

## **ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ДЗЮДО**

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических и психологических сил. Сама суть спортивного совершенствования в дзюдо требует сознательного преодоления возникающих трудностей.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика так же эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

При обучении идеомоторному методу тренировочный процесс нужно строить, придерживаясь общеизвестных дидактических принципов, кроме этого следует учитывать и ряд специфических.

Главными задачами идеомоторной тренировки является: 1. Создать у студентов устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать ее в тренировочном процессе. 2. Научить спортсменов находить в движении основные моменты. 3. Развить у борцов умения вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения.

В зависимости от поставленных задач, используем те или иные средства. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-суставным чувством спортсмена. Студенты часто ориентируются лишь на зрительные представления, которые малоэффективны. Когда борец мыслит идеомоторно, пропускает представление о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микро сокращения и микро расслабления. Техническое мастерство дзюдоиста во многом зависит от того, насколько он умеет пользоваться законами, которым подчиняется психический процесс-представление.