

1. Сиделев, П. А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте / П. А. Сиделев, А. Г. Баталов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всеросс. науч.-практ. конф., Смоленск, 17–20 мая 2011 г. / СГАФКСТ; под ред. В. В. Ермакова, Л. Ф. Кобзевой, А. В. Гурского. – Смоленск, 2011. – С. 144–148.

ЙОГА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Ласовская И.В.¹, Дисько Е.Н.²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры

² Республиканское государственное училище олимпийского резерва
(Минск, Республика Беларусь)

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая и они тесно взаимосвязаны. [2]. Процесс подготовки спортсменов высокого класса требует индивидуального подхода и поиска не только новых средств и методов тренировки, но и более эффективных средств восстановления после физических и психоэмоциональных нагрузок. По данным физиологов и медиков Восточной Европы, изучавших применение регенерирующих упражнений йоги при восстановлении спортсменов, выяснилось, что при целенаправленном применении персонально разработанных программ восстановления средствами йоги мышечная утомляемость снижается на 30 % при одновременном повышении интенсивности тренировок на 20 %. Это свидетельствует об ускорении развития суперкомпенсаторной фазы и значительном повышении эффективности тренировочного процесса в целом [5].

В спорте высших достижений тренеры часто сталкиваются с проблемой психической подготовленности, спортсмены, показывая высокую готовность на тренировках, не могут реализовать свой потенциал в соревновательной деятельности. Поэтому, помимо общепринятых психолого-педагогических средств воздействия на психосферу спортсменов, тренеры прибегают и к нетрадиционным средствам психофизического тренинга, например к использованию йоги в системе подготовки [5]. Методы хатха- и раджа-йоги, пранаямы (дыхательные упражнения) используются для обучения приемам самоконтроля психоэмоционального состояния у спортсменов; в целях тренировки активного и пассивного внимания; а также для приведения сознания в спокойное и сосредоточенное состояние перед соревнованиями. Йога, прежде всего, учит осознанности, что очень важно в практике спорта высших достижений, так как только осознанный подход к тренировкам превращает спортсмена из любителя в профессионала.

В спортивной подготовке упражнения йоги используют очень разнообразно. Их можно условно разделить на группы по ряду задач, направленных на многие стороны тренировочного процесса [3]:

- общеразвивающие упражнения для поддерживающих и общеразвивающих тренировок;
- компенсационные упражнения для коррективы дисбаланса опорно-двигательного аппарата;
- регенерирующие упражнения для ускорения восстановительных процессов;
- комплекс асан, виньяс и крий для уменьшения или увеличения активности тела, для разогрева и концентрации;
- релаксационные упражнения для успокоения, отдыха, гармонии эмоциональных и психовегетативных процессов;
- идеомоторные и психотренинговые упражнения для тренировки сознания, закрепления условно-рефлекторных связей в коре головного мозга, достижения оптимального психоэмоционального состояния перед тренировкой или соревнованием.

Спортивная наука указывает на сильную взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Упражнения и методы йоги могут оказывать непосредственное влияние на оптимизацию всех видов подготовки спортсмена высокого класса, что способствует достижению более высоких результатов и сохранению его здоровья.

1. Келлер, В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов: Спорт-АРТ, 1993. – 270 с.
2. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
3. Йогатерапия: практическое руководство / А. Фролов. – М.: Ориенталия, 2015. – 448 с.

КОНФЛИКТЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО ДЗЮДО

Латушкина В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Конфликты являются спутником нашей жизни. По мнению специалистов, до 15–20 % времени в тренировочном процессе уходит на выяснение отношений, примирение сторон в конфликте. В первый день конфликта работоспо-