

# Национальная борьба «Корэш»



## Стерлибашевские батыры

Подготовила: воспитатель  
Загидуллина Г.Н.



**Корэш (куреш,  
куряш, кореш) -  
традиционный вид  
спорта у тюркских  
народов,  
национальная  
борьба на поясах.**



**Перед борцом стоит  
цель положить  
соперника на спину  
применением какого-  
либо разрешённых  
приёмов после  
принятия положения  
стойки**





## История борьбы

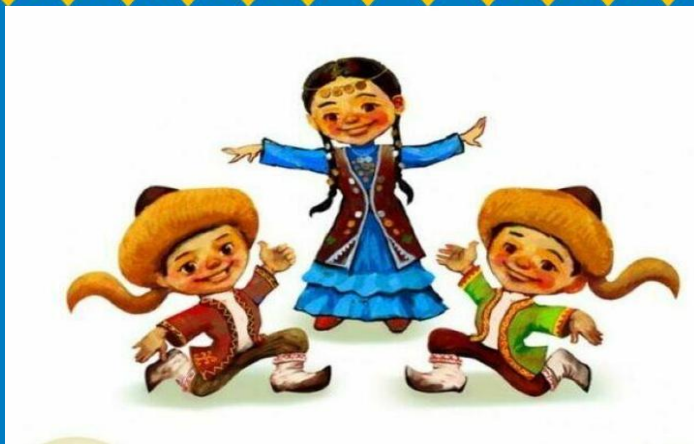
Историки утверждают, что борьбе на поясах не меньше трех тысяч лет! Специалисты находили наскальные рисунки с изображением борьбы на поясах в самых различных уголках Земли — в Центральной Америке, Африке, Европе, Азии. Возле Багдада в 1938 году была найдена бронзовая статуэтка двух борцов на поясах, 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.



**По мнению венгерского историка Куна, в средневековье борьба на поясах, как и верховая езда, владение холодным оружием, стрельба из лука, входила в военно-физическую подготовку кочевников. Как отмечал Кун, «в ходе состязаний в поясной борьбе они учились тому, чтобы в случае необходимости твердой рукой стащить с седла спасающегося бегством противника».**



**В этих условиях происходило становление и развитие традиционной башкирской культуры, в том числе традиционной национальной поясной борьбы башкирского народа, которая является составной частью духовной и физической культуры народа.**







**В старину большинство башкирских мальчишек первые уроки по борьбе корэш получали от своих близких родственников: отца, старших братьев. Знаменитые в округе борцы по борьбе корэш обучали местных ребяташек тактике ведения борьбы.**



Обучение башкирских детей борьбе корэш отобразено в башкирском устном народном творчестве. В башкирском повесте «Куз-Курпяч» (повесть начала XIX) Карабай обучал своего сына Куз-Курпяча борьбе тем, что заставлял его бороться со сверстниками. Куз-Курпяч был их проворнее и ухватливее и каждого легко борол. Если он чувствовал соперника сильнее себя, тогда брал на уловку, иногда, подворачивая бедро или подставляя колено, ронял его, падая навзничь, через себя перекидывал. Но когда находил соперника с равной силой и не мог одолеть его, то, упав, на одно колено и поворачиваясь под него плечами, через голову свою клал пластом; но кто хоть немного был слабее, того поднимал на воздух и несколько раз поворачивал вокруг головы своей и бросал на землю.





**Корэш – это национальный вид борьбы и главное спортивное направление в Республике Башкортостан. Здесь ею занимаются примерно 20 тыс. человек, имеется более 70 кандидатов и около 30 мастеров спорта.**



**Борьба на поясах официально включена в мировую сеть неолимпийских видов, успешно действует и международная Федерация. Периодически по борьбе на поясах проходят чемпионаты Европы, мира и национальные первенства.**

- С 1948 года проводятся чемпионаты Башкирской АССР по борьбе корэш.

В 1999 году в Ташкенте был чемпионат мира по корэшу.

- В 2003 году корэш признан официальным видом спорта и включен в программу Азиатских игр – континентальные модели Олимпийских Игр.
- В 2007 году в Уфе проводился 4 чемпионат мира по борьбе корэш.





