**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СРЕДИ БОРЦОВ-СТУДЕНТОВ**

**ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

*Желнерович В.Г., Григоревич И.В., Данилевич Н.В.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows improving efficiency training process among students-fighters.*

Белорусская система спортивной тренировки в спортивной борьбе – самая передовая в мире. Яркое свидетельство этому – высокие стабильные результаты, показываемые нашими спортсменами на олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях.

Стремясь и в дальнейшем удержать за собой ведущие позиции на международной арене, необходимо постоянно помнить о возрастающей конкуренции со стороны соперников. Это обстоятельство заставляет тренеров, преподавателей и научных работников беспрерывно искать новые пути и средства, позволяющее совершенствовать систему спортивной тренировки.

На наш взгляд, наиболее важной и решающей проблемой на современном этапе развития спортивной борьбы является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и качества проведения занятий. Среди мер, направленных на повышение эффективности всех форм организации занятий борьбой, наибольший интерес представляет дальнейшая разработка и широкое использование в практике учебно-тренировочной работы метода заданий.

Метод заданий заключается в том, что спортсменам предлагается выполнить то или иное конкретное задание, вытекающее из практики участия в соревнованиях.

Благодаря использованию этого метода борцы развивают тактическое мышление, овладевают способностью наиболее эффективно и рационально действовать в различной соревновательной обстановке, совершенствуют свои технико-тактические действия.

Поскольку задания вытекают из соревновательной практики, то выполнение их позволяет объективно определить достоинства и недостатки различных сторон подготовленности борца. Наряду с этим использование метода заданий дает возможность восполнить недостающие условия для полноценного совершенствования технического и тактического мастерства, как в процессе занятий, так и во время соревнований.

Так, если занимающемуся предстоит совершенствовать тактику ведения схватки с противником, предпочитающим пользоваться сковывающими захватами и проводить приемы на краю ковра, а борца, обладающего такими особенностями, не окажется, то в данном случае партнер получает задание вести себя в схватке подобным образом.

Еще большую роль метод заданий может сыграть во время участия в подводящих и контрольных соревнованиях. Так, встреча с противником ниже по классу или слабо подготовленным принесет больше пользы борцу, будет способствовать дальнейшему совершенствованию его мастерства, в особенности, если он получит задание усложнить условия поединка.

Например, пользоваться ограниченными средствами нападения или защиты, добиваться победы на туше во втором периоде, прибегать в схватке к вызовам и опережать действия противника встречными атаками или проиграть в первом периоде два балла, а затем победить с явным преимуществом.

В борьбе, как и в подавляющем, большинстве других видов спорта, из года в год растут объем и интенсивность тренировочных нагрузок. В дальнейшем эта тенденция будет сохраняться и коснется главным образом тех, кто еще не подошел к нагрузкам, отвечающим современным требованиям. Причем эта задача в значительной мере будет решаться за счет рационального использования времени, отводимого для занятий борьбой, и в частности за счет повышения плотности, психологической напряженности и сложности выполнения упражнений. Естественно, что в этом также большую роль сыграет широкое применение метода заданий.

В результате всестороннего анализа многочисленных соревнований нами выявлены те задачи, с решением которых борец наиболее часто сталкивается в процессе участия в состязаниях.

1. *Задания на достижение определенного результата в схватке*:

* выиграть схватку на туше;
* выиграть схватку с явным преимуществом;
* выиграть схватку по баллам.

2. *Задания, предусматривающие ведение борьбы при различных обстоятельствах:*

* увеличить или удержать преимущество;
* не проиграть ни одного балла или отыграть проигранные баллы;
* достигнуть преимущества в баллах в первом периоде, а затем использовать стремление противника отыграться, добиться чистой победы (победы с явным преимуществом);
* определить правильную линию поведения при угрозе предупреждения за пассивность;
* вести схватку так, как если бы борцу необходимо было через короткий промежуток времени выйти на вторую схватку с основным конкурентом;
* вести схватку так, как если бы полностью не удалость провести разминку.

*3. Задания на проведение атак:*

непрерывно атаковать или эпизодически;

* раскрыть глухую защиту противника, и атаковать;
* атаковать противника на краю ковра;
* жестко вести схватку, подавляя противника;
* атаковать при сближении сразу после сигнала (свистка) арбитра.

*4. Задания на проведение контратаки:*

* вести схватку, используя ответные, встречные контратаки;
* применять вызовы и опережать действия противника.

*5. Задания на использование площади ковра:*

* удерживать противника спиной к краю ковра;
* использовать борьбу у края ковра для проведения различных тактических и технических действий.

*6. Задания на использование физических возможностей:*

* проявить свое преимущество за счет превосходства в силе (ловкости, быстроте, выносливости);
* умело скрывать недостатки своей физической и функциональной подготовленности;

*7. Задания на проведение технико-тактических действий:*

* проводить приемы, когда противник вспотел;
* использовать броски прогибом, перевороты, броски через спину и т.д.;
* проводить технические действия в третьем периоде, т.е. в состоянии утомления;
* использовать переводы, фиксировать и удерживать противника в положении партера на краю ковра;
* выполнять приемы, с помощью которых можно достигнуть чистой победы;
* использовать в схватке вызов, угрозу, выведение из равновесия и другие способы тактической подготовки.

*8. Задания на применение темпа схваток:*

* вести схватку в высоком темпе;
* захватить инициативу постоянно удерживать ее, проявлять высокую активность;
* вести схватку в высоком темпе, действовать «жестко», вынуждая противника сходить с ковра;
* стремиться удержать инициативу на последних минутах схватки;
* прибегать к сковывающим захватам, вести схватку в среднем (низком) темпе;
* сдерживать натиск противника, сковывать его действия, не сходить с ковра и стремиться держаться спиной к центру.

*9. Задания на ведение схватки в различных положениях:*

* перевести противника в партер и в этом положении проявить преимущество;
* при переходе в партер любым способом выходить в положение верхнего борца или в стойку;
* преследовать противника приемами при переводе его из стойки в партер.

Задания можно конкретизировать: указать средства для решения каждого из них. Используются также приемы, когда один борец получает одно задание, а другой - противоположное. Задание может быть дано как на всю схватку, так и на определенный отрезок времени.

Таким образом, использование метода заданий позволит создать творческую обстановку, будет способствовать развитию инициативы и активности студентов-спортсменов, активизировать у них интерес к занятиям и соревнованиям и повышать эффективность учебно-тренировочного процесса.