

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФГБОУ ВО «ТУВИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа (бакалавр)  
по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование,  
профиль «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

на тему:

**«Методика совершенствования технических приемов  
в борьбе сумо»**

Работа допущена к работе:  
зав. кафедрой с ТОФК  
к.п.н., доцент Дажы Ч.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

студента 5 курса 6 гр. ЕГФ  
**Доктугу Эртине Чаш-оолович**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Аг-оол Елена Михайловна,  
к.п.н., доцент кафедры ТОФК

\_\_\_\_\_

Работа защищена в ГЭК «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.  
с оценкой «\_\_\_\_\_»

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_  
(подпись)

Члены комиссии: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Кызыл – 2020

## Оглавление

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                                        | 3  |
| ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ СУМО                                                   |    |
| 1.1. Исторические аспекты сумо                                                                  | 8  |
| 1.2. Современное состояние сумо в мире                                                          | 18 |
| 1.3. Современное состояние сумо в России                                                        | 24 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ                                                      |    |
| 2.1. Методы исследования                                                                        | 29 |
| 2.2. Организация исследований                                                                   | 31 |
| ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ-СУМОИСТОВ |    |
| 3.1. Обоснование эффективности методики технической подготовки юных сумоистов                   | 32 |
| 3.2. Результаты исследования                                                                    | 58 |
| Выводы                                                                                          | 67 |
| Литература                                                                                      | 68 |
| Приложение                                                                                      | 73 |

## ***Введение***

**Актуальность.** В настоящее время идет интенсивное развитие спортивных единоборств, в частности, борьбы сумо – это один из экзотических видов борьбы японского народа. Это единственный в Японии вид спорта именуемый «кокуги» - национальный вид спорта

В нашей стране сумо вид спорта - малоизученный, отсутствуют специалисты, нет учебно-методической литературы. Соответственно при тренировке юношей в сумо возникают проблемы не только в системе подготовки, но и в необходимости учитывать особенности детского организма, подготавливая к специфике данного вида борьбы. К сожалению, методические рекомендации по особенностям подготовки юношей меньше, чем у взрослых, без адаптации этих сведений к практическим аспектам реализации тренировочного процесса у юных спортсменов не всегда удовлетворительно.

Наиболее фундаментальное исследование по различным аспектам подготовки юношей провел В.Г. Монолаки (1990, 1993), который изучил основные особенности детского организма и установил в связи с этим отличия структуры физической и технической подготовленности юношей от аналогичной структуры борцов-мужчин.

Специфику того или иного вида единоборств составляют характер и содержание технико-тактических действий и непосредственные условия, в которых они выполняются. Характерной особенностью соревновательных поединков в сумо является скоротечность схватки (обычно она длится 5-15 секунд), решающими являются первые секунды схватки, ограниченность площадки, заступы за границы которой приводят к поражению, жесткий контакт головой и туловищем при столкновении двух атлетов не сопоставимый по мощности ни с одним из воздействий в других видах борьбы.

Соответственно возникает много противоречий в том, как лучше

готовить юношей, с какого возраста? В основном тренеры готовят своих в соответствии анатомо-физиологических особенностей детей и подростков, используя опыт изучения технико-тактических действий из практики других видов спорта, который с учетом специфических правил и особенностей соревновательной деятельности юношей не совсем подходит для данного возраста и вида спорта.

В общей теории, мы знаем, что одним из путей организации управления процессом тренировки сильнейших борцов страны является разработка технико-тактической модели соревновательной деятельности (В.М.Игуменов, Г.С.Туманян, Е.М.Чумаков, И.Д.Свищев, А.А.Новиков, Ю.А.Шахмурадов, К.В.Троянов, Е.В.Царик, С.В.Цой и др). Эти модели считаются основными, потому что спортивный результат является главной целью подготовки юного спортсмена. В спортивном результате, в конечном счете, отражаются все стороны подготовленности юного борца.

Таким образом, из анализируемых свыше 60 источников, выявлено противоречие между требованиями к уровню технико-тактической подготовленности юношей и условиями подготовки и соревновательной деятельности, недостаточной эффективностью существующих методик совершенствования технико-тактических действий у юношей 13-15 лет.

**Объект исследования.** Система подготовки юношей сумоистов 13-15 лет.

**Предмет исследования.** Средства и методы технико-тактической подготовки юношей-сумоистов 13-15 лет.

**Гипотеза** учет анатомо-физиологических особенностей организма позволит разработать методику обучения технических действий, в совершенствовании тактической подготовленности адаптированного к возрасту 13-15 лет, оптимизация методики технико-тактической подготовки юношей сумоистов.