# Одежда участников



Брюки, рубашка (футболка),  
борцовки

# Основной атрибут борьбы корэш



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

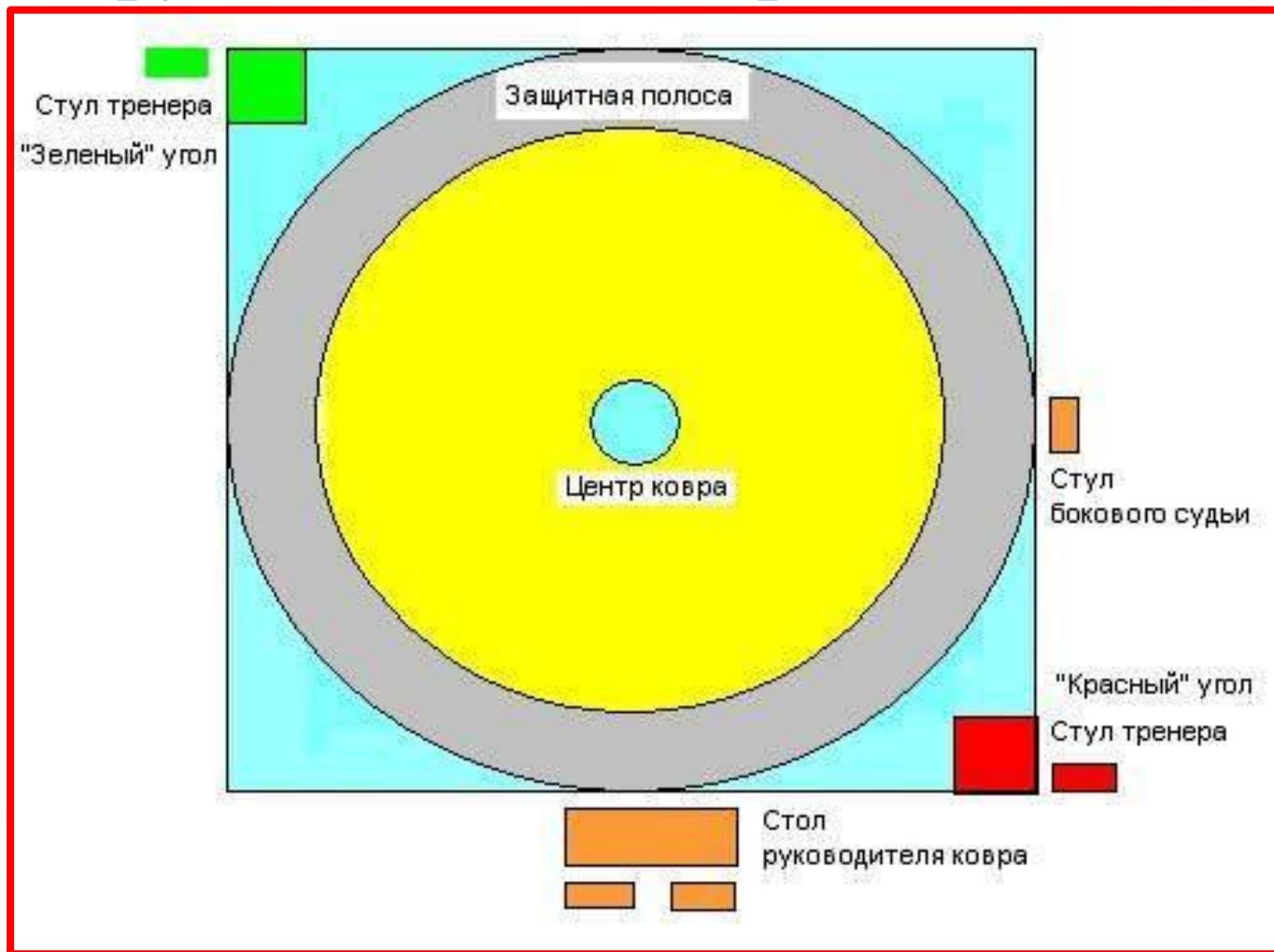
Борцы соревнуются на ровном полу, устланном ковром (татами) толщиной в 5 см. Ковер имеет особую разметку и цветовые обозначения. Центральный круг 6-9 м в диаметре называется **рабочей зоной**. За ним находится защитная зона шириной от 1,5 до 2 м. Красная полоса метровой ширины между этими зонами имеет название **«зона пассивности»**.

Один угол ковра выделяется **зеленым**, а другой — **синим** цветом.





# Оборудование места соревнований



# ТЕРМИНЫ БОРЬБЫ КОРЭШ



## 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 друг друга**



## **Зацеп**

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





## Результаты схватки

Схватка завершается победой одного борца и поражением другого.

