

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. П. ШАМЯКИНА»**

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

**Материалы  
III Международной  
научно-практической  
конференции  
г. Мозырь, 13–15 октября 2010 года**

**Мозырь  
2010**

УДК 796

ББК 75

А-43

Редакционная  
коллегия:

Председатель: **В. В. Валетов**, доктор биологических наук, профессор (г. Мозырь);

Зам. председателя: **И. Н. Кралевиц**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Мозырь);

**С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Мозырь);

**В. А. Барков**, доктор педагогических наук, профессор (г. Гродно);

**Е. П. Врублевский**, доктор педагогических наук, профессор (г. Пинск);

**П. В. Квашук**, доктор педагогических наук, профессор (г. Москва);

**Г. И. Нарскин**, доктор педагогических наук, профессор (г. Гомель);

**В. Г. Никитушкин**, доктор педагогических наук, профессор (г. Москва);

**А. Г. Фурманов**, доктор педагогических наук, профессор (г. Минск);

**К. К. Бондаренко**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Гомель);

**И. М. Масло**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Мозырь);

**С. В. Севдалев**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Гомель);

**С. Н. Щур**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Мозырь).

Рецензент

доктор педагогических наук, профессор

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

*Г. И. Нарскин.*

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий

Министерства образования Республики Беларусь

и приказу по университету № 807 от 08.09.2010 г.

А-43 **Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: В. В. Валетов (пред.) [и др.]. – Мозырь, 2010. – 277 с. ISBN 978-985-477-406-0.**

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей высших и средних учебных заведений, методистов по физическому воспитанию, студентов.

*Материалы публикуются в авторской редакции.*

УДК 796

ББК 75

ISBN 978-985-477-406-0

© Коллектив авторов, 2010

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2010

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Ф.Ф. Любич (УО «ПолГУ»)**

*Введение.* Йога с позиции феноменальных физических и психических способностей известных йогов – не просто древний миф, не только путь к биологическому и духовному совершенствованию человека, это целая система, объединяющая нетрадиционные средства и методы подготовки спортсменов. Она востребована в сфере современной практики физической культуры и медицины, спортивных тренировок и лечебной физкультуры [2, 7]. Поиски эффективных методов физической тренировки приводят к тому, что элементы физической культуры йогов (сочетание статических и динамических упражнений, методы расслабления и дыхательная гимнастика) входят в нашу жизнь [1]. На методах медитации, концентрации внимания и расслабления мышц целиком

основана аутогенная тренировка. Статические усилия во время выполнения асан применяются в изометрических упражнениях для развития силы мышц. Задержка дыхания в дыхательных упражнениях применяется в спортивной практике для создания гипоксических режимов тренировки [2]. Дыхательные практики и, в целом, практики йоги делают тело совершенно здоровым и полным энергии, настраивают ум на высшую степень спокойствия и восприимчивости. В йоге, как и в спорте, необходима подготовка и обучение. Контроль над телом и здоровье достигается с помощью хатха-йоги. Асаны помогают сделать тело более сильным и гибким, обрести контроль над физическими функциями, значительно улучшить состояние своего организма. Применяемые в йогической практике мудры и бандхи способствуют стимуляции нервных узлов и органов внутренней секреции, активизируют биоэнергетику организма. Без регулярных очистительных практик всего организма не будет максимальной пользы от занятий йогой. Нельзя обойти стороной и расслабление. Человек, умеющий по-настоящему расслабляться, может восстанавливать свои умственные и физические силы, и при необходимости сосредоточивать их в одном направлении. Фактически, в этом и состоит сила воли – способность направлять все свое существо на достижение одной цели, не отвлекаясь ни на что другое. Расслабление ведет к большой силе воли. Напряжение ведет к рассеиванию энергии и внимания во всех направлениях.

Методы физической тренировки йогов приводят к вполне реальным физиологическим, конституционным и психологическим изменениям в организме.

*Методы исследования.* Для достижения цели работы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемому вопросу; исследование передового практического опыта в применении йогических упражнений и техник спортсменами; педагогическое наблюдение.

*Результаты исследования и их обсуждение.* В результате анализа данных научно-методической литературы, наблюдения за спортсменами, выполняющими йогические упражнения по определенной программе, и исследования помогли определить эффективность и целесообразность практического применения йогических упражнений в системе подготовки спортсменов.

Современные методы физкультуры и спорта чрезвычайно разнообразны по форме, но сужены по содержанию и педагогическому воздействию, так как не учитывают такие факторы здоровья как психогигиена, диета, закаливание и т. д.