**Цель работы** – разработать и обосновать эффективность методики совершенствования технико-тактической подготовки юных сумоистов.

### **Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы..
2. Выявить средства и методы технико-тактической подготовки юных сумоистов и разработать классификацию технико-тактических действий сумо.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки юных сумоистов и доказать эффективность экспериментальным путем в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности юношей 13-15 лет.

**Методологической основой исследования** являлись основы теории и методики физической культуры (Л.П.Матвеев) структуры спортивной тренировки, в том числе в спортивных единоборствах (В.М.Игуменов, Г.С.Туманян, И.Д.Свищев, Ю.А.Шахмурадов и др), идеи управления тренировочным процессом спортсменов с применением модельных характеристик соревновательной деятельности (В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, И.М.Галковский, Б.Н.Шустин, Е.М.Чумаков, О.А.Сиротин, Е.В.Царик, С.В.Цой и др.).

### **Научная новизна:**

Попытались построить классификацию специальных упражнений в технико-тактических действиях сумо

Попытались определить модельные характеристики сильнейших сумоистов мира.

Собраны и даны в дипломной работе технико-тактические показатели - «Тактической активности» (ТА) и «Тактических обманных действий» (ТОД), которые могут использоваться в качественном анализе тактической подготовленности сумоистов 13-15 лет.

Собраны комплексы специально-подготовительных упражнений адекватный соревновательной деятельности сумоистов и экспериментально проверена методика технико-тактической подготовки юношей- сумоистов 13-15 лет.

**Практическая значимость.** Результаты исследований могут принести посильную помощь в совершенствовании учебно-тренировочного процесса и в подготовке юных сумоистов в условиях спортивной школы, для подготовки к крупным соревнованиям за пределами Тувы, попробовать создать модельные характеристики юношей «чемпионов Тувы» разных весовых категорий, определить критерии технико-тактической подготовленности юношей-сумоистов.

Применение оригинальных методик и программ (разработанных ведущими авторами России и с помощью полученных в исследовании данных) позволяет оптимизировать процесс обучения юношей-сумоистов, в течение относительного короткого периода улучшить параметры технико-тактических действий юных спортсменов, тем самым повысить спортивное мастерство в возрастном диапазоне 13-15 лет.

Окажет посильную помощь в подготовке курсовых, реферативных и дипломных работ студентам Тувинского госуниверситета, Училища Олимпийского резерва, также предложенная в работе методика технико-тактической подготовки юношей-сумоистов поможет в подготовке тренерам к учебным занятиям, эффективней строить тренировочный процесс и может быть рекомендована для использования в практике подготовки юношей других видах спортивных единоборств.

## ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

### 1.1. Исторические аспекты Сумо

К 3-6 вв. н. э. относятся археологические находки, свидетельствующие о широком распространении сумо и приобретении им новых функций.

В те времена существовал обряд захоронения правителей в высоких могильных холмах - кофун. Этот период в истории Японии так и называется эпоха Кофун [1, 7, 9].

Среди вещей, найденных при раскопках могильных холмов, были обнаружены глиняные фигурки ханива, исполненные в виде рикиси (борцы сумо, дословно - сильный воин) и ритуальная и бытовая глиняная посуда, на которой сохранились росписи с изображением сценок поединков сумо.

Видимо, поединки сумо становятся также частью погребального ритуала. Интересно, что бог-основоположник сумо Номиносукунэ почитался также как родоначальник клана гончарных мастеров, ответственных за изготовление ритуальной посуды для погребения императоров [42].

Знаменательно, что на росписях изображались не только пары рикиси, сошедшие в поединке, но и фигурки зрителей. А это значит, что сумо в те времена уже было зрелищем.

#### *Сумо в раннем средневековье*

В эпоху Нара (710-794 гг.) начинает складываться придворный ритуал "лицезрения сумо" (сумай-но сэтиэ) [41]. Турниры по сумо устраиваются прямо в императорском дворце. Ритуальным становится появление Императора и его свиты на почётных зрительских местах, выход борцов и судей на площадку для состязаний.

В эпоху Хэйан (794-1185 гг.) турниры по сумо при императорском дворе регулярно проводятся уже несколько раз в году. Главный турнир организовывался 7-го числа, 7-го месяца в честь поединка между Номиносукунэ и Тайманокэхая. Правда, с течением времени эти даты соблюдались уже не так строго.

Борцов, а их называли тогда сумаибито [22], собирали по всей стране. В роли селекционеров выступали высшие чины императорской гвардии, которые перед каждым турниром разъезжались по самым дальним уголкам Японии и отбирали среди сильнейших воинов-сумаибито.

