

Музирьов Д. О., Васечко О. С., Бібчук К. В., Усманова Г. О.

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

У статті аналізуються можливості застосування ідеомоторного тренування як у навчально-тренувальному процесі, так і під час реабілітації спортсменів після травм. На основі літературних даних надаються рекомендації щодо методики проведення ідеомоторного тренування після травмування кінцівок. Зазначається, що у таких випадках ідеомоторне тренування може проводитися лише при відсутності у хворого протипоказань і буде ефективним при поступовому переході від самого уявлення рухів до їх пасивного виконання за допомогою інструктора з лікувальної фізичної культури. В перспективі планується дослідити ефективність застосування ідеомоторного тренування як у спорті високих досягнень, так і при навчанні руховим діям на етапі базової підготовки.

Ключові слова: ідеомоторне тренування, спорт, травми.

Вступ. Ідеомоторні вправи -- це виконувані подумки вправи, під час яких дається ніби наказ виконати певні рухи. Ідеомоторне налаштування сприяє приведенню у готовність всього психофізичного апарату (спеціальних відчуттів, сприйняття, необхідного м'язового тону) і створює оптимальний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Ідеомоторне тренування конкретизує увагу на правильності виконання прийомів і певною мірою відволікає від результативного моменту. Хоча ідеомоторне тренування і не замінює реального виконання рухів, його застосування у процесі навчання дає певні переваги, адже ідеальне освоєння ритмоструктури виконання вправи допомагає наочно побачити свої помилки [4].

Ідеомоторні методи при правильній організації в кожному виді спорту можуть істотно підвищити м'язову витривалість, спортивну працездатність і сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика так само ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями. Особливого значення ідеомоторне тренування набуває у разі неможливості здійснювати рухові дії (хвороба, травми). У цих випадках уявне виконання рухових дій сприяє збереженню, швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навичок [1, 3, 5].

Метою дослідження було: з'ясувати ефективність застосування ідеомоторного тренування під час підготовки спортсменів різного рівня та вивчити можливості ідеомоторики в реабілітації після травм.

Завдання дослідження

1. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури розкрити особливості ідеомоторного тренування у фізичному вихованні.

2. Розробити рекомендації для більш ефективного впровадження методик ідеомоторного тренування в навчально-тренувальний процес, зокрема, під час реабілітації спортсменів після травм.

Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення. Ідеомоторне тренування, як один з видів психологічної саморегуляції організму, є найбільш популярною методикою серед спортсменів-професіоналів в різних видах спорту. Тренери з спортивної гімнастики, біатлону, мото- і автогонок, плавання, аеробіки часто використовують даний метод у процесі підготовки спортсменів. У циклічних видах спорту ідеомоторне тренування поки що менш поширене. Однак, для спортсменів з будь-якого виду спорту є можливим застосування елементів ідеомоторного тренування під час реабілітації після травм.

На основі аналізу літературних джерел [1, 2] та власного досвіду реабілітації після травм кінцівок нами сформульовані такі рекомендації щодо організації ідеомоторного тренування:

1. Не варто застосовувати ідеомоторне тренування у випадках наявності шокowego стану, стійкого больового синдрому або небезпеки відкриття кровотечі.

2. Починати ідеомоторні тренування можна не раніше 2–5-ї доби після травми. Найбільш ефективні вони на першому (імобілізаційному) етапі.

3. Перед початком ідеомоторного тренування необхідно розслабитися. Для цього треба спробувати контролювати дихання, прислухатися до нього і намагатися дихати глибоко та повільно. Коли з'явиться відчуття легкості, треба спробувати розслабитися повністю. Розслабляючи кожну частину тіла по черзі (плечі, груди, руки і т. д.), можна уявляти перебування у воді і намагатися злитися з нею.

4. Необхідно уявити виконання руху саме в тій позі, з тим снарядом і навіть з тією вагою, з якою працювали на реальному тренуванні. При цьому треба яскраво представити скорочення задіяних у русі м'язів. Швидкість виконання на початку теж не повинна відрізнятись від реальної. Але поступово її можна збільшувати.

5. При хорошому стані і повній фіксації уламків кісток можна переходити й до ізометричних (статичних) занять, коли в нерухомій кінцівці напружуються по черзі різні м'язи (наприклад, дво- і чотириголовий м'язи стегна, литковий м'яз та ін.), напружувати іммобілізовані суглоби (надколіннок тощо).

6. При відповідних показаннях ідеомоторні тренування можуть поєднуватися з пасивними рухами, що виконуються інструктором з лікувальної фізичної культури або самим хворим.

7. На пізніших стадіях реабілітації ідеомоторні вправи можна застосовувати у поєднанні з одночасними аналогічними рухами здоровою кінцівкою.

8. Частота ідеомоторних тренувань може становити два-три рази на день із загальною тривалістю до 15 хвилин.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, ідеомоторне тренування дійсно є ефективним методом, і може бути використане в різних видах спорту у процесі реабілітації спортсменів після травм та в системі навчання руховим діям. У подальшому нами вбачається доцільним з'ясувати ефективність застосування ідеомоторного тренування як у спорті високих досягнень, так і при навчанні руховим діям на етапі базової підготовки.

Використані джерела.

1. Алексеев А. В. Система АГИМ – ауто...гипно...идео...моторика / А. В. Алексеев [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://sportpsy.narod.ru /b_2_1.html.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – Москва : Медицина, 2004. – 304 с.
3. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p29-36.htm>.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, "Мастера психологии", 2008. – 352 с.
5. Критерии психического и социального здоровья. Идеомоторная тренировка [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.glavsovet.ru/abc-dop-lib/101zdo/a15/a15-12.php>.

Muzyriov D. O., Vasechko O. S., Bibchuk K. V., Usmanova G. O.

THE POSSIBILITIES OF IDEOMOTOR TRAINING METHODS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL TRAINING

The article examines the possibility of ideomotor training methods applying as into the training process as also during rehabilitation after sports injuries. Based on published data the recommendations for ideomotor training conducting after injury are given. It is noted that in such cases ideomotor training can be conducted only to the patient with no contraindications, and will be effective in the gradual transition from the imagination of movements to passive movements with exercise instructor. In the future it is planned to investigate the efficiency of ideomotor training both in high performance sport and in motor actions teaching during basic training.

Key words: *ideomotor training, sports, injuries.*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2016