

Национальная борьба «куреш»



Выполнил
преподаватель
физической культуры
Закиров Р.А.



Борьба куреш, корэш, курэш - это вид спортивного единоборства на кушаках (поясах), в котором перед борцом стоит цель положить соперника на спину применением какого-либо из разрешённых приемов после принятия положения стойки.

История борьбы на поясах



Историки утверждают, что борьбе на поясах не меньше трех тысяч лет! Специалисты находили наскальные рисунки с изображением борьбы на поясах в самых различных уголках Земли — в Центральной Америке, Африке, Европе, Азии. Возле Багдада в 1938 году была найдена бронзовая статуэтка двух борцов на поясах, которой примерно шесть тысяч лет. В Музее МОК находится глиняное изображение борцов в захвате за пояс, датированное 2000-1700 годами до нашей эры. В одиннадцатом веке об этой борьбе рассказывал ученый и философ Авиценна.



В начале [1980-х](#) годов, Комил Юсупов, известный борец куреша, дзюдо и самбо, и один из самых рьяных активистов возрождения куреша, начал исследования по изучению наследия узбекской борьбы, цель которых заключалась в разработке новых универсальных правил данного вида спорта, которые бы отвечали международным стандартам.

В начале [1990-х](#) в [Узбекистане](#) начали активное возрождение этой борьбы.

Первый чемпионат мира по борьбе куреш был проведён в 1999 году в Ташкенте.

Одежда участников



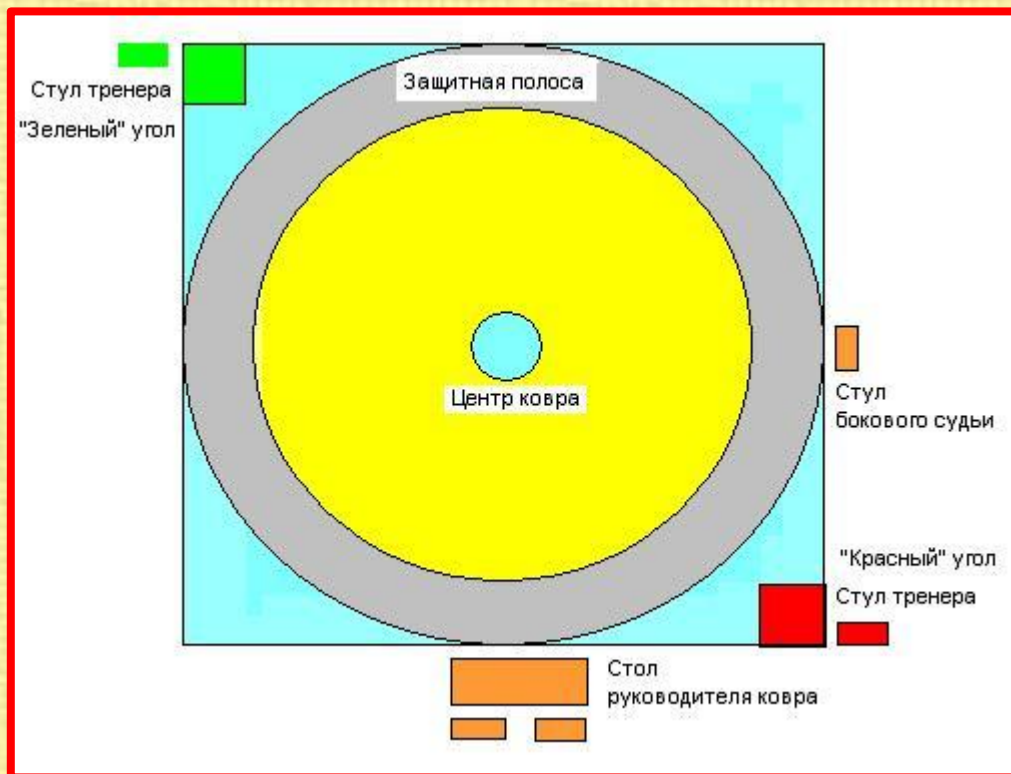
Брюки, рубашка (футболка), борцовки

Основной атрибут борьбы куреш



На ковре в красном углу находится красный кушак, в зелёном – зелёный кушак. Длина кушака 110-150 см для подростков и юношей, 150-180 см -для взрослых. Ширина кушака – 40-70см

Оборудование места соревнований



Толщина ковра не менее 5 см. **Рабочая зона** имеет форму круга, диаметром 6-9 метров. Она расположена в центре ковра. На ковре есть **защитная зона** красного цвета, шириной около 1 метра.