Для развития физических качеств спортсмены применяют силовую йогу, которую называют американской версией Аштанга-йоги. В ней философия древней йоги получила более сконцентрированное и энергичное развитие. Силовая йога представляет собой последовательное и безостановочное выполнение серии упражнений йоги. Акцент делается на максимально энергичное и быстрое выполнение серии, что способствует мобилизации физических сил и концентрации ума, а также способствует развитию и увеличению внутренней силы, физической выносливости человека. Практические упражнения силовой йоги улучшают способность сохранять максимальную концентрацию и ясность ума на долгое время [6]. Силовая йога преследует те же цели, что и классическая йога и обеспечивает гармоничное единство тела, ума и духа, раскрывает всю внутреннюю мощь человека. Она прекрасный способ для развития силы и гибкости, раскрепощения тела и повышения жизненного тонуса, тренирует способность к глубокой концентрации, поможет быстро восстановиться после травмы.

Упражнения йоги помогают лечению и профилактике спортивного травматизма, весьма эффективны в устранении болей в коленях и омоложении коленных суставов. Причинами появления болей в коленях являются лишний вес, травмы из-за перенапряжения коленных суставов, неправильных тренировок, неразвитости мышц и связок.

Перенапряжение суставов возникает также из-за нетренированности четырехглавых мышц. При спортивной ходьбе это приводит к неправильной работе коленных чашечек, что также вызывает травмирование суставов. Коленные суставы будут здоровы, если здоровы, сильны и гибки поддерживающие их мышцы. В этом случае они предохраняют суставы от чрезмерной нагрузки. В результате интенсивных тренировок (без правильной растяжки и расслабления мышц) мышцы теряют свою силу и гибкость. В этом отношении йога предлагает эффективные упражнения для устранения негативных факторов [6].

Многие врачи рекомендуют занятия йогой для восстановления поврежденных суставов и связок. Йога способствует усилению внутренней и наружной поверхности четырехглавых мышц, которые поддерживают коленные чашечки в правильном положении, способна усилить и укрепить все мышцы ног, что позволит снизить нагрузку на колени. Также йога улучшает снабжение суставов и связок кровью, питательными веществами. Упражнения на растяжение и расслабление ног вызывает приток насыщенной питательными веществами крови к участкам, на которые вы воздействуете этими движениями.

Атлеты будущего позаимствуют у йогов приемы и способы самосовершенствования состояния невесомости и сверхмобилизации телесных сил. В ответственные моменты соревнований, когда атлет ощущает особо мощный прилив сил и концентрацию внимания, он может левитировать, уменьшая свой вес и вес спортивного снаряда, посылать пулю или стрелу точно в центр мишени.

Йога, прежде всего, учит осознанности, что очень важно в практике спорта высших достижений, т.к. только осознанный подход к тренировкам превращает спортсмена из любителя в профессионала.

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 [8].

*Выводы:*

1. Упражнения и методы йоги могут оказывать непосредственное влияние на оптимизацию всех видов подготовки спортсмена. Целостный подход необходим всегда, особенно когда спортсмен нацелен на достижение высших результатов в соревнованиях, и когда хочет обрести крепкое здоровье и отличное самочувствие.

2. Важным элементом хатха-йоги для спорта является овладение приемами мышечного расслабления, рационального дыхания и методами концентрации внимания, что в совокупности составляет основу аутогенной тренировки.

3. Техники и упражнения йоги обладают мощным терапевтическим воздействием. Составлять тренировочные программы с применением йоговских упражнений могут лишь инструкторы йоги высшей категории. Программа должна подразумевать не только доскональное владение всеми техниками и методологией йоги, но и глубоким пониманием физиологических и информационных, психоэнергетических закономерностей влияния йоги на организм человека.

4. Йога применяется в спорте как часть здорового образа жизни спортсменов, т.к. подразумевает очистительные упражнения, гигиену, оздоровительный комплекс физических и дыхательных упражнений, психотренинг.

5. Во время практики йоги активизируются два основных процесса, управляемых гормональной системой. Первый: мобилизуются основные энергетические ресурсы организма (углеводы, внутримышечные и подкожные запасы жиров) и расщепляются аминокислоты и белковые структуры тканей, причем как необходимые организму, так и отжившие, изношенные, «поломанные» белки мембран, клеточных органелл, ферментов. Второй: запускаются синтезирующие процессы, которые являются основой

обновления ДНК, исправления в ней ошибок, поэтому идет омоложение и оздоровление организма. Таким образом, разрушающие и синтезирующие процессы протекают в балансе.

6. Асаны, виньясы и крийи хатха-йоги применяются для исправления дисбаланса мышц, вызванного односторонними тренировками, посредством общей гармонизации организма и сбалансированным подходом по принципу компенсирующей и симметричной проработки всех групп мышц. Йога используется для реабилитации спортсменов после перенапряжения и травм и содержит естественные, проверенные практикой нескольких тысячелетий способы реабилитации, восстановления сил и здоровья.

