

УДК 317.369.78

## Педагогические правила и системы спортивных соревнований для борцов — юношей (курешистов)

Карабаев Рашид Карабаевич, старший преподаватель  
Ошский государственный университет, Кыргызская Республика, г.Ош

**Аннотация.** Данная статья посвящена разработке правил и систем соревнований для юных курешистов с учетом недостатков в существующих и действующих правилах. Речь идет о психофизиологических особенностях индивидуализации подготовки юных борцов-курешистов.

**Ключевые слова:** возрастные особенности, школа движений, положительные эмоции, номер рейтинга, поединки, технико-тактические действия, система соревнований.

## Pedagogical rules and systems of sports competitions for wrestlers - young men (kureshist)

Karabaev Rashid Karabaevich, Senior Lecturer  
Osh State University, Kyrgyz Republic, Osh site

**Annotation.** In the article, the author considers questions on the development of rules and competition systems for young wrestlers, taking into account shortcomings in existing and existing rules. We are talking about the peculiarities of psychophysiological features of individualization of the training of young wrestlers

**Keywords:** age features, school movements, positive emotions, rating number, duels, technical and tactical actions, competition system.

Современная система подготовки борцов-юношей объясняется тем, что спортивные педагоги стремятся как можно быстрее довести своих учеников к желаемым спортивным результатам, когда еще не сформировались основы спортивного мастерства. Из-за чего существенно снижается обостренные чувства к занятиям спортивной борьбой куреш, приводящие к прекращению планомерному росту спортивных результатов.

Осуществленные наблюдения и экспериментальные исследования убеждают, что имеющиеся недостатки в спортивной подготовке юных борцов-курешистов в основном зависят от действующих правил и системы соревнований.

В течение ряда лет прилагались усилия, чтобы распространить отдельные положения системы спортивных соревнований взрослых на юных борцов-курешистов. Вносились внешние, т.е. не касающиеся основных звеньев системы спортивных судей, изменения без учета возрастных и индивидуальных своеобразий, квалификации, физической и технической подготовленности юных борцов-курешистов.

Известно, что под системой спортивных соревнований юных борцов понимается ряд связанных между собой соревновательных упражнений (элементов), позволяющих всесторонней оценке уровня спортивной подготовленности и, в особенности, становлению двигательного действия на каждом возрастном этапе, упорядоченные по отношению друг к другу и представляющие определенное целое. Существенные педагогические наблюдения, а также данные литературных источников подтверждают о том, что для юношей наиболее приемлемы соревнования, оценивающие, возможности в освоении сложных технико-тактических действий, развитие необходимых физических качеств, и более эффективные способности к специфической деятельности борцов-курешистов на фоне положительных эмоций.

С целью исключения форсирования подготовки юных борцов-курешистов, обеспечения планомерного становления технико-тактических действий и повышения зрелищности поединка юных борцов-курешистов в системе соревно-

ваний необходима ситуационная программа. В свою очередь, программа необходима для целенаправленной и своевременной специализации в спортивной борьбе [1].

В тоже время, в отличие от правил и системы соревнований по спортивной борьбе, где обязательная и произвольная программы имеют равноценное значение независимо от возраста и квалификации борца, в кыргызской национальной спортивной борьбе «Куреш» роль ситуационной программы должна снижаться с возрастом и ростом мастерства путем увеличения упражнений, что в целом позволяет обеспечить целенаправленную подготовку юных борцов-курешистов к системе соревнований взрослых спортсменов.

В возрастном аспекте рекомендуемые правила и система спортивных соревнований будут способствовать более эффективному развитию юных борцов-курешистов (таблица 1).

Исходя из вышеперечисленных основных положений, полагаем представить правила и систему спортивных соревнований юных борцов-курешистов в следующем виде:

1. Первые 1-2 минуты поединка проводятся с учетом ситуационных заданиях, а 3-4 минуты поединка - по вольной программе.

2. На 2-ой и 4-ой минутах поединка предлагаются три конфликтных ситуационных задания с чередованием позиций соперниками.

3. Соревнования проводятся по олимпийской системе.

4. Юные борцы-курешисты соревнования начинают 16 или 8 спортсменов, выявленных по рейтингу предыдущих спортивных соревнований.

5. Жеребьевка участников соревнований проводится с рассеиванием четырех сильнейших борцов-курешистов в разные концы протокола хода поединка.

Например, при 16 участвующих борцов-курешистов, первым идет первый номер рейтинга, под 16 номером идет второй номер рейтинга, под 8 номером - четвертый номер рейтинга, а под 9 - третий номер рейтинга.