К этому времени уже сложилась турнирная система, система правил и судейства [5, 11, 40].

В день турнира борцов условно делили на две группы - "правых" и "левых" (по правую и левую руку от императора). На первом этапе "правые" и "левые" боролись только между собой. Каждый сумаибито за время турнира проводил примерно 20 поединков.

Дохё (площадка для борьбы) тогда не было; борьба проходила на ничем не ограниченной площадке, и победителем в поединке становился тот, кто опрокидывал своего соперника на землю. Борцам было запрещено хватать соперника за волосы, бить кулаками в голову и пинать ногами.

А победитель турнира, как и ныне, уже тогда выявлялся по соотношению побед и поражений. Если у двух сумаибито этот показатель оказывался равным, между ними устраивалась решающая схватка.

Рефери именовался тогда идэи, и был он главным и единственным арбитром. Однако, если императору казалось, что исход поединка сомнителен, по его знаку начальник гвардии мог дать указание провести повторную схватку (торинаоиси) [25, 30].

Существовали понятия изготовки, стартовой позиции (нэриай) и повторного старта (сикиринаоиси), а стало быть, рефери должен был следить за синхронностью старта борцов и назначать сикиринаоиси, если кто-либо из них совершал фальстарт.

В этот период сложился и определенный турнирный ритуал, была регламентирована и экипировка сумаибито. На поединок борцы выходили в набедренных повязках, которые именовались тогда тосаги. Правда, не ясно, повязывались ли они также, как в современном сумо или просто обвязывались вокруг пояса.



Перед турниром все сумаибито для торжественного выхода пред очи Императора поверх тосаги надевали специальное охотничье кимоно каригину, а на голову нахлобучивали особой формы остроконечный с короткими, загнутыми вверх полями головной убор цвета вороньего крыла, который назывался эбоси.

В более поздние времена каригину и эбоси становятся основными элементами повседневной одежды придворной знати самураев, а в современном одзумо - униформой рефери (гёдзи).

В дальнейшем по мере усиления воинского сословия (буси) и ослабления императорской власти придворные турниры стали проводиться с большими перерывами, а в 4-й год эпохи Сёан (1174 г.) "лицезрение сумо" как придворный ритуал было проведено в последний раз, и четыре века эта страница императорских ритуалов была закрыта [3, 8, 13, 12, 29, 40].

### **Сумо в феодальной Японии**

В период феодальной раздробленности, в эпоху Камакура (1185-1333 гг.), когда в стране окончательно устанавливается власть сёгуна (верховного военного правителя) и, особенно, в эпоху Муромати (1392-1568 гг.) сумо широко распространяется как вид прикладного боевого искусства, средство (путь) воспитания духа и укрепления тела воинов-самураев [4, 16].

В известных хрониках того периода "Восточное зеркало" (Адзумакагами), составленных правительством Минамото (династия сёгунов, правивших в эпоху Камакура), целые разделы посвящены "лицезрению сумо", как ритуалу, проводимому при дворе сёгуна [31, 43, 45].

В "Зерцале" особо подчеркивается, что сёгун обязательно присутствовал (а может быть и сам участвовал) и на рыцарских турнирах, регулярно проводимых при главном храме Бога войны Хатимангу в городе Цуругаока, что неподалеку от тогдашней ставки верховного правителя, и наблюдал за состязаниями конных лучников (ябусамэ), скачками (кэма) и поединками сумаибито [7, 10, 16, 21].

Таким образом, японцы определяют возраст сумо в 2200 лет. Однако достоверные сведения о проведении состязаний сумо относятся к 642 г., когда по указанию императора при дворе состоялся праздник в честь корейского посла. В соревнованиях приняли участие воины дворцовой стражи и корейцы из охраны посольства. Заметим, кстати, что в Корее издавна существовала борьба шубаку, родственная японскому сумо как по иероглифическому написанию, так и по внутреннему содержанию. С той поры при дворе ежегодно проводились состязания сумо. Они были приурочены к Танабата, празднику окончания полевых работ и начала осени, который отмечается в Японии седьмого числа седьмого лунного месяца. С окончанием уборки риса (яп. сумаи) связывается и происхождение названия сумо. Ещё задолго до установления ритуальных праздничных состязаний сумосэти борьба входила в программу развлечений крестьян в Танабата, одном из самых оживлённых народных фестивалей календарного цикла. Турнир сумо при дворе обычно следовал за поэтическим турниром, причём нередко участники стремились в равной степени проявить своё творческое и дарование и воинскую доблесть [19, 28, 44].

