

ИСКИТИМСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Презентация на тему:  
«Сумо»

Выполнила студентка  
Кругликова Дарья Дмитриевна  
Специальность 34.01.02 Сестринское дело  
227 группы  
Проверил:  
Мальцев Виктор Владимирович

Искитим  
2020 г.

# Оглавление

- ❖ Введение;
- ❖ История возникновения и развития сумо;
- ❖ Ритуалы и правила сумо;
- ❖ Экипировка и площадка для сумо;
- ❖ Судейство в сумо;
- ❖ Жизнь борца сумо;
- ❖ Заключение;
- ❖ Список использованных источников

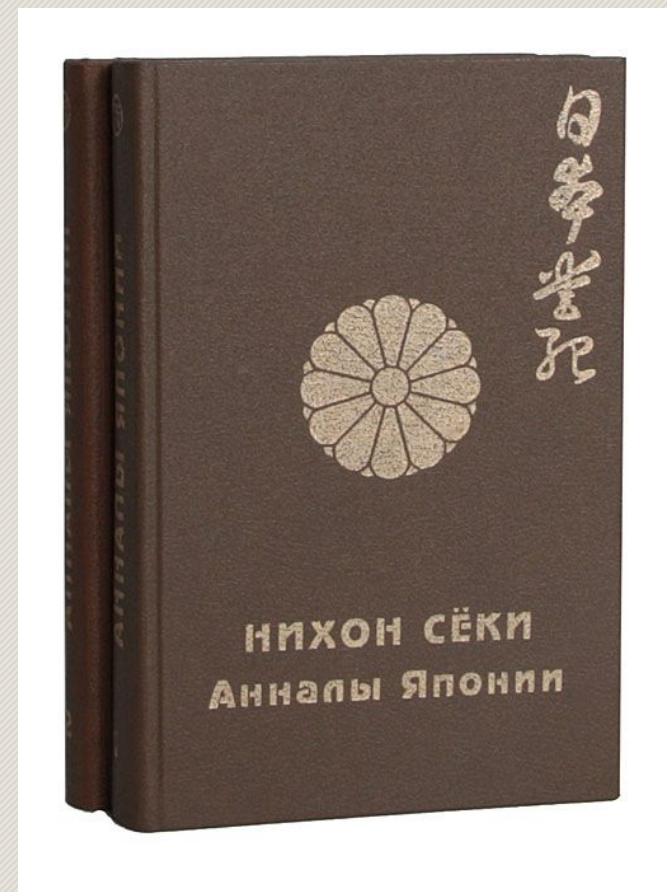
# Введение

Сумо – традиционный японский вид спорта, в котором два спортсмена пытаются вытолкнуть друг друга за пределы круга или заставить коснуться земли любой частью тела, кроме стоп. Кроме боевой составляющей, сумо сочетает в себе элементы шоу и традиций.

Согласно японской легенде само происхождение японской расы обязано исходу поединка сумо. Верховенство японской нации на островах было установлено в тот момент, когда бог Таке-микадзуси выиграл турнир сумо у лидера соперничающего племени. Однако если отбросить легенды в сторону, история этого вида спорта берет начало около 1500 лет назад, когда поединок сумо был религиозным обрядом.

