> Использование циклических средств в подготовке юных лыжников-гонщиков .....	132
<i>Старчанка У.М.</i> Предмет педагогічного контролю за треніроўчымі і спаборніцкімі нагрузкамі.....	134
<i>Сысоева И.В.</i> ЭКГ-контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы у студентов-спортсменов .....	135
<i>Тимофеев А.С., Тишко В.В., Байдун И.С.</i> Солнечная активность как фактор формирования мышечной силы и роста тела человека .....	137
<i>Титов В.В.</i> Специальная выносливость в системе спортивной подготовки боксеров.....	139
<i>Трофимович И.Г.</i> Типологические особенности подростков и их учет в отборе и подготовке прыгунов с шестом.....	141
<i>Хижевский О.В.</i> Структура и содержание начальной подготовки студентов, занимающихся рукопашным боем.....	142
<i>Хижевский О.В., Масловский Е.А.</i> Теоретические предпосылки высшего спортивного мастерства в борьбе .....	144
<i>Чернова А.И., Черемных Н.А.</i> Особенности обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством игры и нестандартного оборудования .....	145
<i>Чумак А.П., Гуд С.А.</i> Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты.....	147
<i>Шаров А.В., Шутеев А.И.</i> Управление тренировочным процессом в беге на выносливость с помощью системы кардиомониторинга «Вектор – 5» .....	149

### СЕКЦИЯ 3

#### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СОСТОЯНИЕ. ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ

<i>Hasan Delbani; dr. Hanka Delbani.</i> Физическая подготовленность и морфофункциональные показатели девочек разных конституциональных типов начальных классов юга Ливана, занимающихся оздоровительной аэробикой .....	151
--	-----