Что касается техники тогдашнего "сумо", то она была довольно примитивна и включала в себя в основном толчки, сбивы, заваливания [26]. Упор делался на силу. Борцы стремились путем специальной диеты увеличить собственный вес и, судя по изображениям, им это удавалось даже в те далекие, не вполне обеспеченные времена. На турнирах удары перестали применяться из-за их чрезвычайной опасности для здоровья, но в реальном бою борцы часто применяли удары руками и толчковый удар пяткой вперед. Так как победа в ритуальной схватке присуждалась борцу, бросившему противника наземь, то борьба в партере не велась и, соответственно, не изучалась [24, 26].

В эпоху Хэйан (VIII - XII вв.), знаменовавшуюся расцветом аристократической культуры, сумо прочно вошло в быт японцев. Многочисленные празднества в синтоистских храмах сопровождались

обязательными военно-спортивными играми: скачками, стрельбой из лука, набрасыванием сети. В городах и селениях служилые самураи, ремесленники, купцы и крестьяне дружно участвовали в первенствах по сумо без особых сословных разграничений. В таких демократических формах народное, или "деревенское", сумо дошло и до наших дней [40].

Между тем церемониал придворного ритуального сумо (сэтиэ-дзумо) продолжал неуклонно разрастаться и усложняться. В 821 г. в "Уложение о придворных церемониях" был внесён параграф, касавшийся практики сумо. К тому времени всеяпонские состязания приходились не на праздник Танабата, а на середину второй декады седьмой суны. Позже, к концу эпохи Хэйан, чемпионаты стали проводиться уже в восьмую луну.

За три месяца до турнира императорские посланцы сумаи-но цукаи направлялись во все провинции страны для выявления достойных претендентов. Они совмещали в себе функции герольдов и инспекторов, наблюдавших за отборочными соревнованиями. Как правило, сумаи-но цукаи назначались из офицеров императорской гвардии.

"Общий сбор" (мэсиавасэ), как официально именовался ежегодный чемпионат, обставлялся весьма торжественно.

Состязания проводились на территории столичных дворцов - посыпанные песком внутренние дворы временно превращались в арены. В дни турнира весь Киото становился огромным стадионом. Более трёхсот человек принимало участие в процессии, открывавшей празднество. Впереди вручную тащили повозку (высотой от 8 до 25 м), украшенную шёлковыми полотнищами, лентами и цветами. На ней синтоистские храмовые служители били в огромные барабаны. Множество жонглёров и комедиантов, прибывших со всех концов Японии, услаждали толпу своим искусством. По обе стороны процессии шли высшие чины в сопровождении пышной свиты. Шествие замыкали специально отобранные для чемпионата борцы (около 40 человек), представлявшие различные провинции и области.

Во время соревнований борцы выступали двумя командами - от придворной гвардии правого и левого крыла. За самым перспективным тяжеловесом, лидером команды, называвшимся хотэ, по старшинству следовали сначала ваки и далее борцы ещё приблизительно семнадцати степеней по убывающей. Главный турнир, во время которого проходили схватки между мастерами равных степеней от обеих команд, проводился в один день. Затем следовали командные турниры "на выбывание участников" и абсолютное первенство. Схватки проводились не на помосте, как в наши дни, а на ровной песчаной площадке. Главным отличием хэйанского сумо от его средневековых и современных аналогов было отсутствие чётких правил и ограничений, что нередко приводило к тяжёлым травмам. По команде судьи борцы без лишних церемоний сходились и начинали бой. Кроме общепринятых ныне приёмов разрешалось использовать также удары руками и ногами в любую часть тела.

По окончании каждой схватки члены судейской коллегии, выделенные от гвардии правого и левого крыла, громогласно объявляли победителя и втыкали в землю стрелу. Впоследствии по количеству стрел подводились итоги соревнований. Судьями были знатные военачальники. Если же они не могли прийти к единому мнению, в качестве верховного арбитра приглашался сам император, чей приговор звучал как глас синтоистских божеств, в честь которых и устраивалось празднество.

Последний турнир сэтиэ-дзумо состоялся 25 числа седьмой луны 1174 г., в правление императора Такамуры. Вскоре после того началась великая смута Гэмпэй - затяжная кровопролитная война между самурайскими кланами Тайра и Минамото. Результатом войны явилось физическое уничтожение цвета рыцарства рода Тайра. В стране свирепствовали голод и эпидемии. Императорский двор бежал в Киото [32]. После долгих скитаний и унижений дворцовая аристократия была низведена до положения хранителей обветшавших традиций. Реальная власть перешла в руки военных самурайских правителей - сёгунов.