# История возникновения и развития сумо

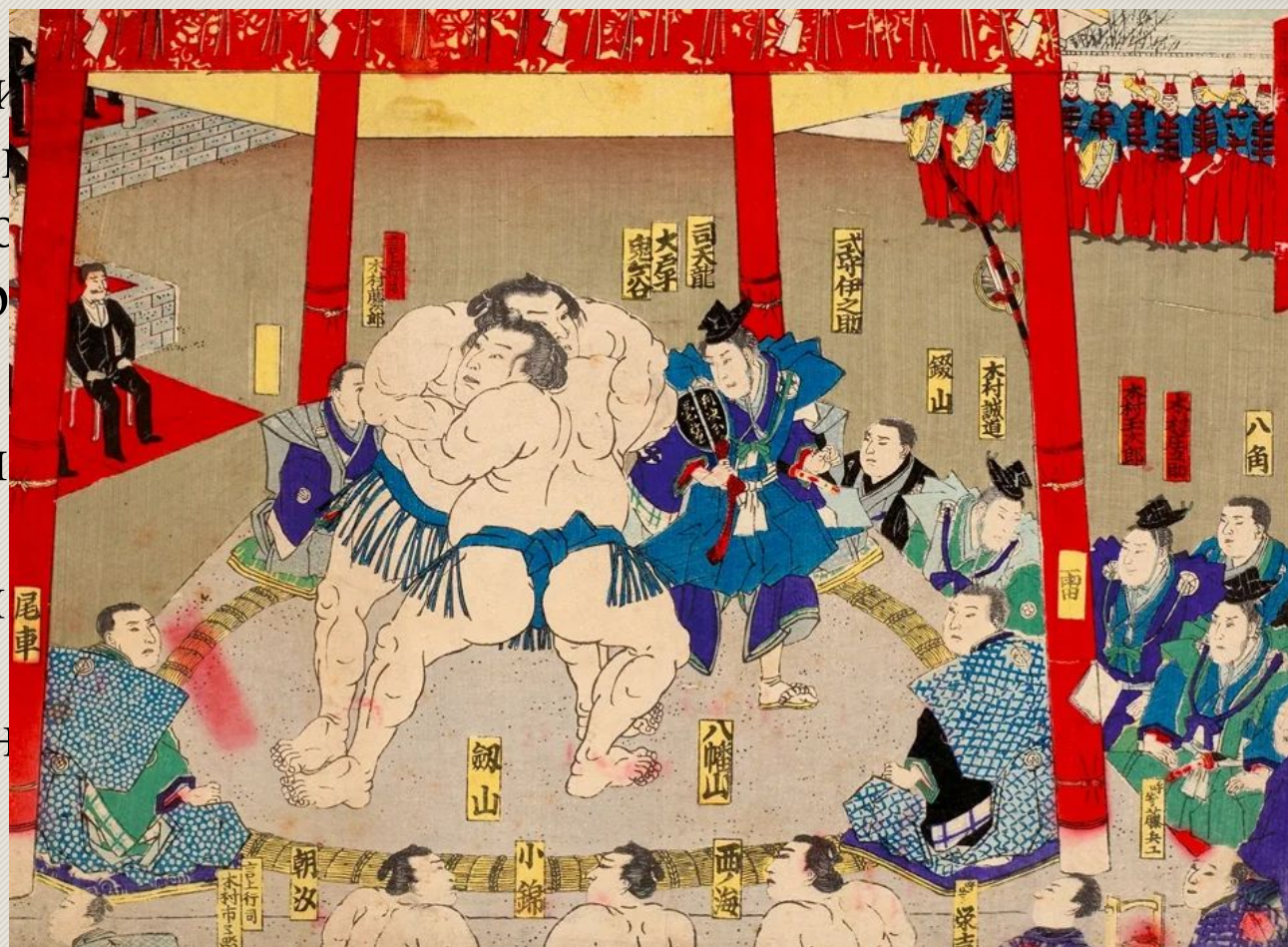
В летописи «Нихон сёки» упоминается поединок, состоявшийся в присутствии Императора в 23-м году до нашей эры по европейскому стилю. Номино Сукунэ из провинции Идзумо сокрушил своего противника ударом ногой по ребрам – приемом, который категорически запрещен в современном сумо.



# История возникновения и развития сумо

Первые истории датируются 7 веком. В 642-м году в честь корейского посольства устраивались соревнования полевых работ.

Первые поединки сопровождались представлениями с утонченностью: это напоминало бокс, а запрещенными были удары руками.



К середине 17-го века состоялся турнир в честь ежегодного праздника осенних равноденствий.

В течение 100 лет они оставались центральными событиями. Они отличались от других элементов культуры.

