

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-

способность на тренировке снижается вдвое, во второй – более чем на треть, на четвертый – она ниже на 15 %. Особенно опасны затяжные конфликты, длящиеся месяцами, а иногда и годами. Коллектив с такой хронической болезнью обречен на отставание в спортивных достижениях. Полностью избежать конфликтов в коллективе практически невозможно, но можно подобрать средства и методы для их решения и предотвращения. Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что повышение эффективности педагогической деятельности тренера и достижения высоких результатов требует применения адекватных мер по преодолению межличностных конфликтов в спортивном коллективе. В конфликте всегда присутствует: противоречие, столкновение позиций, различие интересов, ценностных или нормативных представлений сторон. Конфликтная ситуация возникает, когда противоречия нарушают нормальное взаимодействие, наносят ущерб сторонам, и они начинают видеть источник возникшей проблемы в позиции другой стороны. Решением проблемы считается: преодоление разногласий – принятие одной стороной точки зрения другой; взаимные уступки; компромисс или вариант, устраивающий обе стороны. Признаками конфликта являются: наличие ситуации, которая воспринимается как конфликтная; объект конфликта; желание продолжить конфликтное взаимодействие для достижения своих целей; нежелание поиска решений для выхода из сложившейся ситуации. В качестве факторов, обуславливающих возникновение и протекание конфликта, выступают некоторые социальные явления, особенности характера и психологические свойства спортсменов, их социальные установки, жизненные позиции, взгляды и т. п.

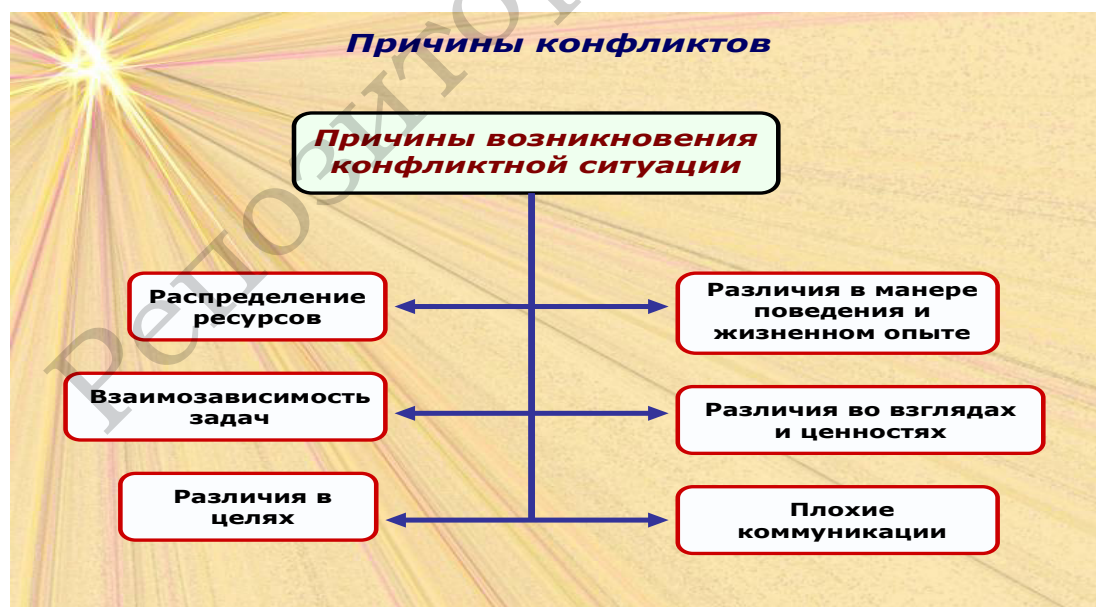


Рисунок – Причины возникновения конфликтов

Динамикой конфликта является: 1) Возникновение объективных противоречий; 2) Осознание конфликтной ситуации; 3) Переход к конфликтным действиям; 4) Разрешение конфликта.

Было выявлено, что существуют несколько эффективных способов управления конфликтной ситуацией. Их можно разделить на две категории: структурные и межличностные. Структурные методы: разъяснение требований, использование координационных и интеграционных механизмов, установление общеорганизационных комплексных целей и система поощрений. Межличностные методы: уклонение, сглаживание, принуждение, компромисс и решение проблемы.

Мы определили, что конфликт в спортивно-педагогической деятельности часто проявляется как стремление тренера утверждать свою позицию и как протест спортсмена против направленной оценки его поступка.

Также нами было выявлено, что существуют несколько эффективных способов управления конфликтной ситуацией, но при этом любой конфликт в тренировочном процессе легче предупредить, чем успешно разрешить его.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЗЮДОИСТА**

*Латушкина В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Этот вопрос в современном дзюдо является актуальным, так как именно в повышении индивидуализации технико-тактического мастерства спортсменов тренеры по борьбе ищут пути достижения высоких спортивных результатов. В спортивных единоборствах важнейшим аспектом индивидуализации является совершенствование технико-тактического мастерства на основе взаимосвязи параметров соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей спортсменов различных манер ведения спортивного поединка. Исследование проводилось на базе Республиканского и Городского училищ олимпийского резерва. Выборку испытуемых составили 36 человек (3 группы по 12 человек в каждой), занимающихся дзюдо в возрасте 14–16 лет.

Мы предположили, что приоритетная манера ведения поединка формируется у борца на базе более развитых сторон физической подготовленности и его психофизиологических особенностей. В соответствии с этим было проведено педагогическое тестирование по 8 тестам, отражающим уровень специальной физической подготовленности в дзюдо. Были получены следующие результаты.