

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**



**Сумо**

\*

**Хуре**



**Ш**

# 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 <sup>5</sup> 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

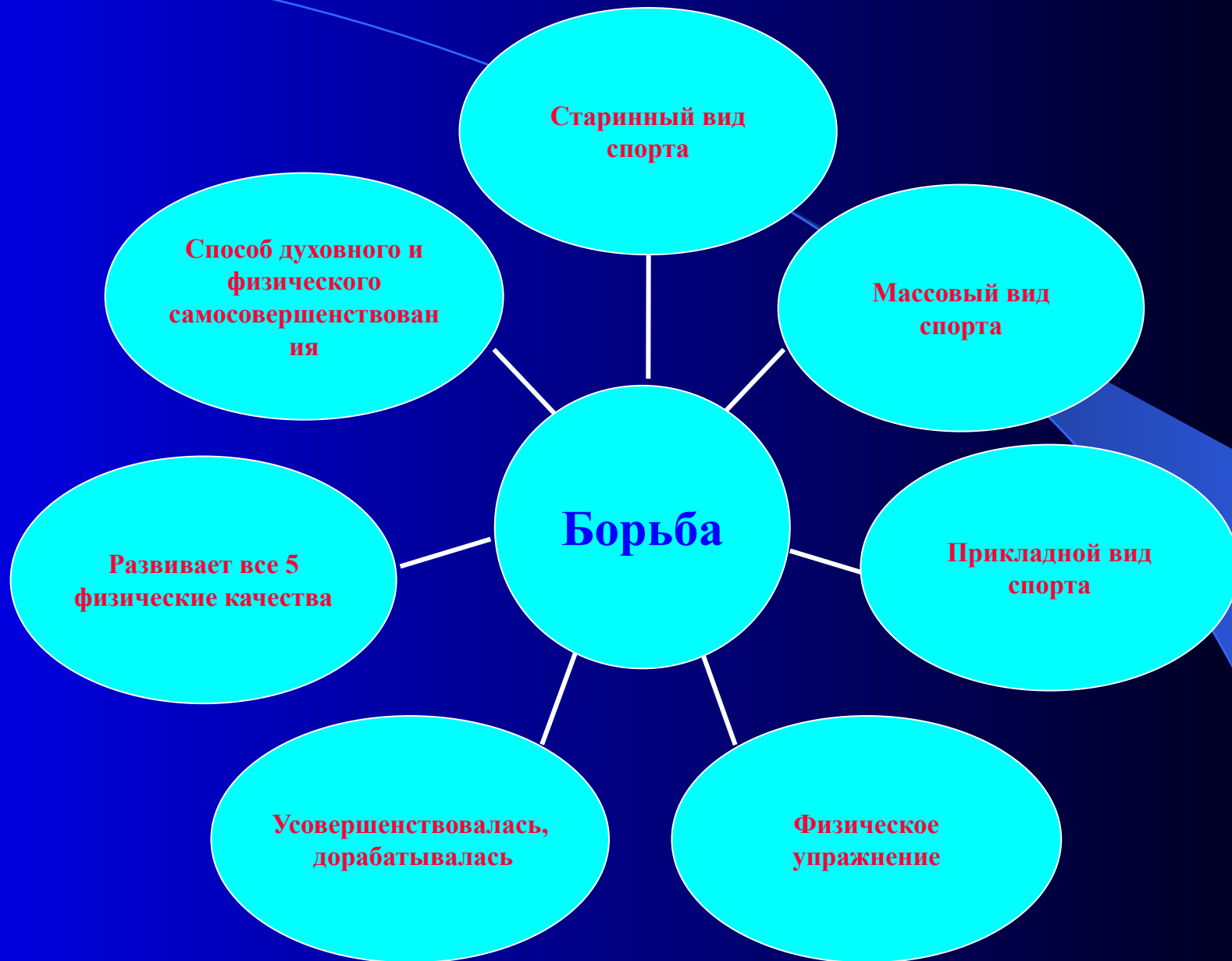


\*



# 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!