# История возникновения и развития сумо

В эпоху Хэйан  
Представители  
при дворе.  
военачальники  
запрещенных  
спорный воп  
могли приня  
соревнований  
призы.



двора.  
овании  
едили  
ечение  
вникал  
те не  
ителю  
енные

# История возникновения и развития сумо

Современное сумо появилось в начале 17 века, когда, после войнами, усилился интерес к развлечениям, в том числе к сумо.

Заводил сумо лучшие бои, а окончательный вид сумо, с подножки, усовершенствован, и неизменно.



В  
ми  
ти,  
ых  
ба

на  
до  
ки,  
л,  
в

# История возникновения и развития сумо

По мере усиления воинского сословия и ослабления власти Императора роль сумо серьезно изменяется. Турниры утрачивают религиозное значение и проводятся все реже. В эпохи Камакура и Муромати (1192-1573 гг.), когда Японию раздирают междоусобицы, приемы сумо отрабатываются для воспитания воина и применения в бою. О тех временах сегодня нам напоминают роскошные одеяния судей («гёдзи»).





# История возникновения и развития сумо

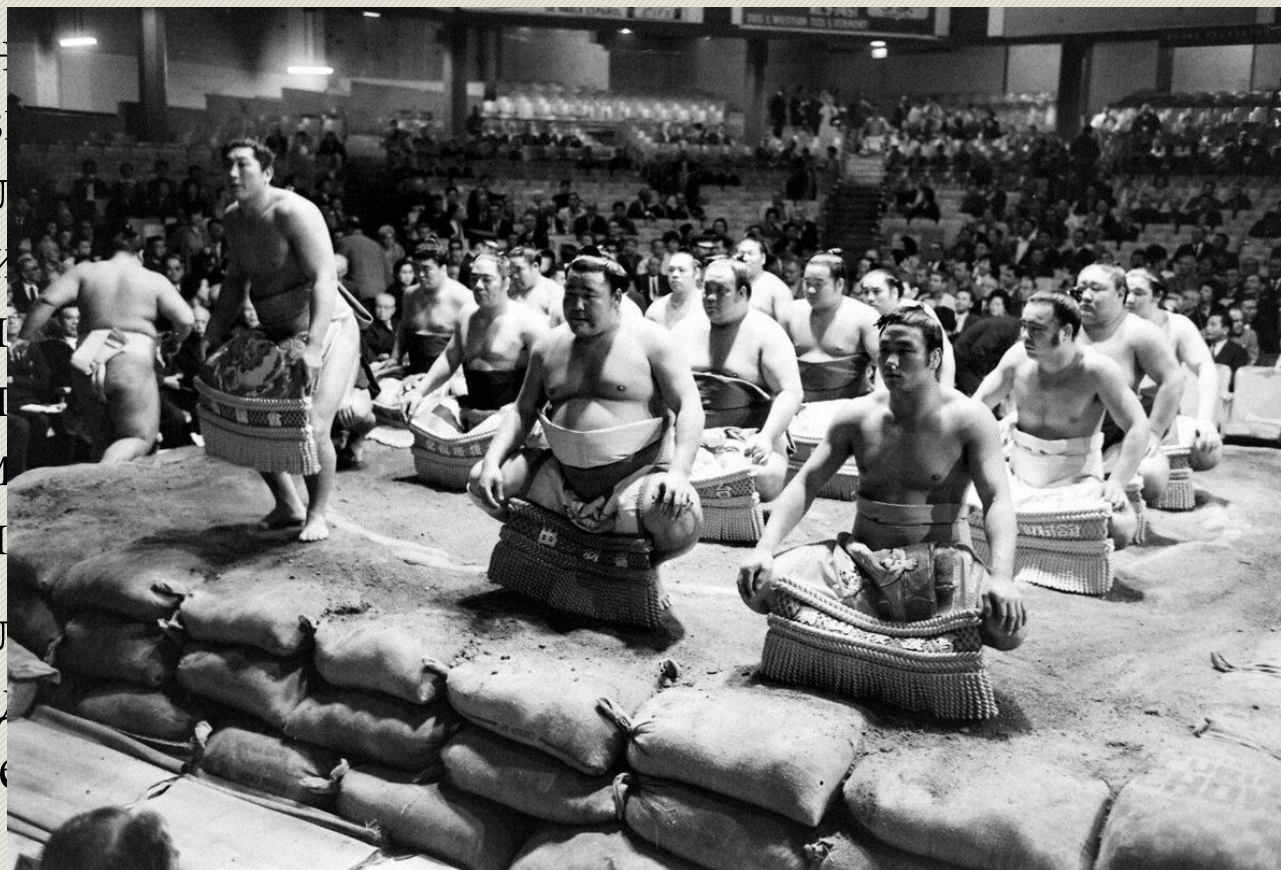
В эпоху Эдо оформляется нынешняя борцовская иерархия, вводится звание великого чемпиона – йокодзуна. Первым к лику бессмертных причисляется Акаси Сиганосукэ.



