

МБУДО КСДЮСШОР № 10 «Олимп»

Методическая разработка

Тема: «Средства повышения и восстановления работоспособности гимнастов в переходный период годичного цикла подготовки»

Выполнили: тренеры-преподаватели
по спортивной гимнастике
Каськова Н.С.,
Терехова А.Н.,
Крапивина А.Э.

Тольятти
2018

Содержание

1. Введение
2. Природные факторы - средство восстановления гимнастов.
3. Вывод
4. Литература

Введение

Одной из основных проблем современного тренировочного процесса является снижение работоспособности спортсмена, а нередко и тренера. Проявляется это по-разному, но итог всегда один: у спортсмена «нет сил» тренироваться, у тренера — тренировать. И кажется, что все пути повышения мастерства исчерпаны, а ощутимого результата не видно. Как использовать методы восстановления, чтобы продолжить движение вперед?

Классический алгоритм восстановления спортсмена следующий: если спортсмен имеет повреждение (растяжение, ушиб и т.п.), то используются общепринятые медико-биологические средства: гипс, тейпирование, массаж, ЛФК, медикаментозная терапия, физиотерапия. Если у спортсмена нет явного повреждения, то необходимо найти наиболее слабое звено (например, дискомфорт в коленном или тазобедренном суставе). Восстанавливают это звено так же, как поврежденное. Понятно, что медико-биологическое восстановление повреждений (и тем более — слабых звеньев) никаким образом не влияет на наличие «сил» для тренировок. Необходимые силы работоспособность — это разные понятия. Крайняя степень снижения работоспособности проявляется при перетренированности. А вот отсутствие сил для занятий может возникнуть и в других случаях.

В медицине аналогом состояния «упадка сил» является синдром эмоционального выгорания, известный также как офисный синдром или синдром менеджера. Первым синдром эмоционального выгорания описал американский психиатр H. Freudenberger в 1974 году. В международной классификации болезней это состояние относится к разряду «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Особенно эффективными в коррекции подобных состояний являются «нерациональные решения» по типу «бросить все и уехать на время» (к морю, на дачу, экскурсию, в турпоездку).

Подобную методику уже не первый год применяют прогрессивные тренеры за рубежом. Год отпуска никто себе в спорте, конечно, позволить не может, но наставники периодически вывозят своих спортсменов за город, в походы, на экскурсии или в соседний город для занятий иным видом спорта.

В системе традиционной восточной медицины состояние «упадка сил» известно давно, а принципы его коррекции отработаны веками. Восточные оздоровительные системы и двигательные практики имеют в своем арсенале богатый набор средств и

методов восстановления. Вот только напрямую эти средства и методы в западную систему спорта и спортивной медицины непереносятся. Виной тому — разница подходов.

На Востоке (да и в античных цивилизациях) человека рассматривают во всей его многогранности. Такой подход называется холистическим, то есть целостным. На Западе под влиянием всенарастающей специализации организма изучают по частям: пульмонолог — легкие, кардиолог — сердце, нефролог — почки...

По пути интеграции медицинских знаний стала развиваться и современная спортивная медицина. Она, объединяя достижения различных медицинских специальностей, рассматривает организм спортсмена «в целом». Почему же ее успехи в деле восстановления так скромны?

Даже целостного рассмотрения физического тела спортсмена недостаточно для адекватной оценки его состояния. Нужно учитывать еще многое: энергетический потенциал, эмоциональное состояние и даже его интеллектуальную загруженность. Именно это имели в виду врачи-ревматики Древней Греции, Древнего Рима, Востока и Средней Азии, когда утверждали, что тело человека следует рассматривать с разных позиций: как физическое, энергетическое, эмоциональное, ментальное.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

По пяти чувствам (зрение, осязание, обоняние, слух, вкус) выстраивается базовое обследование пациента. Такое обследование еще называют физикальным. Зрению соответствует осмотр, осязанию — пальпация (прощупывание), слуху — аусcultация (выслушивание) и перкуссия (простукивание). Посредством обоняния врач может почувствовать специфический запах кожи или дыхания. Органом вкуса современные врачи не пользуются, хотя еще 100 лет назад наличие сахара в моче определялось на вкус.

