

Внеклассное занятие по физической культуре:

«Технические приемы борьбы сумо, характерные для национальной борьбы «Хуреш»»

- Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №2 г.Кызыла
Республики Тыва
Ооржак Жанна Алексеевна

ВИДЫ

борьбы



Самбо



Дзюдо



Вольная борьба



Хуре



Ш

Сумо

*

Цель занятия:

1. изучить историю возникновения сумо, хуреш;
2. выявить основные тенденции развития сумо, хуреш как вида спорта;
3. раскрыть сущность технической подготовки сумоистов, хурешистов;
4. проанализировать технические приемы сумо, характерные для тувинской борьбы «Хуреш».

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ БОРЬБЫ СУМО И «ХУРЕШ».

№ №	Основные признаки	Виды борьбы	
		Сумо	Хуреш
1	Близкие виды единоборств	+	+
2	Истинно народные виды спорта	+	+
3	Тесно взаимосвязан с устным народным творчеством	+	+
4 *	Ритуалы приветствия	девиг	рицу-рэй, тиритёдзу ⁵ сикири

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ БОРЬБЫ СУМО И «ХУРЕШ».

5	Значение ритуалов	свобода, мужественность, честность, чистота борьбы, могущество и независимость	аккуратность, честолюбие, гармонию и величие
6	Спортивные звания	«Кучутен»	«Ёкудзоны»
7	Победа – знание приемов, мастерство	Терпение, понимание противника	Взрывчатость быстрота.
8	Время поединка	5-7 мин	1-2 мин
9	Количество технических приемов	Около 1000	87

*

Похожие технические приемы борьбы сумо и хуреш

ЧАЯ ТУДАРЫ – ЦУКИТАОСИ



ЧАЯ ТУДАРЫ (СОЛАГАЙ) – УВАТЭНАГЭ



БУТТААШ ОЙТУР ИДЕРИ – ОСИТАОСИ



ЧАРТЫКТААРЫ – СИТАТЭНАГЭ



КОЛДУК АДААНДАН – СУКУИНАГЭ ЧАЯ ТУДАРЫ



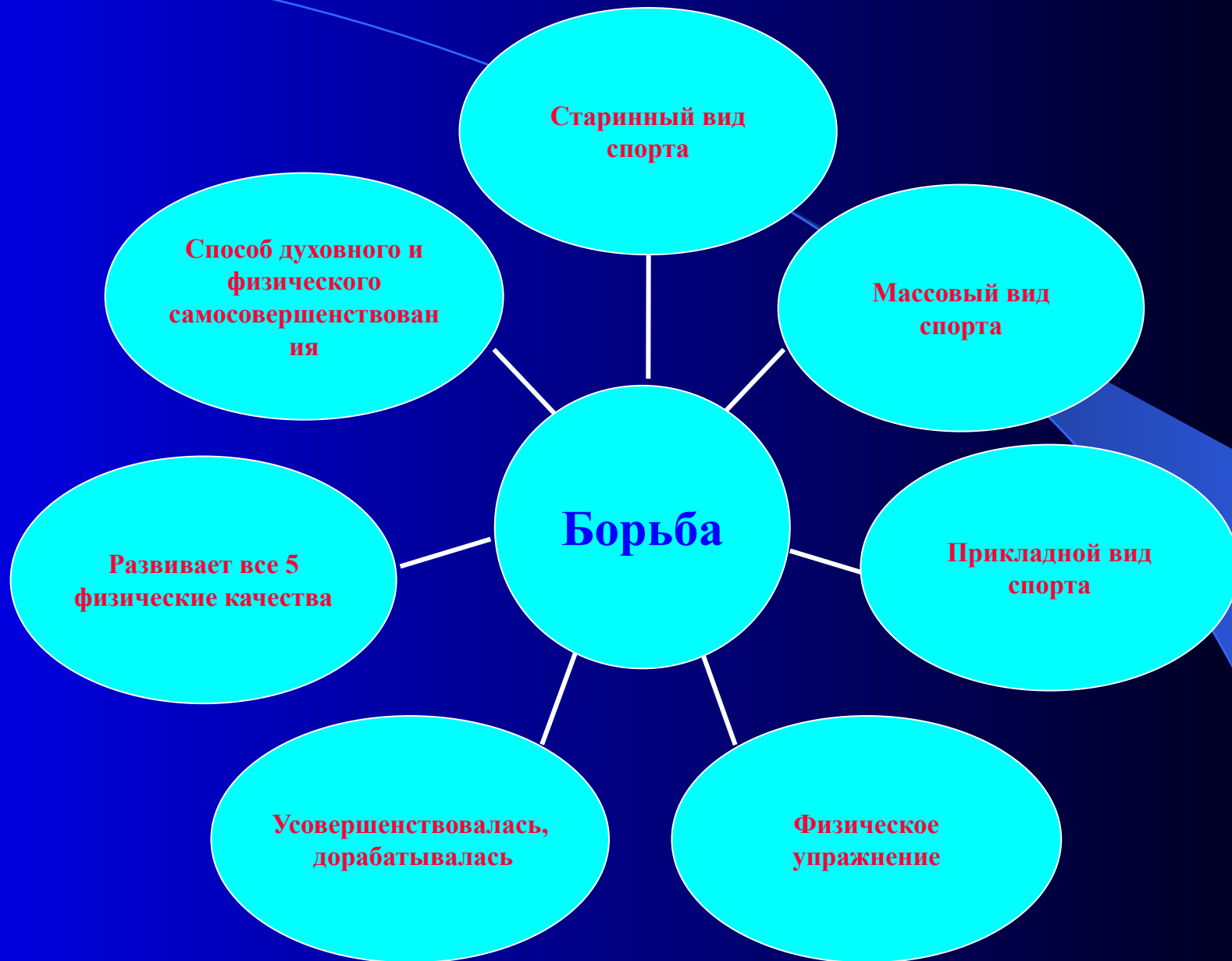
ЧАРЫН БАШТААРЫ – КОСИНАГЭ



*

КУДУКТЭЭРИ – ЯГУРАНАГЭ





Заключение:

Любое движение, любой технический прием строится на основе старых координационных связей, из знакомых спортсмену двигательных элементов, поэтому способность быстро и точно ориентироваться в различных ситуациях борьбы зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен спортсменом. В связи с этим борцов прошедших школу национальной борьбы «Хуреш» гораздо легче обучать борьбе «Сумо».

Спасибо за внимание!