# История возникновения и развития сумо

Нелегкие времена Реставрации Мэйдзи на протяжении тысячелетий товарами, проникли пережитком феодальной поддержки меценатами занятиями, далеким набранная из 50 сумо

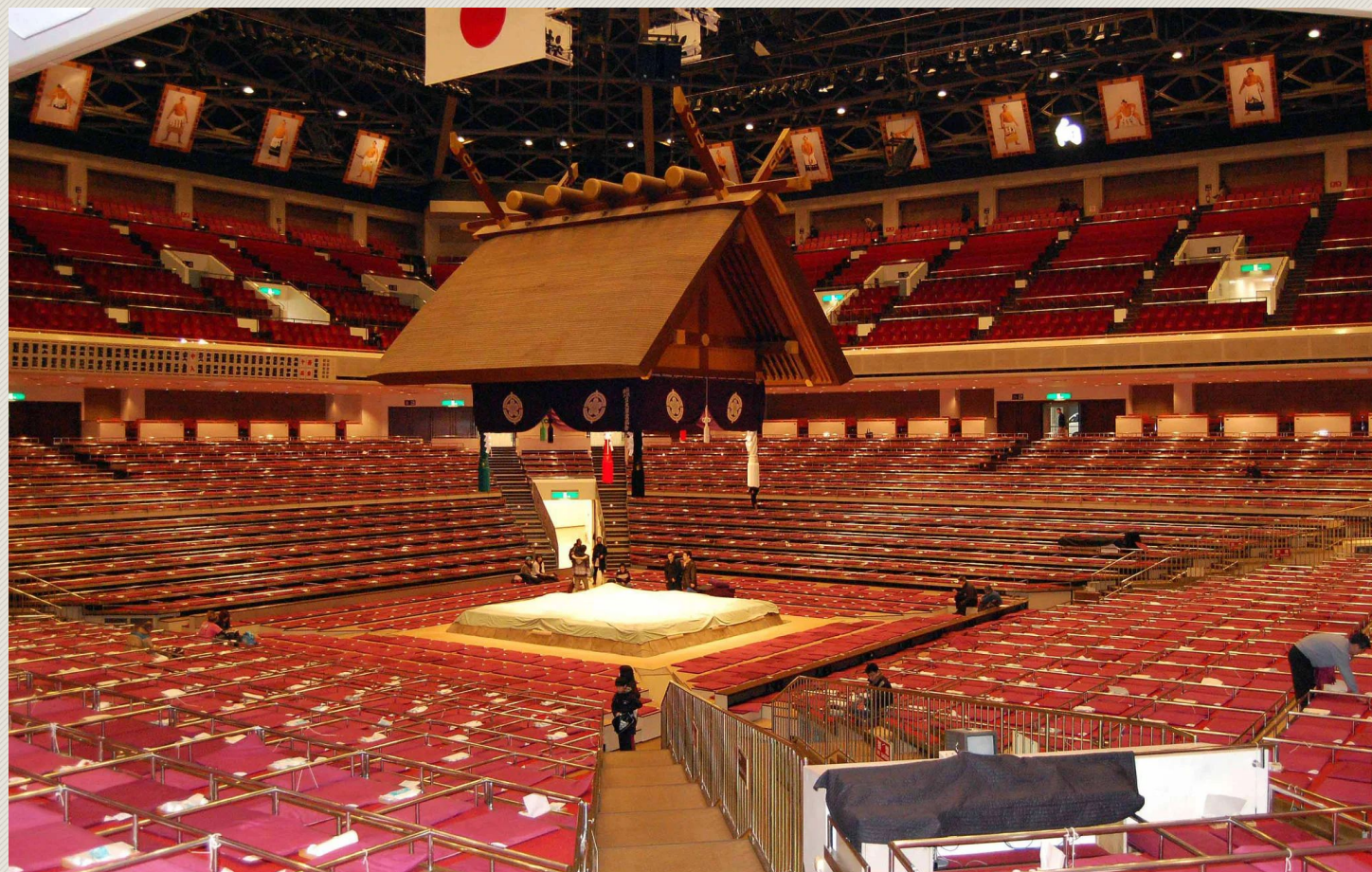
Спасти национальный народ и личная под соревнования уже не