По физическому принципу построены все виды инструментального исследования: рентгенография, УЗИ, КТ, МРТ... Вся современная медицина диагностирует, лечит и восстанавливает физическое тело. Другие взгляды на человеческое тело официальная медицина не рассматривает, возможно, поэтому и не в состоянии восстановить спортсмена полностью. Рассмотрение человека с разных анатомических сторон может показаться надуманным... Но такой подход оказался очень плодотворным. Ведь анатомии, которую мы видим при проведении УЗИ, МРТ и ряда других исследований, на самом деле не существует! УЗИ-картина показывает ткани с позиции их прозрачности для ультразвука, МРТ — с позиции магнитного резонанса находящейся в тканях воды.

Обнаружение «повреждения» при проведении МРТ совсем не означает, что оно есть в действительности в физическом теле. Именно поэтому грамотные врачи говорят не о наличии повреждения, а только комментируют УЗИ- или МРТ-картину.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Восточная медицина полагает, что человек устроен намного сложнее: важны и потоки циркулирующей по организму энергии. Так возникло представление об энергетическом теле человека. Восстанавливая энергетику человека, восточная медицина лечит физическое тело — это основной принцип традиционной медицины. Рефлексотерапия является одним из самых известных и признанных официальной наукой методов восточной медицины. При постановке иголок в определенные места физического тела (акупунктурные точки) происходит коррекция потоков энергии, приводящая к восстановлению физического тела пациента.

Не менее эффективными средствами восстановления в восточной медицине стали специальные дыхательные упражнения и оздоровительные гимнастики (йога, цигун, тайцзи). Эти практики восстанавливают физическое тело как напрямую, так и посредством коррекции его энергетического баланса.

Основным ограничением применения таких методик является детский возраст.

Восточные мастера категорически не рекомендуют выполнять упражнения, связанные с энергией, детям до окончания переходного возраста. А без энергетического наполнения восточные оздоровительные системы сводятся к обычной физкультуре.

Наверное, каждый тренер знаком с ситуацией, когда в одних залах тренировочный процесс «идет», а в других — как-то не ладится. Хотя все вроде бы есть и не на что жаловаться. О таких залах тренеры с опытом говорят: «В них нет силы!» А где тренировались и постигали тайны искусства движения мастера древности? Они не просто уходили в горы; они шли в места силы.

Места силы — это особые ландшафты, оказывающие нетипичное влияние на биологические объекты. Доказано их психосоматическое действие на человека, которое меняет его физические качества и работоспособность.

В местах силы издревле строились различные культовые постройки: монастыри, храмы, церкви. Совершенно разные религии оценивали места силы одинаково. Так, на месте культовых сооружений одной эпохи нередко обнаруживали еще более древние культовые постройки. Чаще всего места силы — это красивейшая природа, не пострадавшая от цивилизации и сочетающая в себе необычный рельеф местности, например горы и море. Тренеры-новаторы полагают, что проведение выездных тренировок и даже сборов в местах силы повышает их эффективность в несколько раз. Удивительно, но местом силы могут быть... библиотеки. Их любят посещать научные сотрудники в поисках сосредоточения, концентрации и творческого озарения. И книги тут ни причем — важна «атмосфера», силу придают «сами стены»!

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ТЕЛО

Именно в нем, а не в физическом теле, обитают наши эмоции, чувства, переживания (доказано, что в головном мозге эмоций и переживаний тоже нет). Но если эмоции «зашкаливают», то они могут закрепиться в физическом теле, порождая психосоматические заболевания. С эмоциональным телом «работают» психиатры, психотерапевты и отчасти неврологи (для сравнения: хирурги работают только с физическим телом). Уже по тому, что значительная часть психоневрологических заболеваний до сих пор не излечивается, можно судить о сложности устройства эмоционального тела.

Лучше всего на эмоциональное тело воздействовать через искусство: арт-терапию, музыкотерапию. Врачи-неврологи и психиатры нередко используют медикаментозные средства для коррекции и восстановления, в то время как психотерапевты и представители альтернативной медицины предпочитают использовать более мягкие методы: телесно-ориентированную терапию, игротерапию, дельфинотерапию, ипотерапию (оздоровление через общение с лошадьми), ароматотерапию и многое другое.