7. Йогические упражнения уравнивают тренировочную нагрузку элементом «активного отдыха» и обеспечивают гармоничное физическое и умственное развитие спортсменам. Решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах.

8. Компетентными инструкторами йоги сегодня могут быть разработаны такие оптимальные модули последовательностей йогической практики, которые помогут наиболее эффективно решать задачи общих и специальных видов подготовки спортсменов, а также значительно повысить функциональное состояние перед ответственными соревнованиями, способствуя достижению наивысших результатов и сохраняя при этом высокий уровень здоровья спортсменов.

#### Литература

1. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Минск : Польша, 1982. – 144 с.
2. Шишкин, П.А. Основы методического обоснования использования элементов гимнастики хатха-йоги на занятиях физической культурой в ВУЗе // Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. «Здоровье для всех» / ПолГУ, 20–22 мая 2010 г. – Пинск, 2010. – Часть 2. – 292 с.
3. Сидерский, А. Йога восьми кругов. Омнио-тренинг – технология: последовательности нулевого цикла / А. Сидерский. – Киев: Ника – Центр 2002. – 576 с.
4. Кэлдер, П. Око возрождения (древняя практика тибетских лам). Йога – терапия (новый взгляд на традиционную йога – терапию) / П. Кэлдер, С. Шивананда. – Киев : София, 1995 – 480 с.
5. <http://yoga.network.lv/Yoga.html>.
6. <http://cepebo99999.wordpress.com/category>.
7. <http://www.superscope.ru/biogravitacion/levitaciya.html>.
8. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-36654>.

**Секция 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ  
ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ  
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

<i>Блоцкий С.М., Блоцкий А.С.</i> Проблемы прогнозирования и основные факторы, обуславливающие прогноз спортивных достижений .....	199
<i>Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е., Беляк О.И.</i> Анализ количественного восприятия специальной нагрузочной деятельности у метателей копья .....	200
<i>Врублевская Л.Г.</i> Особенности специальной силовой подготовки девушек, занимающихся спринтерским бегом.....	202
<i>Врублевский Д.Е.</i> Основные направления индивидуализации тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики .....	204
<i>Горовой В.А., Заяц Н.А., Мелех А.И.</i> Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса в секциях по настольному теннису со студентами высших учебных заведений .....	207
<i>Игнатова И.И.</i> Использование психодиагностических методик в период подготовки к ответственным соревнованиям гребцов на байдарках и каноэ.....	209
<i>Игнатова И.И., Качинский А.Н.</i> Характеристика циклических видов спорта по показателям психомоторики, чувства равновесия и высших психических функций межполушарной асимметрии мозга (на примере гребли на байдарках и каноэ, гребли академической) .....	212
<i>Ильютин А.В., Гилеп И.Л., Рубченя И.Н.</i> Анализ взаимосвязи гематологических и биохимических показателей крови конькобежцев с полиморфизмом гена АКФ.....	215
<i>Коняхин М.В., Боровая В.А.</i> Принципы построения силовой тренировки метательниц копья .....	218
<i>Коняхин М.В., Боровая В.А., Беляк О.И.</i> Совершенствование мышечного чувства копьеметательниц .....	220
<i>Лисаевич Е.П., Бондаренко К.К.</i> Изменение кинематических характеристик у юных пловцов на дистанции 200 метров на груди .....	222
<i>Любич Ф.Ф.</i> Нетрадиционные методы подготовки спортсменов .....	223
<i>Масловский Е.А., Загревский В.И., Ярошевич В.Г.</i> Технологии тренировки победителей летних Олимпийских игр в легкой атлетике .....	226
<i>Мороз Е.А., Шкуматов Л.М.</i> Определение доли лактаcidного механизма в энергообеспечении мышечной деятельности упражнений субмаксимальной мощности у конькобежцев .....	232
<i>Петрушенко Р.И., Шантарович А.В., Нарский А.Г.</i> Особенности специальной силовой подготовки гребцов на байдарках .....	235
<i>Телепнев И.А., Нарский А.Г.</i> Структура годичной подготовки высококвалифицированных баскетболистов.....	238
<i>Хижевский О.В., Карчевский А.В.</i> Педагогические средства восстановления как составная часть тренировочного процесса курсантов.....	240
<i>Хижевский О.В., Стадник В.И.</i> Психологическая подготовка дзюдоистов высшей квалификации.....	243
<i>Химаков В.В., Малиновский А.С.</i> Организация и проведение занятий со студентами юридического факультета .....	244
<i>Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К.</i> Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на функциональное состояние скелетных мышц у юных гребцов .....	246