в период  
ванной на  
морскими  
ила сумо  
шившись  
ь на рис  
команда,  
простого  
вились, и

# История возникновения и развития сумо

В 1909 году был построен большой спортивный комплекс Кокугикан для проведения соревнований и турниров по борьбе сумо.



# Ритуалы и правила сумо

Продолжительности боя в зависимости от группы 13-15 лет после отведенного времени повторная схватка

Поединок в сумо сопровождается необходимыми ритуалами. Каждый поединок проводится несколько раз из-за одной или другой причине. Если схватка заканчивается, комментатор кричит: "Себу-атта!" — и указывает на того, с которого начинал схватку по



возрастной группы. Если схватка заканчивается, это означает

исполнения одного или нескольких правил, какой-либо

Схватка начинается с крика: "Себу-атта!" — с которой

# Ритуалы и правила сумо

Перед началом боя сумоисты с силой ударяют импровизированным колом об землю, обтирают тело о землю. Борцы перед началом боя прижимают друг друга к земле, а во время поединка на их плечи прикрепляются самурайские мечи.



...ая высоко ноги, с  
...же полощут рот и  
...оторые суеверные  
...вой женщины. На  
80 см х 9 м)

# Ритуалы и правила сумо

Непосредственно перед схваткой оба борца синхронно выполняют ритуал «смывания грязи», затем встают в исходную позицию на стартовые линии. Широко расставив ноги и опустив руки, сжатые в кулаки, борцы сосредоточенно смотрят друг другу в глаза, пытаясь психологически победить противника еще до схватки. В прошлые века этот психологический поединок (сикири) мог длиться неограниченное время, и иногда случалось, что один из участников сдавался без боя. Эти «гляделки» повторяются 3—4 раза.



# Ритуалы и правила сумо

Борцу могут объявить поражение по решению судей в следующих случаях, если он:

1. Не может продолжить схватку из-за травмы;
2. Проводит киндзи (запрещенные действия);
3. Самостоятельно заканчивает схватку;
4. Умышленно не поднялся из исходного положения;
5. Не выполняет команды гёдзи;
6. Не является на дохё-дамари (сектор ожидания) после второго официального вызова;
7. Если маэбукуро (гульфик) маваси развязывается и спадает во время схватки;
8. Если схватка длится дольше установленного времени, но победитель не определен, она останавливается и проводится повторная схватка.

# Ритуалы и правила сумо

В сумо запрещается:

1. Удары кулаком или тычки пальцами.
2. Удары ногами в грудь и живот.
3. Захваты за волосы.
4. Захват за горло.
5. Захваты за вертикальные части маваси.
6. Заламывание пальцев противника.
7. Укусы противника.
8. Прямые удары в голову.
9. Удары по лицу рукой с замахом шире плеча.