Без должного восстановления эмоционального тела ожидать от спортсмена эффективной работы на тренировке или соревнованиях не приходится. Ему будут мешать ненужные волнения и переживания. Хуже, если они соматизируются, то есть найдут свое отражение в теле, обычно в мышцах, порождая их вязкость, дискоординацию и «забитость» (чаще всего в воротниковой зоне и межреберных мышцах грудной клетки). Массаж в подобных случаях может быть мало-эффективен. На практике у таких спортсменов теряются сила мышц, быстрота, скорость реакции и согласованность в движении.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО

В этом теле осуществляются мыслительные процессы, вся интеллектуальная и творческая деятельность человека. Известно, что «тяжостные думы», как и существенные переживания, могут лишить сил самого тренированного спортсмена. С другой стороны, свежесть ума влияет на координацию, баланс, реакцию, способность к обучению и усвоению новых знаний, умений и навыков. Недаром подмечено: хороший спортсмен — умный спортсмен.

С ментальным телом «работают» науки, абстрактные виды искусства, а также когнитивная философия. Один из древних методов восстановления «ясности ума» — медитация. Адаптацией этого метода в современных условиях является медитативный бег или любая длительная ритмическая нагрузка на фоне интеллектуальной работы. К сожалению, столь популярная в конце прошлого века аутогенная тренировка оказалась мало эффективной применительно к спорту. Оптимальным средством восстановления свежести ума может стать решение

математических задач и головоломок, появление которых вспоминается с детства, книги, беседой с умным собеседником, просмотром научно-популярных программ.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Но вернемся к «поиску силы». Воины, правители, ученые, жрецы, врачеватели, аристократы и даже представители культа — все в той или иной степени на протяжении тысячелетий были заинтересованы в решении этого вопроса. Удивительно, что в Древних Египте, Индии, Китае, Греции и Риме, на Дальнем и Ближнем Востоке, в средневековой Азии и даже в доколумбовой Америке выстраивали систему восстановления фактически по единому образцу — по первоэлементам (или стихиям). Основными первоэлементами во всех цивилизациях были огонь, вода и земля (в качестве дополнительных нередко выступали воздух, дерево, металл, эфир и другие).

Принцип восстановления по первоэлементам оказался рабочим и в наши дни. Как тут не вспомнить девиз «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»!

ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ — СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГИМНАСТОВ

Лето традиционно является периодом, когда следует выделить время на восстановление юных спортсменов после полученных в течение учебного года нагрузок. Без правильно проведенного восстановления надеяться на качественный прыжок в следующем учебно-тренировочном году не приходится. Обратите внимание на слово «правильно». Многие родители, например, понимают, как, важно летом вывезти ребенка на природу (в деревню, на море, в поход и т.п.). А в деревне у бабушек и дедушек дети обычно гуляют, играют и... потихоньку набирают лишний вес от зачастую нерационального питания. Восстановление же — это не пассивное снятие всех нагрузок, а продуманная работа. Выстроить восстановительную работу несложно и доступно практически каждому. Ключевым принципом такого восстановления является обращение к природным факторам.

Суть любой восстановительной или реабилитационной программы, основанной на использовании естественных природных факторов заключается в умелом дозировании и комбинировании этих факторов.

Человечество издревле использовало природные факторы для укрепления и восстановления здоровья — энергию солнца, силу ветра, свойства морской воды, даже особенности рельефа местности, которые должен был преодолевать исцеляющийся. Такие великие врачи древности, как Суршута (создатель легендарной Аюрведы), Гиппократ, Авиценна, в своих трудах ссылались на еще

более ранние, не дошедшие до нас источники, в которых описывались способы использования природных факторов в искусстве врачевания. Тысячелетний опыт китайской медицины также подтверждает эффективность применения этих средств.

Все природные факторы (в древности их называли «стихиями») действуют на человеческий организм комплексно и независимо от нашего желания. Но определенное дозирование и ограничение или усиление действия этих факторов — в наших силах.

Мы не можем изменить соленость, температуру воды в море, силу ветра, влажность, локальный микроклимат и особенности эколандшафта местности. Но суть любой восстановительной или реабилитационной программы, основанной на использовании естественных природных факторов (солнце, воздух, вода, земля) заключается в умелом дозировании и комбинировании этих факторов.

