

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Идеомоторные физические упражнения. Применение их в ЛФК

Подготовила: студентка
группы Д-108
Саксонова Ю.О.
Проверил: Игнатушкин Р.
Г

Идеомоторные упражнения

- это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.



Эффективность идеомоторных упражнений в ЛФК во многом зависит от индивидуальных особенностей человеческой психики. В зависимости от способа ориентации в пространстве люди делятся на два типа:

- моторные или двигательные;
- зрительные.



Правила выполнения упражнений

Правило 1

Представлять в удобной для себя позе,
желательно с закрытыми глазами

Правило 2

Представлять движение максимально
подробно, полностью концентрируя на нем
свое внимание

Правило 3

Представлять движение в замедленном действии

Правило 4

Если вдруг появляется ощущение подрагивания мышц или судороги, не стоит зажиматься и прекращать выстраивать образ

Правило 5

Сосредотачиваться на каждой группе мышц в отдельности. Думать, какие мышцы растягиваются при этом. То есть образ должен подкрепляться мышечно-суставным чувством



Идеомоторные тренировки для реабилитации

Выбор вида идеомоторного упражнения зависит от того, функция каких мышц пострадала. Так, при наличии пареза (слабости) в правой руке нужно представлять именно эту мускулатуру. Лучше делать это следующим образом:

1. Сделать идеомоторные упражнения на расслабление.
2. Далее начинать представлять движения в руке, начиная с дистальных отделов (кончиков пальцев) до проксимальных (плечевого пояса).
3. Начинать следует с более простых упражнений: сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в руке.
4. Постепенно переходят к более сложным образам: письмо, держание ложки и прочее.

