

ЛЕКЦИЯ 7. ЖАРЫС ЕРЕЖЕСІ (КҮРЕС)

1. **Жарыс ережесінің шығу тарихы.**
2. **Жарыс түрлері.**
3. **Жарысқа қатысушылар**

Әрбір күрес түрлерінің дамуы жарыстың ережесімен байланысты. Әуесқой күрес ережесіне кәсіпқой күрес ережесі үлкен әсерін тигізді. Кәсіпқой күресіне еліктеп қатысушыларды салмақ дәрежелеріне бөлген жоқ, белдесудің уақытын өздерінше құрастырып, кейде уақытын шектемеді. Қарсыласының жауырынан бірнеше секунд кім ұстап тұрса, сол жеңімпаз деп саналады.

1912 жылы белдесудің нәтижесіне «туше» енгізілді – қарсыласының екі жауырынын бір уақытта тигізсе немесе бір жауырынан екінші жауырынына аулап өтсе.

1914ж. жалпы россиялық ауыр атлетика қоғамы халықаралық күрес ережесін қабылдап, осы жылдан бастап барлық жарыстар 5 салмақ категориясы бойынша өткізіле бастады.

Жарыс айналу жүйесі бойынша өткізілді және үш жеңілістен кейін қатысушы шығарылып тасталынды.

СССР-де бірінші күрес ережесі 1924 ж. бекітілді және жарияланды. Жарысқа қатысуға балуандар 18 жастан бастап жіберілді, халықаралық ережеге сәйкес 5 салмақ категориясынан (жеңілдеу – 60 кг, жеңіл – 67,5кг, орта – 75 кг, жартылай ауыр – 82,5 кг, ауыр – 82,5 жоғары). Бірінші күні қатысушылардың салмақтарын өлшеу жарыстан босатылуына 3 сағат бұрын өткізілді және соңғы күні жарыстан кейін.

Белдесудің уақытының шегі 20 мин. болды, үзілісі 1 мин. 10 мин. өткеннен соң белдесуде балуан жеңімпаз деп саналды, жеңісті «туше»-де жетсе. 1926 жылы 6-шы салмақ дәрежесі енгізілді – жартылай жеңіл салмақ және кейбір салмақ дәрежелерінің шекарасы өзгертілді. 1928 жылы 7-ші салмақ дәрежесі енгізілді – ең жеңіл салмақ, 1933 жылы 8-ші – жартылай орта салмақ.

Белдесу уақыты шегі 10 немесе 15 мин. деп анықталады. Белдесудің соңы тек жеңіс немесе жеңіліс болу керек. Жарыс айналу жүйесімен өткізілді және 2 жеңілістен кейін шығарылды. 1937 жылдың ережесінде белдесудің шегі спорт шеберлері, I р. және II р. үшін 20 мин, III р. – 15 мин, жаңаларға – 10 мин.

1947 жылы Совет Одағының күрес секциясы халықаралық күрес федерациясы мүше болып енді.

1957 жылы барлық жарыстар грек-рим және еркін күрестен халықаралық ереже бойынша өткізіле бастады, белдесудің уақытының

шегі 15 м-ден 12 м-ге қысқартылды. Белдесудің формуласы: $6 + 2/2 + 2$ мин.

Егер балуандардың ұпай айырмашылығы 1 балдан кем болса, тең түсі (ничье) енгізілді. Егер балуан 7 ұпай және одан жоғары алса, айқын басымдықпен жеңіс беріледі.

СССР күрес федерациясы 1960 және 1961 жылдары жарыс ережесіне әртүрлі өзгерістер мен дәлелдер енгізілді.

Спорт шеберлері, I және II разряд балуандары үшін белдесу уақытысының шегі 12 мин-тен 10 мин-қа қысқартылды, III разряд, жаңаларға, жас балаларға 8 мин-тан 6 мин-қа қысқартылды. Партердегі міндетті күрес алынып тасталды. Белдеудің I жартысынан кейін 30 сек үзіліс берілді. Белдеу формуласы: $5+5$; $4+4$; $3+3$.

1962 жылы, «туше»-ні – жауырын 2 сек. ұстауды енгізді. 1967 жылы бұл ереже алынып тасталды.

Жарыс түрлеріне жатады:

Приз немесе кубок үшін жарыс. Приз «М.Сапарбаева», генерала Рахимова.

Іріктеу жарысы – күшті балуандар арасында, құра командаға топтау. Бақылау жарысы – соңғы дайындық этапында өткізіледі.

Классификациялық жарыс – жас балуандардың дайындығының деңгейін анықтайтын.

Территориялық жарыс – қалада, облыста, районда, республикада – күрестің дамуына тексеретін.

Халықаралық жарыс – ОО, ДБ, Еуропа, Азия, турнирлер. Бұл жарыста Халықаралық күрес федерациясы өткізеді.

Жастарына қарай қатысушылар мынадай топтарға бөлінеді:

14-15 жас; 16-17 жас; 18-20 жас; 20 жас – жоғары;

14-15 жас (30 – 33 – 37 – 41 – 45 – 50 – 55 – 60 – 66 – 73 – 85)

16-17 жас (42 – 46 – 50 – 54 – 58 – 63 – 69 – 76 – 85 – 100 кг)

18-20 жас (50 – 54 – 58 – 63 – 69 – 76 – 85 – 97 – 130)

20 жас – жоғары (54 – 58 – 63 – 69 – 76 – 85 – 97 – 130)

1- партерге түсіргені үшін, «көпірде» 5 сек. ұстап жатса.

2- партерде аударғаны үшін, лақтырғанда үстінен басып қалса

3- түрегеліп лақтырса

4- партерден көтеріп жоғарылатын лақтырса. Туше – таза жеңіс.

Ұпай санымен

Әдіс арқылы айырмашылығы 10 ұпай болғанда таза жеңіс.

Бақылау сұрақтары

1. Жарыс ережесі.
2. Жарысқа қатысушылардың салмақ дәрежелері

Әдебиет

1. Алимханов Е. Балуанның дене-күш қабілетін арттыру, Алматы, 2004.
2. Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба».М.:ФиС, 1973
3. Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по
4. вольной борьбе (уч.пособие) Алматы, 2005.
5. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба 1970
6. Купцов А.П. О основах единый классификаций, систематический терминологий технических действий Москва 1976