Берег. Он может быть песчаным, галечным, представлять собой нагромождение крупных камней и валунов. При передвижении по сухому песку ноги в нем немного вязнут, что создает дополнительную нагрузку на мышцы голени. В гальке ноги вязнут меньше. Передвижение босиком по гальке оказывает выраженный тонизирующий (и одновременно релаксирующий) эффект на мышечно-связочный аппарат стопы. Передвижение по неровным камням также создает массирующий эффект на стопу, но усилие все же придется прикладывать мышцам бедра (преодоление высоты камня). Нагрузка чем-то напоминает степ тренажер, но многообразнее и гармоничнее. В разное время суток температура земли не одинакова. После полудня берег порой так разогревается, что встать босиком на песок или камень просто невозможно. Понятно, что менять температуру поверхности земли (песка, гальки, камней) мы не можем. Но в наших силах учесть характер ее изменения и разумно использовать это при составлении оздоровительных программ. Утром, когда песок и камни прогрелись, но еще не слишком горячие, по ним можно совершать длительные прогулки босиком (и даже бегать трусцой). Во второй половине дня берег «раскаляется», тогда наиболее эффективными будут контрастные прогулки по мокрому от волн берегу с кратковременным выходом на горячий сухой берег.

Необходимо определить основные средства нагрузки на организм — физические упражнения. Они зависят от направленности запроса и подготовленности контингента.

Для коррекции нарушения осанки и плоскостопия, а также укрепления свода стопы для дальнейшей профессиональной деятельности в спорте из физических упражнений на берегу эффективными являются следующие: ходьба, бег, прыжки (в том числе со скакалкой), броски предмета, перекаты в группировке по песку и мелкой гальке (которая может быть горячей). В качестве предмета мы использовали скакалку, пластмассовый обруч, мяч и резиновые булавы.

Море. В физической реабилитации море характеризуется температурой, плотностью воды, градиентом давления волн (волнение моря), градиентом давления при

ныряний на глубину. Естественно, мы будем рассматривать лишь незначительное волнение моря в пределах 1–2 баллов. Оздоровительный эффект от выполнения физических упражнений в воде (особенно в морской) хорошо исследован и с успехом применяется в аквааэробике и аквафитнесе.

Волнение моря. Что же делает морская волна? Она создает периодическое повышение давления и повышение уровня погружения человека, стоящего на дне. То есть оказывает массирующее действие на уровне перепада волны. В зависимости от того, насколько глубоко зашел человек в море, можно регулировать зоны для «морского массажа».

Для восстановления ослабленного мышечносвязочного аппарата стоп и голеностоп (а также коррекции плоскостопия) наиболее полезны передвижения по морскому дну по колено в воде, не более. На этом уровне погружения мы и подбирали физические упражнения. По нашему опыту, наиболее эффективными оказались все те же броски (мяч, обруч, булавы) стоя или перемещаясь по колено в воде. Заметим, что ни мяч, ни пластиковый обруч, ни резиновые булавы в воде не тонут.

Если зайти в море поглубже, то массирующее действие волн распространится на область грудной клетки. А чтобы сохранить равновесие при более выраженным волнении, придется задействовать весь мышечный корсет грудной клетки и поясницы.

Если человек плывет, то волны оказывают в основном нагрузочное действие, затрудняя само плавание. Поэтому для укрепления мышечного корсета особенно эффективными оказались игры с мячом в воде, чередующие элементы плавания и хождения по дну (здесь возникает трудность удержания тела в вертикальном положении при некотором волнении моря). Особо следует отметить плавание на груди или спине с доской в вытянутых руках — ноги кролем.

Градиент давления от погружения. Чтобы его использовать, необходимо научиться нырять. Речь не идет о нырянии на глубину свыше 1,5–2 метров, когда требуется владеть специальной техникой «продувания» ушей. К сожалению, многие дети вообще не умеют нырять, то есть погружаться под воду с головой, либо не могут это делать правильно — так, чтобы вода не попадала в нос. Но обучение плаванию начинается с обучения азам ныряния: сделать глубокий вдох, комочком опуститься на дно и медленно выдохнуть весь воздух в воду, постепенно всплывая спиной вверх, как поплавок. Поэтому сразу по прибытии на море детей нужно учить нырять и держаться на воде. Тем более что этого требует элементарная техника безопасности на воде. Нужно помнить, что море — это не бассейн. И многие методики обучения плаванию оказываются малоэффективными в море. Первые шаги при освоении навыков плавания даются детям намного легче, если использовать маску с трубкой. При этом, конечно, придется приложить некоторые усилия для выработки навыков обращения с самой маской и дыхания через рот в трубку. Но эти усилия не будут

напрасными; ребенок достаточно быстро привыкает к воде, чувствует, что море «держит» его, осознает принципы скольжения в воде и фактически сразу начинает плыть под водой брассом (а это один из самых технических трудных способов плавания). Напомним, что плавание брассом особо показано детям с ослабленной спиной и нарушением осанки.

