

**Мажиринна Марина Владимировна**

студентка

Научный руководитель

**Коваль Людмила Николаевна**

канд. пед. наук, доцент

Пятигорский медико-фармацевтический институт (филиал)

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

медицинский университет» Минздрава России

г. Пятигорск, Ставропольский край

## **ИДЕОМОТОРИКА – ПРОГРАММИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ**

***Аннотация:** в статье раскрываются вопросы применения идеомоторных упражнений в практической жизни и спорте. Рассматривается физическое упражнение с точки зрения биомеханики, способы познания упражнения с помощью идеомоторного тренинга.*

***Ключевые слова:** идеомоторика, студенты, физические упражнения, эмоции, стресс, тревожность, способы познания физического упражнения, психологический эффект.*

Одним из важных вопросов при обучении в высшей школе является сохранение физического и психического здоровья. Педагогами Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов отмечается повышение тревожности и ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи на 45% за период обучения в вузе [1, с. 302]. Обучаясь тем более в медицинском вузе серьезная учебная нагрузка, которая требует морально-волевых затрат, физического напряжения, может привести к стрессу и нарушению работы различных систем организма.

Успех любой человеческой деятельности определяется, прежде всего, степенью осознанности ее выполнения (М.М. Боген, 2002). В теории физической культуры и спорта принцип сознательного обучения двигательным действиям занимает одно из доминантных мест. В свое время П.Ф. Лесгафт отмечал, «что

одна из важных задач физического образования заключается в том, чтобы приучить человека сознательно относиться к своим действиям и работать с возможно минимальной потерей энергии...» [4, с. 59]. Рассматривая человека, как биомеханическую систему, его внешние пропорции, телосложение задумываешься о способах познания определенного упражнения как способе сформированных представлений о качественных биомеханических особенностях познания физического упражнения человека [3, с. 22]. Способность самоорганизации системы человека проявлять себя к саморегулированию, самообновлению, самовосстановлению, к саморазвитию, позволяет ему выживать в условиях повреждения.

Не каждый человек достаточно понимает два понятия биомеханики – двигательная активность и двигательная деятельность. Двигательная активность (по В.Б. Коренбергу) подразделяется на «двигательную и недвигательную». Недвигательная активность, выполненная в условиях относительного покоя, пассивна, может выражаться в различных формах проявления мысленной деятельности, создавать образы на основе прошлого опыта. Комплексное функционирование мыслительной и двигательной систем формирует определенную гармонию в жизнедеятельности людей при условии, что упражнение осознано и полезно. Тем самым создается благотворное влияние на человека как высокоорганизованную биологическую систему. Это подтверждают слова Р. Декарта: «наблюдайте за своим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно».

Термин «идеомоторика» переводится с двух древних языков как «мысленное движение» («идео» – в переводе с древнегреческого означает «мысль», «моторика» – в переводе с латыни «движение»). Данное понятие означает произвольные движения организма, возникающие в том случае, если это движение выполняется мысленно. Получается, что если брать высоконаучное определение, то идеомоторные акты – это всего лишь нервные импульсы, которые появляются в этих мышцах (чаще всего – в глубинных, причём импульсы неширокой амплитуды), отвечающих за какое-либо движение.

Основные правила, касающиеся идеомоторных движений, были сформулированы английским учёным-врачом Гартли, далее теория принадлежит другому английскому врачу, физиологу Уильяму Бенджамину Карпентеру и как отдельное направление идеомоторика продолжает развиваться и совершенствоваться. Данная методика используется как в спорте, так и на занятиях лечебной физической культурой. По мнению ряда авторов В.В. Давыдова, 1977; Е.П. Ильиной, 1981; В.П. Озерова, 2002 и др. психомоторные способности это ядро способностей к сложной двигательной деятельности. Резервы психомоторики кроются в различных формах компенсаций, необходимо научиться использовать механизмы идеомоторного тренинга.

Проблема и теория применения идеомоторных упражнений занимает значительное место в педагогических и физиологических исследованиях, связанных с различными видами деятельности человека: искусством, авиацией, спортом и др. Значительную роль играет психологическая настройка, связанная с преднамеренными представлениями о движениях и действиях. Отмечается диалектическая связь двигательной и психомоторной деятельности, переход количества в качество и наоборот.

