

УДК 796

Алхамов Абизатдин Рустамович

Стажёр преподаватель

Каниязов Султанияз Жолдасбаевич

Стажёр преподаватель

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ БОРЬБЫ НА
ПОЯСАХ**

Аннотация

В статье рассматриваются основы методики организации и подготовки борьбы на поясах. Борьба на поясах (кураш) - древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана.

Ключевые слова: борьба, спорт, пояс, правила, вес, категория, единоборства, дзюдо.

Alkhamov Abizatdin Rustamovich

trainee teacher

Kaniyazov Sultaniyaz Zholdasbayevich

trainee teacher

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

**METHOD OF ORGANIZATION AND PREPARATION OF
WRESTLING ON BELT**

Annotation

The article discusses the basics of the methodology for organizing and preparing belt wrestling. Belt wrestling (kurash) is the oldest kind of martial arts, the roots of which are in the territory of modern Uzbekistan.

Key words: wrestling, sport, belt, rules, weight, category, martial arts, judo.

Борьба на поясах (кураш) - древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По данным ученых возраст борьбы на поясах составляет три с половиной тысячи лет. Поэтому данный вид спорта является одним из древних видов единоборств, известных человечеству.

Слово «кураш» в переводе с узбекского означает - «достижение цели честным путем». В древние времена кураш был как единоборство, и общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. В 2500 лет назад Геродот в своем труде «История» упоминает кураш в описаниях обычаев и традиций народов древнего Узбекистана.

Великий ученый Авиценна, в X веке писал, что занятия курашом являются одним из лучших способов поддержки здоровья тела и духа. В XIV веке Амир Тимур использовал кураш для физической подготовки и самообороны своих солдат. Благодаря этому армия Тимура, завоевав полмира, так и осталась непобежденной.

Более трех тысяч лет кураш не выходил за пределы Центральной Азии. Техника, традиции, правила и философия борьбы устно передавалась из поколения в поколение. Систематизировать и обобщить знания о борьбе на поясах не предпринималось вплоть до 1980 года.

Узбекистанец Комил Юсупов, известный мастер по курашу, дзюдо и самбо, начал исследовать кураш, как национального вида спорта. Он разработал новые универсальные правила борьбы на поясах. Это правило сочетали в себе тысячелетние традиции мужества и гуманизма кураша с требованиями современного мира спорта.

Юсупов К. ввел в кураш весовые категории, жесты и терминологию, основанную на 13 узбекских словах, продолжительность поединка, форму для спортсменов и судей.

В 24 января 2003 года на 22-й сессии Генеральной Ассамблеи Олимпийского Совета Азии борьба на поясах была признана со стороны

этого континентального подразделения Международного Олимпийского Комитета, и стало возможным включение борьбы в программу Азиатских Игр - континентальной модели Олимпийских Игр.

В декабре 2006 года в Дохе (Катар) во время XV летних Азиатских Игр состоялись показательные соревнования по борьбе на поясах.

В 2002 году Ассоциация учредила свою высшую награду - «Золотой Орден МАК». Он вручается лидерам стран, видным политическим и общественным деятелям, знаменитостям за их вклад в дело международного развития кураша. Решение о награждении принимается Исполкомом МАК. Первый орден был вручен в 2002 году Президенту Узбекистана Исламу Каримову. А в 2004 году вторым орденом была награждена лидер Индийского Национального Конгресса Соня Ганди.

Борьба на поясах — это доступный, зрелищный, безопасный и быстро развивающийся вид спорта. К основным правилам борьбы на поясах относятся:

- бороться можно только в стойке и разрешены исключительно броски и подсечки. В Кураше запрещено ведение борьбы в положении лежа. Применение любых ударных, болевых, удушающих приемов, а также захватов ниже пояса строго запрещено.

- броски, проведенные в стойке, оцениваются судьями.

В Кураше оценивается прием, начатый внутри безопасной зоны гилам (татами) и оконченный за пределами опасной линии гилам.

Участники соревнования борьбы на поясах должны быть одеты в яхтак (борцовская куртка) синего или зеленого, штаны белого, пояс красного цветов. Причем первый вызванный участник выходит в синем халате, а второй в зеленом.

Длина яхтака на 10 - 15 см выше колен. Длина концов пояса после двух полных оборотов вокруг пояса и связывания должна быть не меньше 20 см, рукава яхтака, концы рукава должны быть в максимуме на 20- 25 см ниже локтя, между рукой и рукавом должно быть 5 см, штаны не должны быть

ниже голеностопного сустава, между штаниной и ногой должно быть 10 - 15 см, пояс должен быть красного цвета и 4 - 5 см в ширину. Борцы обоих полов борются босиком.

Татами (гилам) борьбы на поясах должен быть в размерах максимум 10 х 10 метров, 12 х 12 м и 14 х 14 м. и делится на две зоны. Полоса, разделяющая эти зоны и называемая «опасной линией», всегда красного цвета и шириной в 1 м.

Площадь схватки внутри полосы, включая ее, называется «безопасной зоной», минимальные размеры которой 8 х 8 м, а максимальные 10 х 10 м. Зона за красной линией называется «опасной зоной», ширина которой 3 м.

Белая полоса шириной 1 м и длиной 2 м с двух сторон служит обозначением места начала и конца схватки участников. Эти полосы наносятся в рабочей зоне на расстоянии не более 5 м друг от друга.

В зависимости от пола и возраста спортсменов продолжительность схватки в борьбе на поясах может быть следующей: мужчины - 4 минуты чистого времени, подростки, женщины и спортсмены старше 35 лет - 3 минуты чистого времени.

Использованные источники:

1. Курочкин А. Борьба на поясах// <http://sportfiction.ru/articles/borba-na-poyasakh318033/>
2. Кураш// <https://usport.uz/ru/kinds/64>
3. Кураш - национальное состязание в Узбекистане// <https://turi-uzbekistana.ru/stati/kurash-uz.html>
4. Узбекская борьба Кураш по Ферганским правилам // <https://moniteur.ru/shkoly/drugie-edinoborstva/556-2012-09-03-08-10-52.html>