Среди наиболее доступных физических упражнений в воде, опирающихся на градиент давления, являются простейшие элементы подводной акробатики (салто, пирамиды и перевороты под водой). Эти упражнения не требуют специального снаряжения (маски с трубкой, ласт и т. п.) и выполняются в манере, максимально приближенной к игре.

Не надо смывать морскую соль сразу же после плавания в море. Достаточно просто вытереться полотенцем, пресный душ можно принять вечером (еще эффективнее лечь спать с высохшей морской водой на теле). Глина. Аппликации из глины оказывают многоплановое комплексное воздействие на мышечно-связочный аппарат. Глина является мощным физиологическим раздражителем, оказывает тонизирующее, микроциркуляторное, рассасывающее, противовоспалительное действие. Однако полностью механизм действия глины на организм человека не выяснен. В любом случае глина (аппликации из глины) эффективна против такой гимнастической проблемы, как забитость мышц.

глинолечение — пиелотерапия

Минеральные вещества являются основой строительного материала костной ткани; а микроэлементы принимают участие в работе всех систем организма. Особо чувствителен к минеральному дисбалансу организм юных спортсменов. Недостаток минералов и микроэлементов не только негативно влияет на работоспособность и физические качества, но может быть причиной подвывихов, суставных нестабильностей, переломов и костных деформаций.

Недостаток минеральных веществ и микроэлементов можно восполнить приемом фармакологических препаратов, но они не всегда и не всеми усваиваются. Вопрос о подборе индивидуальной дозы микроэлементов для спортсмена также остается открытым.

Но есть способы поддержания полноценного минерального обмена в организме человека, которые мы знаем с древних времен. Они просты, безопасны и эффективны.

Глина — самостоятельная группа полимерных горных пород вулканического происхождения, состоящая по большей части из солей кремниевой кислоты и окисей кремния, алюминия и других минеральных веществ. В глине мало органических веществ и вовсе нет сульфидов. Глина обладает большой пластичностью, вязкостью, теплоемкостью и малой гигроскопичностью и теплопроводностью. То есть она может аккумулировать много тепла и медленно его отдавать. Глина чрезвычайно влагоемка

(при проникновении влаги происходит увеличение объема глины на 45%). Но особенно важно, что она обладает удивительной способностью поглощать из окружающей среды различные ионы с одновременным выделением, соответствующего количества других ионов (Ca, Mg, H, Na, K и др.).

Механизм целебного воздействия глины на человека до конца не известен. В старину глину использовали как антисептическую повязку, лечили также абсцессы и язвы. Содержащийся в глине кремний обладает удивительным свойством — он «связывает» и выводит из организма патогенную флору, шлаки, токсины и яды, не оказывая влияния на нормальную микрофлору человеческого организма. Поэтому повторное использование глины недопустимо! В этом проявляется ее детоксикационные и противовоспалительные свойства. В тоже время глина способна многое отдавать.

Глина содержит практически все необходимые организму минеральные вещества и микроэлементы в наиболее усваиваемой организмом форме. На это свойство глины одним из первых обратил внимание наш соотечественник, известный русский клиницист С.П. Боткин. Его поразило то, что в отличие от лекарств, глину нельзя передозировать: организм усваивает из глины лишь столько веществ, сколько ему необходимо. Так глина восстанавливает обмен веществ.

Глина содержит радий, благотворно влияющий на иммунитет человека. При глиноприменении радий переходит в организм в своем естественном состоянии и выгоняет из него все, что гниет, разлагается и ведет к образованию опухолей.

Комплексное воздействие глины приводит к расширению периферических сосудов, перераспределению крови и локальному усилинию лимфо- и кровообращения, оказывает рассасывающий и противовоспалительный эффект. Глина является мощным физиологическим раздражителем, стимулируя вегетативную нервную систему и при этом практически не вызывая аллергических реакций.

Какую глину следует использовать? Для лечебно-оздоровительных процедур глину следует приобретать только у официальных производителей. Вы обезопасите себя от лишних включений и примесей.

По механизму физиологического воздействия глиноприменение подобно тепловым процедурам в физиотерапии.

