

УДК 796

Омок Г.А.<sup>1</sup>, Шуба Л.В.<sup>2</sup>, Шуба В.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>доц., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>доц., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>3</sup>доц., Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

## **АДАПТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ З ВИКОРИСТАННЯМ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ**

Ідеомоторне тренування є важливим інструментом для спортсменів високої кваліфікації, які проходять процес відновлення після травм. Завдяки йому спортсмени можуть підтримувати навички та техніку виконання складних рухів, навіть коли фізична активність обмежена. Це тренування створює плавний і безпечний перехід до фізичних навантажень, підтримуючи психологічну готовність до повернення на змагання. «Профі» зберігають концентрацію та впевненість, відновлюючи впевненість у своїх можливостях і мінімізуючи страх перед повторними травмами. Такий метод забезпечує ефективну підтримку технічних і тактичних навичок, сприяє поступовій адаптації до навантажень та є незамінним елементом у підготовці до повноцінного повернення до спортивної діяльності[1;3].

Пропонуємо переглянути етапи адаптації до навантажень з використанням ідеомоторного тренування:

1. Перший етап: психічне відновлення та закріплення технічних навичок. Спортсмен зосереджується на уявних рухах, відновлює образ техніки, концентруючись на деталях. Це дозволяє підтримати «ментальний зв'язок» із вправою і поступово підготуватися до фізичних навантажень.

2. Другий етап: поступове уявне збільшення інтенсивності та швидкості рухів. Спортсмен уявно переходить до складніших рухів і відтворює їх у швидшому темпі. Це забезпечує плавне повернення до тренувальних інтенсивностей без ризику повторної травми.

3.Третій етап: комбінації рухів та відновлення тактичного мислення. На заключному етапі відновлення спортсмен відтворює складні комбінації рухів, включаючи тактичні елементи. Це готує його до змагань і відновлює впевненість у власних силах та технічній підготовленості.

Звертаємо увагу, на переваги ідеомоторного тренування при відновленні після травм: 1. Збереження моторної пам'яті та рухових навичок без фізичного навантаження; 2. Поліпшення психологічної

адаптації до повернення у змагальний режим; 3. Підтримка мотивації та психологічної готовності; зниження ризику повторної травми завдяки корекції техніки [2;4].

Отже, ми бачимо, що ідеомоторне тренування є цінним елементом відновлення, оскільки дозволяє спортсменам високої кваліфікації зберігати рівень майстерності та технічні навички навіть за відсутності фізичного навантаження. Завдяки такому підходу спортсмени легше адаптуються до повернення в активний тренувальний процес і мають більше шансів уникнути повторних травм.

Обов'язково потрібно наголошувати, і пам'ятати, що таке тренування має бути частиною щоденної програми відновлення, але не викликати ментальної втоми. Тривалість таких тренувань може бути 15-20 хвилин на день. Також поетапне збільшення складності, починати потрібно з базових рухів, поступово переходячи до більш складних технічних і тактичних комбінацій, відповідно до стану відновлення спортсмена. Обов'язкова візуалізація змагань та застосування технік релаксації. Корисно уявляти себе на змаганнях і виконувати уявні рухи у стресових умовах, паралельно використовуючи техніки розслаблення для підтримання концентрації і контролю, тощо.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. Київ: Олімпійська література, 2009. 280 с.
3. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: Методичні рекомендації. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Л.: ЛДУФК, 2015. 372с.