Победа может быть **чистой** или **по баллам**



**Сегодня  
борьба корэш  
всегда  
является  
гвоздем  
программы  
на сабантуях.**



**Стерлибашевский район**  
уделяет особенное место  
развитию спорта и здоровому  
образу жизни.

**Одним из главных достоинств**  
среди видов спорта нашего  
района является башкирская  
национальная борьба «Корэш».

**Ежегодно ребята из нашего района**  
становятся чемпионами Республики  
Башкортостан, чемпионами России и  
мира.



**«Стерлибашевские батыры»**





**Хасанов Рустям Равилович**

**Тренер по борьбе «Корэш». За время тренерской деятельности он воспитал лучших спортсменов, которые занимали почетные места на районных и республиканских соревнованиях. Рустям Равилович был награжден знаком «Лучший работник физической культуры и спорта Башкортостана»**

**Ветеран борьбы «Корэш»  
Стерлибашевского района**



**Муратов Ильдар Ильдусович**

**Мастер спорта России  
Главный тренер по борьбе  
«Корэш» Стерлибашевского  
района, старший тренер  
Республики Башкортостан по  
борьбе «Корэш», старший  
тренер молодёжи сборной  
России по борьбе «Корэш»,  
многократный чемпион  
Республики Башкортостан и  
России**

**Наши чемпионы**







**Загидуллин**  
**Ринат Ильдусович**



**Рафикова**  
**Камила Халитовна**



**Отабоев**  
**Аслидин Фуркатович**

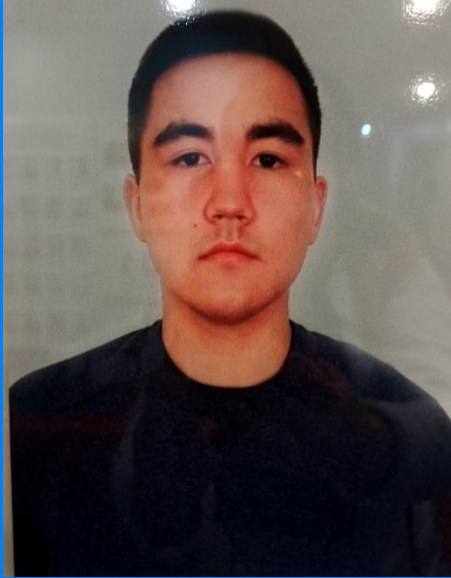


**Субхангулов**  
**Ирандек Джамилевич**



**Кандидаты в мастера спорта России по борьбе «Корэш»  
Чемпионы Республики Башкортостан,  
России и Мира**

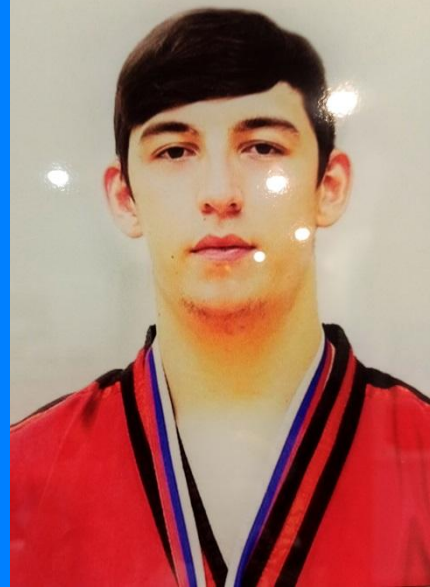




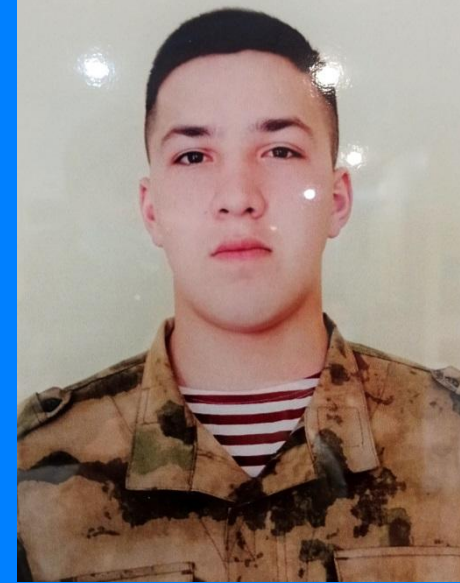
**Муратов**  
**Райман Ильдусович**



**Ишембитов**  
**Дим Фанзилевич**



**Субхангулов**  
**Азамат Нурисламович**



**Хужин**  
**Айнур Салаватович**

**Кандидаты в мастера спорта России по борьбе «Корэш»  
Чемпионы Республики Башкортостан,  
России и Мира**



# Экскурсия в Стерлибашевский оздоровительный комплекс «Стерля»





**Мастер спорта, главный тренер по борьбе «Корэш» Стерлибашевского района, старший тренер Республики Башкортостан по борьбе «Корэш», старший тренер молодежи сборной России по борьбе «Корэш», многократный чемпион Республики Башкортостан и России Муратов Ильдар Ильдусович провёл для детей экскурсию.**





**С ребятами мы посмотрели занятие по борьбе «Корэш», а наши мальчики попробовали свои силы в этом виде спорта.**



**Борьба корэш формирует  
сильный характер, укрепляет  
волю, развивает силу и  
выносливость.**





**Спасибо за внимание!**