Глиноприменение хорошо сочетается с массажем, солнечными ваннами и ингаляциями. Все эти процедуры можно делать до или после глинотерапии в зависимости от тактики лечения.

Лепку из глины с успехом используют в арттерапии. Если на сборах, в спортивном лагере или на выездных соревнованиях ваши ученики загрустили, предложите им слепить что-либо из глины. Лучшего психологического средства восстановления не найти.

ВРЕМЯ РАСКЛАДЫВАТЬ КАМНИ

Целительная сила камней известна человечеству с древних времен. В наши дни традиционная практика лечения и восстановления жизненных сил камнями известна как стоунтерапия, являющаяся разновидностью литотерапии.

В настоящее время стоунтерапия активно используется в лечебно-оздоровительных программах, в том числе и при восстановлении спортсменов.

С позиции современной медицины механизм воздействия стоунтерапии прост и уникален одновременно. Ее можно рассматривать как разновидность теплового лечения в физиотерапии. Поэтому противопоказания к стоунтерапии те же, что и в физиотерапии (онкологические заболевания, острые воспалительные процессы и т. п.).

Уникальность метода заключается в возможности глубокого локального прогревания мягких тканей (мышц и связок), которого может достичь далеко не каждый физиотерапевтический прибор, применяемый в спортивной медицине. Подбирая форму и размеры камня, мы можем регулировать границы локального прогревания. Все это позволяет работать с главной проблемой спортсменов — с так называемыми миофасциальными триггерными точками. Эти точки неминуемо появляются в активно задействуемых мышечных группах, вызывая чувство дискомфорта вплоть до болевого синдрома и мышечного спазма. В конечном итоге это приводит к значительному снижению функциональных качеств спортсмена, особенно силы и гибкости. У спортсмена понижается работоспособность, снижается техническое мастерство. Мышечный спазм и локальный болевой синдром вынуждают его выполнять элементы на иных мышечных паттернах, что неминуемо искажает биомеханику выполняемого элемента.

Изначально в лечении камнями использовались только разогретые камни. В последние десятилетия в стоунтерапии стали применять и охлажденные камни. Терапевтическое воздействие таких камней следует рассматривать с позиции криотерапии (лечении холодом). В спортивной практике без специальных показаний мы не рекомендуем использовать охлажденные камни, так как при наложении на мышцу они могут вызвать ее стойкоеспазмирование.

ТЕХНИКА СТОУНТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Для проведения стоунтерапии лучше всего подходят небольшие овальные, обточенные морем, камни — мелкая галька.

Оптимальная температура накладываемых камней 43–55°C. Но главное, камни не должны вызывать дискомфорта и тем более болевых ощущений. Летом лучше всего использовать камни, прогретые солнцем, зимой — на батарее. Но можно разогреть

камни и в горячей воде, только потом их обязательно вытереть.

Следует определить, какие мышцы спортсмена нуждаются в восстановлении: больше болят, уплотнены («забиты») или просто испытывают дискомфорт. Прощупайте эти мышцы пальцами и найдите в них наиболее болезненные участки — это и будут миофасциальные триггерные точки. На эти точки надо выкладывать камни в первую очередь. Далее выкладываем камни от триггерных точек вверх и вниз вдоль мышечных волокон.

Для усиления эффекта можно покачивающими движениями не сильно надавливать на камни — это простой и эффективный вид массажа.

Вся процедура обычно занимает 10–20 мин.

Опыт показывает, что стоунтерапия лучше всего восстанавливает забитые мышцы, их силу и гибкость. А выполнить ее — проще простого.

В современном спорте складывается парадоксальная ситуация: психологические методы помощи спортсменам становятся все более востребованными, но вмешательство самих психологов в спортивный процесс вызывает у тренеров все большую настороженность.

Возможно, связка тренер — спортсмен и не терпит участия третьего лица, дискутировать на эту тему можно долго. Но факты показывают, что спрос на доступные и эффективные психологические методики без участия самих психологов возрастает.

И в первую очередь это эстетические психологические методики, наиболее востребованной из которых является арт-терапия (восстановление искусством).

Разновидностей арт-терапии множество. Это посещение музеев, выставок, чтение специально подобранных книг, пение и слушание соответствующей музыки, просмотр и обсуждение кино- и видеоматериалов, рисование, лепка и многое другое. Мы же хотим предложить еще одну хорошо работающую методику — стоун-арттерапию.