Ряд исследований показывает возможность использования идеомоторных реакций для создания биоэлектрических систем управления. Для целей управления были использованы биотоки скелетных мышц, а также сердечной мышцы и мышц, управляющих дыхательными движениями.

Изначально, идеомоторные упражнения применяли для улучшения когнитивных способностей, таких как речь, умение рассуждать и учиться новому. Человек посылает мозговой импульс к определенным группам мышц: тело приобретает тонус, эмоции покидают тело. Возникающие в сознании образы упражнений могут вызывать самые разнообразные движения. Как правило, эти движения носят символический характер, т.е. не выполняются полностью, а только «обозначаются» – это может быть покачивание частями тела, напряжение определенных групп мышц, движения глазного яблока и т. п. Нередко такие движения не осознаются и не вспоминаются после учащимися.

На начальном этапе освоения идеомоторных навыков мысленное выполнение базовых упражнений может проводиться в различных исходных положениях, с использованием внешнего речевого или музыкального сопровождения, с открытыми или закрытыми глазами. Необходимо обучающимся вообразить движение, мысленно проработать его, доведя до навыка, а затем позволить ему случиться самостоятельно, не вмешиваясь в процесс [5, с. 30].

- 1) и.п. – о.с., руки поднимают снизу в стороны, до уровня плеч;
- 2) и.п. – руки в стороны, разводятся или сводятся на уровне плеч;
- 3) и.п. – кисти на плечах, опускают руки вниз, с уровня плеч;
- 4) сгибание и разгибание пальцев руки (работа указательным пальцем правой, левой руки).

При самостоятельной тренировке можно использовать технику мысленной гимнастики, где тренирующиеся запоминают ощущения: напряжения и расслабления в разных мышцах.

Ещё одним важным навыком, который возможно развить посредством идеомоторных упражнений, является психологический эффект. При некоторых эмоциональных состояниях человек может проявить такие способности, которые превышают его максимальные возможности в обычных условиях [6, с. 24].

В современном обществе для успешной карьеры недостаточно знаний и развитого интеллекта. Необходимо понимать и контролировать свои эмоции, уметь выстраивать отношения с людьми и чувствовать их. Для этого необходимо прожить эмоцию через тело: ощутить её и «выбросить» через движения. Осознайте, как вы чувствуете себя, когда у вас прямая спина и когда вы сутулитесь, когда вы поднимаете или опускаете подбородок. Воспроизведите в воображении все мышечные и пространственные ощущения, выбрав для их проживания приемлемый для вас способ: через спорт, танец или что-то другое. Следующим шагом будет умение не только ощущать, но и контролировать эмоции, а в дальнейшем улавливать их в поведении других людей. Техника психологической разгрузки с использованием идеомоторных упражнений, используемая в повседневной

жизни, снимает напряжение нервной системы, устраняет мышечные зажимы и запускает процессы саморегуляции организма.

По мнению В.Н. Курьсы, физическое упражнение, это системно организованная совокупность двигательных действий. Понимание сущности физического упражнения предполагает учет психологических и физических факторов двигательной активности [3, с.292]. Поэтому эффективность идеомоторных тренировок зависит не только от физической подготовки, но и от психологического и эмоционального состояния человека. Потребуется концентрация внимания на мысленном проживании, когда выполняя упражнение и связанные с ним психологические ситуации, надо представлять «картинку», делать вдох при напряжении и выдох во время расслабления. Решения, которые будут приниматься, объединяют психологические и физиологические функции организма, связываясь с мышечными силами для выполнения конкретного упражнения. В результате мышцы научатся подчиняться силе мысли, избавляясь от стресса и тревожных состояний.

### *Список литературы*

1. Грищенко А.С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений / А.С. Грищенко // Педагогика. – 2016. – С. 301–304.
2. Королева Т.П. Психолого-педагогический контроль развития и формирования специальных способностей учащихся школ спортивного резерва / Т.П. Королева. – Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2004. – 220 с. EDN QTJKEV
3. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание физического упражнения / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 2012. – 258 с.
4. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт // Избр. пед. соч. – В 2 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1951. – С. 59.
5. Орешкина А.В. Лечебная гимнастика для студентов с ограниченной подвижностью и нарушением моторики тела / А.В. Орешкина, Л.Н. Коваль // Новый лидер. – 2023. – №45 (143). – С. 29–31.

6. Стрельченко В.Ф. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с. – EDN VNCDVJ