# Экипировка и площадка для сумо

Соревнования проводятся на одной из 7 площадок:

1. мор...

2. хир...  
соревнования

Сама арена представляет собой круг диаметром 4,55 метра, разделенный на две половины друг от друга.



площадке со стороны...  
площадок:

ВОК И ДЛЯ

едставляет  
нтиметров

# Экипировка и площадка для сумо

Экипировка сумо  
десятки веков на  
«маваси», обматы  
подвязываются с  
надевать пояс свер  
напоминающем ф  
действиях.



т той, что была в ходу  
поясом под названием  
у ног. К нему обычно  
исты-любители могут  
полнительным поясом,  
участие в ритуальных

## Экипировка и площадка для сумо

Ещё одной характерной особенностью сумо является причёска спортсменов. Называется она — такаяма и представляет собой волосы, собранные в узел на темени. Форма и расположение имеют две функции — эстетическую и защиту головы при падении.

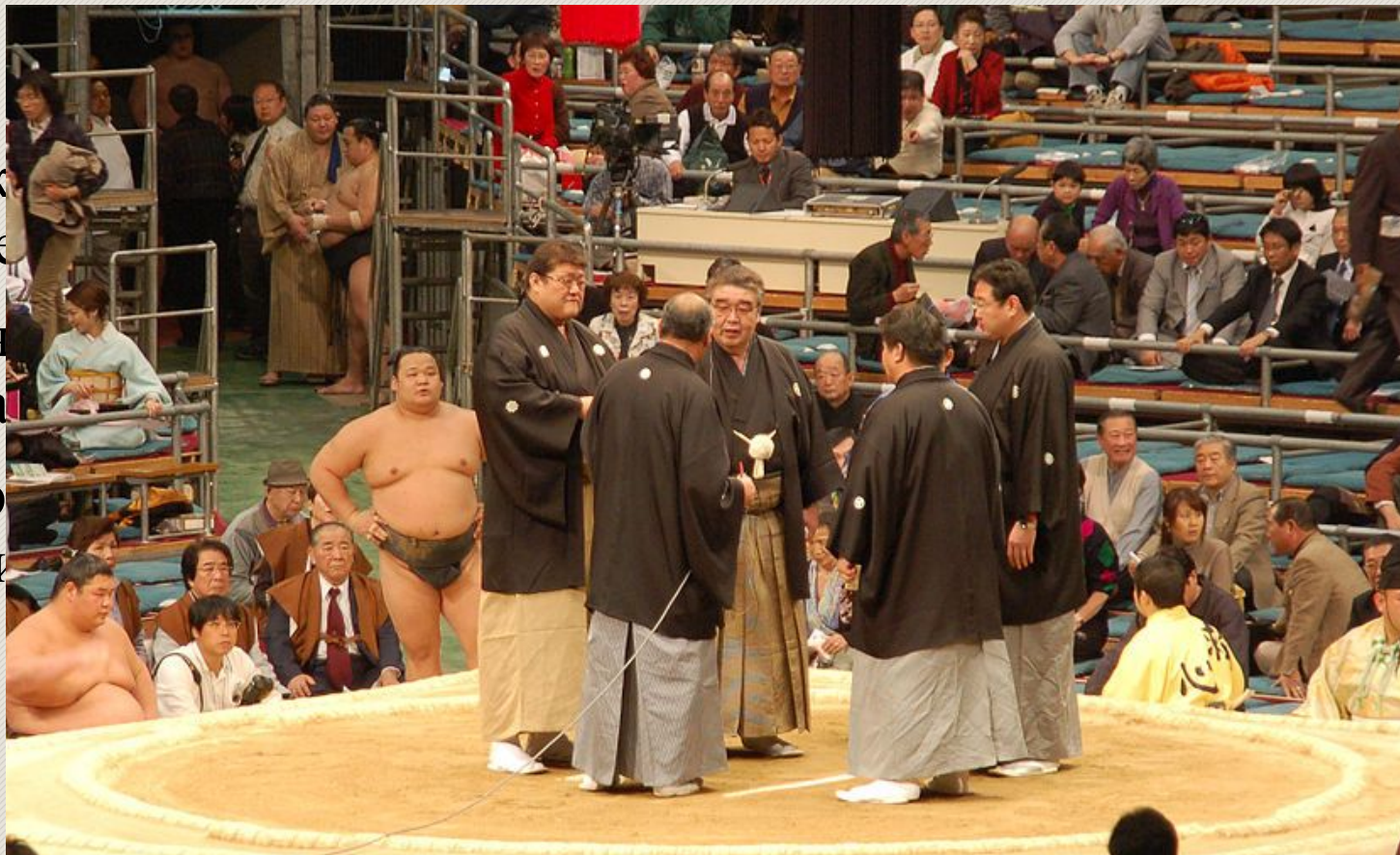


# Судейство в сумо

В судейскую команду входят главный судья, главный секундант и судьи.

Главный судья отвечает за соблюдение общих правил и контроль за ходом боя.

Судейская бригада состоит из симпантё, рефериса и судей.



итель главного секундант и судьи.

й, относящихся к судейству.

судей на доход.

# Жизнь борца сумо

Молодые риги  
тренировка. Ст  
дедовщина: но  
коллег).

На трениров  
гибкость и си  
приседаний сп  
(сико), поднима



инается первая  
умо почитается  
более опытных

оять на ногах,  
отжиманий и  
ие на растяжку  
оту.

# Жизнь борца сумо

Следующим этапом является выполнение «сумоиста», а затем «сумоиста» вперед и старается отработать технику «сумоиста» и лупит голым



«вари» и  
спину  
оняется  
техника  
у борец

# Жизнь борца сумо

После разминки спортсмены спаррингуются либо по системе мосяй-гэйко (победитель борется с новым партнером), либо буцукари-гэйко (спортсмен стоит в стойке, а его товарищи друг за другом врезаются в него с разбега, пытаясь вытолкнуть с арены).

