Педагогическая концепция

на тему : *«Элементы национальной борьбы «хуреш» на уроках физической культуры»*

Учитель физкультуры:
Ооржак Айдыс Алдын-оолович

- Тувинская народная борьба «хуреш» всегда занимала особое место на любом празднике. Она является самым любимым, уважаемым видом спорта. Нет в Тыве мужчины, от 4 до 60-ти лет, который хотя бы один, два раза не боролся в своё время со сверстниками.
- В «хуреш» ярко проявляется не только сила, ловкость и выносливость, но и сила духа, мужества и бесстрашия. Самыми добрыми, скромными, отзывчивыми, чуткими людьми является прославленные борцы. Поэтому национальная борьба «хуреш» является одним из наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения.

- **Актуальность** работы заключается, в применении элементов национальной борьбы «хуреш» на уроках физической культуры, что повышает уровень физической подготовленности. Выбрать наиболее эффективные и результативные приемы. Обучение и применение в учебном процессе элементов национальной борьбы.
- **Гипотеза** при использовании методики в учебном процессе увеличивалось повышение уровня подготовки на уроках физической культуры. Совершенствование приемов способствовало более быстрому и качественному их изучению, а в соревновательных схватках увеличивалось зрелищность борьбы, результативность и их эффективное применение.

- ***Цели и задачи :***
- анализ специальной литературы по борьбе
- ознакомление правилами национальной борьбы «хуреш» на уроках физической культуры.
- подбор эффективных приемов борьбы.
- ***Объектом*:** являются уроки физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
- ***Предметом*** : являются элементы национальной борьбы «хуреш» на уроках физической культуры.

Костюм Хурешиста

Секунданты

Ритуал «Девиг»

Захваты

Захват «дорт хончу»

Тактические подготовки приемов

- Тактическая подготовка - это преднамеренные операции, направленные на то, чтобы возникла удобная для проведения определенного приема ситуация.

Передняя подсечка — атакующий борец правой ногой выбивает левую ногу соперника и рывком вправо вниз сваливает его.

Боковая подсечка — сделав осаживание партнера на одну ногу, атакуюший подсекает носком правой ноги левую ногу противника снаружи и рывком за руки вправо назад сваливает его.

Задняя подсечка — атакующий левой ногой выбивает левую ногу противника за пятки и рывком влево вниз свалить его.

Задний подхват под обе ноги — атакующий маховым движением своей правой ноги назад вверх выбивает ноги противника сзади и скручивающим движением туловища бросает его на землю.

*Подхват изнутри — атакующий борец маховым движени*ем правой ноги назад вверх выбивает одну опорную ногу (левую) или обе ноги противника изнутри и скручивающим движением туловища в сторону своей опорной ноги бросает противника на землю.