Все просто и доступно — раскрашивание камней красками. Причем не рисование чего-то конкретного (хотя и это можно делать), а наполнение объектов недостающим цветом.

Стоун-арт терапия наиболее эффективно и мягко корректирует психические и неврологические проблемы вплоть до вегетососудистой дистонии. Как видите, даже в такой незатейливой деятельности, как разукрашивание камешков, таятся свои подводные камни! Мы апробировали эту методику на летних сборах, но ничего не мешает адаптировать ее к условиям учебно-тренировочного процесса (понадобится только некоторая аккуратность). Рисуйте и разгружайтесь.

ГЕОВОССТАНОВЛЕНИЕ

Идея восстанавливать организм силами природы принадлежит эскулапам древности. Уже в античные времена понимали, что и воины после походов и сражений, и атлеты после многочисленных игр и соревнований нуждаются в организованных восстановительных мероприятиях.

Однако восстановление такими традиционными средствами и методами, как баня, массаж, фитотерапия, все же оказывалось неполным. В хорошо выстроенной и, казалось, оптимальной системе восстановления явно чего-то не хватало. Эскулапы, тренеры, военачальники древности потратили немало сил в поисках недостающего звена. И ключевое звено было найдено, его назвали принципом «смены мест»!

Суть принципа удивительно проста: восстановление организма активизируется при смене правильно подобранного ландшафта проживания. Зачастую одной такой «смены мест» достаточно для запуска системы самовосстановления организма даже без дополнения традиционными банями, массажами и т.п.

В чем же особенность геовосстановления? Прежде всего в принципе географичности, то есть в понимании факторов природы. Важны не сами факторы природы как таковые (солнце, воздух, вода), а их качественные характеристики в зависимости от географического месторасположения. К традиционно используемым в восстановлении факторам природы добавился новый — фактор рельефа местности. Человек на природе находится в постоянном движении, и от рельефа местности зависит, как будет функционировать его опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная системы и т.д.

Во-вторых, в принципе экстремальности: воздействие окружающей среды должно иметь минимально экстремальный характер, подобно нагрузке в тренировочном процессе.

Технология геовосстановления предполагает изначальный запас сил и возможностей ею воспользоваться. Ослабленный после болезни человек будет просто не способен восстанавливаться по этой технологии, а при попытке ее применить получит только вред для своего организма. Именно поэтому технологией заинтересовались в спорте, ведь организм спортсмена привык функционировать в нагрузочном режиме, который является для него нормой.

ГЕОТРЕНИРОВКА

Ее принципы достаточно просты и по отдельности в спортивной практике применяются уже давно. Главный восходит к основам «тренерского мастерства»: тренер должен быть в состоянии наиболее полно задействовать любое имеющееся оборудование при организации тренировочного процесса. При геотренировке наставник использует окружающий ландшафт как тренировочный зал, особенности рельефа местности и окружающей среды — как спортивные снаряды. Так, деревья, их ветви, пни, грунт, камни, скалы могут выступать и в роли имитаторов привычных, и в роли новых, нестандартных тренировочных снарядов.

тренировочный процесс из рутинного превращается в необычный, интересный и разнообразный. У спортсмена в новом режиме начинает функционировать опорно-двигательный аппарат, включаются в работу новые мышечные ансамбли, иначе откликаются сенсорные системы (зрительные, слуховые, тактильные и др.).

Второй принцип геотренировки — экстремальность условий тренировочного процесса — также давно применяется в спортивной практике. Классическим примером является проведение спортивно-тренировочных сборов в высокогорной местности для выработки сверхадаптации к гипоксии.

Умело учитывая географические особенности ландшафта, можно организовывать необходимые дозированные экстремальные нагрузки практически в любой местности.

Мы не зря описали геотренировку и геовосстановление вместе. Правильно организованный тренировочный режим в обязательном порядке должен включать восстановительные мероприятия, а они, в свою очередь, — тренировочную нагрузку. Тренировка и восстановление неразделимы в спорте, это две стороны одного и того же процесса спортивного совершенствования.

В рамках грамотно продуманных спортивно-восстановительных сборов тренер избирательно восстанавливает то, что необходимо, и одновременно тренирует то, что требуется.

Только ли летом можно воспользоваться изложенной технологией? Нет, эффективные спортивно-восстановительные сборы можно проводить осенью, весной и даже зимой. Можно «хорошенько нагрузиться» на лыжах или коньках в парке, но если это сделать за городом, эффект будет многократным.