Редкий день обходится без ушибов и синяков, ведь спарринги проходят в спартанских условиях — на глине с песком.



# Жизнь борца сумо

Нагуляв отменный аппетит, едят спортсмены без ограничений.

После еды все рикиси наслаждаются послеобеденным сном, а затем отправляются на вечернюю тренировку.

Заканчивается день ужином, на котором, кстати, уставшие спортсмены не особо ограничивают себя в спиртном — пиве или саке.

Доля жира в массе среднего сумоиста практически та же, что у среднего обывателя того же возраста. При большом избыточном весе, мышечная масса тоже очень велика.





# Жизнь борца сумо

Доступно  
успехами. От  
носить, можн  
палате или с  
обязанностей  
борцы.

Борцам л  
Нарушившег  
был дисквал  
ранге.



деляется его  
обувь можно  
тать в общей  
зайственных  
де по званию

автомобиль.  
у Кёкутэнхо  
ю потерю в

# Заключение

Сумо — единоборство, родом из Японии. Японцы сохранили традиции, как самого поединка, так и ритуал подготовки к нему. Для них, это не только спортивное единоборство, это боевое искусство, которое показывает мужество и силу.

Рассказы о высококалорийной пище, которой объедаются суматори — легенда. Их основная пища содержит 100–150 ккал, но просто едят её от пуза и после еды сразу спят. Набрать вес, необходимый для сумо, не так просто, для этого нужен особый тип метаболизма.

Кстати, при поступлении в обучение борцов заставляют сбросить жирок, а уже потом — набрать так называемый рабочий вес. Рабочий вес — это мышцы плюс жир. Дело в том, что выше какого-то предела «сухую» мышцу нарастить невозможно.

## Список использованных источников

- ❖ Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо: История, приёмы, правила
- ❖ [http://www.japan-sumo.ru/?q=info\\_history](http://www.japan-sumo.ru/?q=info_history)
- ❖ <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sumo/>
- ❖ <https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-sumo/>
- ❖ <https://masterok.livejournal.com/545044.html>