Таблица 1. Рекомендуемые правила и система спортивных соревнований для юных борцов-курешистов

№п/п	Возрастных курешистов	Рекомендуемые правила и система спортивных соревнований по спортивной борьбе куреш
1.	7-10 лет	Целенаправленное развитие имеющихся предпосылок к систематическим занятиям борьбой-куреш: эмоциональность, освоение сложных технико-тактических действий, инициативность двигательных действий, разностороннее развитие соответствующих физических качеств
2.	11-14 лет	Рациональное развитие необходимых качеств для спортивной борьбы куреша: психологических, физических, а также совершенствование технико-тактических действий.
3.	15-18 лет	Эффективная подготовка к выступлению в соревнованиях по правилам взрослых борцов-курешистов и таким путем, окончательное формирование школы спортивной борьбы

Педагогически оправдана также практика организации спортивных соревнований по олимпийской системе, когда фаворитов (борцов, стоящих у вершины квалификации) рассеивают по таблице с тем, чтобы исключить их взаимные встречи в начале соревнования. В первом и ближайшем к нему кругах соревнований "посеянные" встречаются с уступающими им по классу соперниками. Для выявления победителя отношений в поединке соперников примерно одного класса следует проводить не менее трех поединков. Обзор развития правил спортивной борьбы куреша свидетельствует о трехкратных поединках между ними [2].

Следует отметить, что ситуационные задания для борцов-юношей на первом этапе обучения двигательным действиям создают возможность импровизировать в сложных ситуациях поединка, развивают двигательные качества и способствуют инициативности мышления.

В юношеском возрасте имеются благоприятные психофизиологические предпосылки для воспитания физических качеств (быстроты, ловкости, скоростно-силовых и т.д.). Ситуационные задания позволяют возможность разносторонне, без форсирования подготовки, воспитать необходимые для спортивной борьбы качества. Занятия спортивной борьбой куреш должны содействовать не только овладению определенными двигательными навыками, воспитанию физических качеств и укреплению здоровья, но и носить образовательный, воспитательный и оздоровительный характер.

В систему спортивных соревнований юных борцов-курешистов включены:

- 1) соревновательные поединки по олимпийской системе;
- 2) несколько спортивных соревнований объединены в систему, так как действует рейтинговая система оценки результатов участвующих борцов-соревнований;
- 3) спортивные соревнования могут проводиться в виде командных.

Осуществляемые наблюдения показывают, что большинство юношей приходят в спортивную секцию, чтобы научиться бороться, испытать радость победы, стать сильными, ловкими и смелыми. Если в правила и систему спортивных соревнований не включать поединки с борцов-курешистов ситуационными заданиями, отличающиеся от

правил взрослых спортсменов, то эмоциональная сторона поединков и соревнований не будет соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям юных борцов-курешистов.

Вместе с тем, выполнение тактико-технических действий в ходе поединке значительно затруднено вследствие активного оказания сопротивления соперника. В связи с этим возможно ввести в программу спортивных соревнований командные соревнования, где проигрыш юного борца-курешиста могут отыграть его соперники по команде [3].

На начальном этапе подготовки следует оценивать уровень их общефизической подготовки, степени освоения базовых технико-тактических действий кыргызской национальной спортивной борьбы куреш, а также физическое развитие. Следует выявить умение решать простейшие тактико-технические задачи и комбинации, составленные на основе ранее изученной ситуационной поединка, ведения поединка, а также умение выполнять доступные специальные упражнения борца-курешиста [4].

Основным критерием успешности обучения технико-тактическим действиям и спортивной тренировки, т.е. создания базовых основ технико-тактических движений, рекомендуемых правил и систем спортивных соревнований. Разнообразие предъявляемых требований правил и системы спортивных соревнований позволяет юным борцам-курешистам проявить себя в полной мере. Например, если юный борец имеет недостаточную физическую подготовленность, то может компенсировать этот недостаток достаточными показателями в решении ситуационных заданий, в ведении поединка с соперником.

Предлагаемые правила и система спортивных по кыргызской национальной спортивной борьбе куреш соревнований, предъявляя конкретные, в соответствии с возрастными психофизиологическими своеобразиями предъявляемых требований, будут способствовать индивидуализации подготовки, позволяющие выявить и развивать необходимые для спортивной борьбы куреш способности. Измененные правила и система спортивных соревнований приведут, соответственно, к изменению методики подготовки к ним, где основное внимание будет уделяться созданию естественной технико-тактической и физической подготовке и критериев оценки работы преподавателей-тренеров, работающих с юношами [3].

#### Литература:

1. Анаркулова А.Х. Информационные показатели юных курешистов различного возраста и веса / Анаркулова А.Х. // Теория и методика физической культуры. – Алматы. -2003. -№2. –С.51-54.
2. Анаркулова А.Х. Функциональные основы физической подготовки как базовая сторона спортивного роста юных курешистов: автореф. дис. ...канд. мед. наук: 03.00.13./ Анаркулова А.Х. –Бишкек. -2005. -21 с.
3. Байман Ф.Е. Кыргызская национальная спортивная борьба куреш как средство физического воспитания молодежи: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04./ Байман Ф.Е –Фрунзе. -1972. -20 с.