Характер проведения соревнований

```
graph TD; A[Характер проведения соревнований] --> B[Личные]; A --> C[Командные]; A --> D[Лично-командные];
```

Личные

Командные

Лично-командные

Способ проведения соревнований

```
graph TD; A[Способ проведения соревнований] --> B[Выбывание участников, проигравших в предварит. схватках]; A --> C[Выбывание участников после 2-х поражений];
```

Выбывание участников, проигравших в предварит. схватках

Выбывание участников после 2-х поражений

Судейская коллегия

Главный судья, заместители главного судьи

Главный секретарь, секретари

Председатель апелляционной комиссии

Руководители ковров, судьи на ковре, боковые судьи,
судьи-секундометристы, судья-информатор

Врач соревнований

На праздниках Сабантуй в состав судейской коллегии включаются аксакалы

Участники соревнований



Юноши, молодёжь,
взрослые и ветераны

Женщины борются в вольном
стиле, в весовых категориях
до 58 кг, до 66 кг и выше 66 кг



Соревнования проводятся по возрастным группам и весовым категориям

№ п/п	Младшие юноши (15-16 лет)	Старшие юноши (17-18 лет)	Молодёжь (19-21 год)	Взрослые (19 лет и старше)	Ветераны (50 лет и старше)
1	до 45	до 55	до 60	до 60	до 75
2	45-50	55-60	60-65	60-65	75-90
3	50-55	60-65	65-70	65-70	свыше 90
4	55-60	65-70	70-75	70-75	
5	60-65	70-75	75-80	75-80	
6	65-70	75-80	80-85	80-85	
7	70-75	80-85	85-90	85-90	
8	75-80	85-90	90-100	90-100	
9	свыше 80	свыше 90	свыше 100	свыше 100	

Для подростков до 15 лет проводятся различные турниры

Термины борьбы куреш



Приём – целенаправленное атакующее действие борца из исходного положения (стойка), при проведении которого соперник отрывается от ковра и оказывается на ковре



Захват – соперники стоят лицом друг к другу с намотанными на кисть правой руки кушаками таким образом, что короткая часть кушака остаётся под длинной. Длинная часть набрасывается на поясницу соперника под его левой рукой и захватывается левой рукой борца, накладываемой сверху на правую руку соперника. Расстояние между кулаками должно быть таким, чтобы кулаки находились на спине соперника



Захват с завязанными кушаками – соперники стоят лицом друг к другу с завязанными на поясе кушаками. После захвата кушака руками расстояние между кулаками должно быть таким, чтобы кулаки находились на спине соперника

Стойка— соперники, стоя на ногах после захвата, наклоняются вперёд, положив головы на правые плечи друга друга





Зацеп – запрещённое действие, проводимое борцом после отрыва его от ковра, при котором он ногой (ногами) зацепляет ногу (ноги) атакующего борца, срывая начатый приём

Начало, ход и конец схватки

Борцы в знак уважения приветствуют друг друга перед поединком поклоном и рукопожатием. Затем борцы идут на захват, принимают стойку. Судья даёт свисток и начинается схватка. По истечении первой половины схватки, схватка останавливается и далее продолжается с завязанными кушаками. Схватка длится 4 минуты (для взрослых, юношей и ветеранов). Борцы после поединка обмениваются рукопожатиями

Результаты схватки



Схватка завершается победой одного борца и поражением другого. Победа может быть **чистой** или **по баллам**

Чистая победа присуждается борцу:

За приём, в результате которого соперник оказался на спине или на «мосту»

За приём, в результате которого соперник перекатился через спину

За явное преимущество над соперником с разницей в 5 и более баллов

При неявке соперника на ковёр в течение 2-х минут после вызова

При снятии соперника со схватки после 3-х предупреждений

При снятии соперника со схватки или с соревнований

Победа по баллам присуждается борцу, имеющему преимущество в баллах

В случае равенства баллов победа присуждается борцу, имеющему технический балл или больше технических баллов

При равенстве баллов, победа присуждается борцу, имеющему 2-бальный бросок

При равенстве бальных бросков победа присуждается борцу, последним получившему технический балл

2 балла засчитываются за приём, в результате которого соперник оказался на боку, касаясь ковра плечом или лопаткой. 1 балл засчитывается за приём, в результате которого соперник оказался на груди, животе, бедре или ягодицах, четвереньках и коленях

Запрещённые действия:

Захватывать соперника кушаком ниже пояса

В захвате упираться кулаками в живот и в бок соперника

Умышленно не давать захват, прижимая левую руку к себе соперника

Упираться головой в лицо, голову, плечо соперника, наступать на его ноги

Становиться на колени, садиться на ягодицы

Умышленно уходить за пределы и выталкивать соперника за ковёр

Разговаривать во время схватки

Делать зацеп

Упираться руками в лицо и грудь соперника

Наносить удары, толкать соперника, грубить

На весенних праздниках сабантуй
определяется **абсолютный батыр**



Борьба на поясах – захватывающий и зрелищный спорт, который с каждым годом набирает всё большую популярность. Почему бы вам не попробовать?



**Желаю вам
удачи!**