При краткосрочных сборах нет необходимости выезжать далеко — важен принцип смены мест. Этот принцип работает даже при однодневных выездах из города. Вспомните советскую традицию походов выходного дня, которые эффективно восстанавливали работоспособность на предстоящую трудовую неделю. Тут имеет значение факт временного покидания неблагоприятного для человеческого организма городского ландшафта.

Найдите зал в пригороде и раз в неделю выезжайте туда на совместные тренировки. Вы получите значительное восстановление, и даже спортивное продвижение, без прекращения тренировочного процесса!

А теперь вернемся к будням тренировочного процесса. Что делать на практике? Самыми сильными и оптимальными видами восстановления являются достаточный сон и сбалансированное питание. Если спортсмен не высыпается, то ни о каком наличии сил для тренировок и речи быть не может. Правильное, сбалансированное питание (но не диета с ограничениями!) — это второй обязательный фактор восстановления. Выделяют три пути повышения результативности тренировочного процесса:

1. Восстановление эффективности тренировочного процесса через восстановление тренера.

Это, пожалуй, самый непривычный для отечественной спортивной школы путь повышения продуктивности.

Вопросы работоспособности тренера до сих пор не входят в число приоритетных, если не сказать более жестко — вообще не рассматриваются. Все планы, тренировочные циклы выстраиваются для спортсмена. Но ученые доказали, что работоспособность тренера напрямую влияет на выносливость спортсмена. А вот обратное высказывание будет неверно. Нередко спортсмен приходит в зал «никакой», а уже после непродолжительной разминки под руководством опытного тренера мобилизуется и готов к отработке тренировочной комбинации. Это, кстати, еще один аргумент в пользу важности проведения качественной разминки в начале каждой тренировки.

Что наука рекомендует для восстановления тренера? Оптимально — командировать его на кратковременные курсы повышения квалификации, выездной тренерский семинар, в другую спортшколу для обмена опытом или просто предоставить несколько дней отдыха с обязательством выехать за пределы территории проживания. Как это ни парадоксально, но такой метод восстановления может быть единственным возможным, если по каким-то причинам никак нельзя нарушить основной тренировочный процесс (его проводит напарник тренера).

2. Восстановление с выездом на мини-сборы.

О сборах написано много. Важно следующее:

- выезжать следует не только по расписанию, сколько по потребности;
- продолжительность сборов может быть самая разная (обычно от 3 до 10 дней);
- тренировочный режим должен соблюдаться только в имитационном виде, то есть без наработки физических качеств;
- необходимо использовать непривычные виды двигательной активности (лучше в игровой форме, но без наращивания тренировочного эффекта); для гимнастов оптимальными являются плавание, прыжки в воду, бадминтон, настольный теннис, велосипед, скалолазание, горные и классические лыжи;
- следует как можно больше времени проводить на открытом воздухе (длительные переходы по пересеченной местности);
- нужно использовать мягкие системы растяжки по типу йоги, ушу (лучше под музыку в специально оборудованных помещениях);
- по возможности следует включать в расписание сборов культурную программу (экскурсии).

3. Восстановление без прерывания текущего тренировочного процесса.

Такое восстановление возможно лишь в свободное от занятий время.

Оптимальным было бы хоть частично снизить основную тренировочную нагрузку. В случае восстановления в домашних условиях можно использовать:

- аромалампы, освежитель-очиститель воздуха с «горным», морским запахами, свечи;
- душ, ароматические ванны;
- музыкальный фон в комнате;
- чтение книг;
- упражнения на силу и растяжку без наращивания физических качеств гибкости и силы;
- посещение выставки, музея, кинотеатра или театра, зоопарка, планетария;
- катание на велосипеде, роликах, коньках, горных лыжах;
- посещение бассейна, скалодрома;
- что-нибудь нетипичное (например, сходить на концерт классической музыки, на котором никогда не был);
- хобби (даже давно забытое).

ВЫВОД

... Медицина способна восстановить физическое тело. Но найти силы для тренировок и преодоления нового рубежа — это более сложная задача, к решению которой следует подходить комплексно, и главное — не отмечать, а творчески перерабатывать накопленный веками опыт.

ЛИТЕРАТУРА

Журнал Федерации спортивной гимнастики России ГИМНАСТИКА,