В последующие триста лет ритуальные турниры сумо проводились в Киото с большими, иногда в несколько десятков лет, перерывами. Состязания по борьбе сумо вошли в состав самурайского троеборья вместе с обычной стрельбой из лука (дзярай) и стрельбой с коня на скаку (умаюми). Правила соревнований строго запрещали использование ударов, некогда столь популярных в матчах сэтиэ-дзумо [32, 45]. В течение нескольких веков, ознаменованных правлением воинского сословия и непрерывными междоусобными войнами, сумо в значительной мере утратило свои ритуальные функции и перешло на службу практическим нуждам самураев. Приёмы сумо изучались с целью их применения на поле боя. С XII в. наметилось размежевание спортивного и боевого сумо. Последнее больше отвечало потребностям воинов, заинтересованных в создании эффективной системы борьбы без оружия и против оружия. Так, на основе древнего сумо стали возникать новые виды единоборств, впоследствии породившие большое многообразие школ и направлений дзю-дзюцу [39, 43]. Впрочем, следует отметить, что в основе этих двух оригинальных систем национальной японской борьбы лежат противоположные принципы. Если сумо предполагает прежде всего победу при помощи силы, то дзю-дзюцу ("искусство мягкости, податливости") культивирует ловкость и техническое мастерство, которые позволяют слабому одолеть сильнейшего.

История сохранила совсем немного имён знаменитых борцов периода расцвета сэтиэ-дзумо и ещё меньше имён, относящихся к эпохам Муромати и Асикага, которые охватывают около четырёх столетий. Так, например, в средневековой рыцарской эпосе "Сказание о братьях Сога" ("Сога моногатари") повествуется о поединке между Кавадзу Сабуро и Матано Горо в 1176 г. Кавадзу, служилому самураю маленького роста (всего 154 с), удалось нанести сокрушительное поражение гиганту Матано, профессиональному рикиси, до той поры не знавшему поражений. Знаменитый "бросок Кавадзу" вошёл в канонические 48 приёмов раннего сумо. Сборник поучительных легенд, притч и рассказов - "Повести о ныне

уже минувшем" ("Кодзяку моногатари") - донёс предание о некоем борце сумо, который разорвал пополам удава. Динамическими сценами с показом сумо пестрят страницы народных фарсов - кёгэн. Эти фарсы, которыми перемежались постановки классических драм театра ноо, пользовались особой любовью горожан.

В более позднее время, в эпоху Муромати, когда правила династия сёгунов Асикага, при храме Хатимангу появляются даже специальные священнослужители - сумосёку, которые отвечали за проведение турниров по сумо. Турнирный ритуал, правила борьбы и регламентация судейства совершенствуются, и, по сути дела, в этот период закладываются основы профессионального сумо.

Наряду с прикладным, воинским видом этой борьбы по всей стране широко распространяется "народное" сумо. "Народное" сумо ведет свое начало от самых древних ритуальных поединков в дни празднеств - благодарений богам за урожай.

Турниры по сумо, посвященные сбору урожая, началу строительства или открытию нового моста проводятся во всех уголках Японии.

В большинстве случаев это было так называемое сумо-жертвоприношение. Поединки сумаибито были частью мольбы об урожае или ритуального благодарения за урожай. Позже широко стали проводиться благотворительные турниры по сумо, на которых собирались пожертвования на строительство дорог, мостов и другие общественные работы.

В таких турнирах принимают участие крестьяне, ремесленники, торговцы и другие простолюдины. Поединки часто проходили прямо на улицах и площадях городов и поселков и собирали несметные толпы зевак. Ни дохё, ни рефери, ни ритуального одеяния борцов на таких поединках не было. Победитель выявлялся самым демократическим путем, им становился тот, кто заваливал соперника на землю или выпихивал его в толпу зрителей.

Образ этого сумо в наши дни угадывается в различных народных празднествах и синтоистских обрядах, до сих пор широко проводимых по всей Японии.

В период Сэнгоку дзидай (эпоха Воюющих провинций) (1467-1568 гг.), во второй половине правления династии сёгунов Асикага, когда феодальная раздробленность достигла своего предела, сумо становится по-настоящему массовым народным зрелищем. Процветает и рыцарское, и "народное" сумо.

Крупные землевладельцы, князья-даймё, стремясь перещеголять друг друга и даже сёгуна, устраивали в своих замках пышные массовые турниры по сумо, в которых принимало участие несколько сот сумаибито.

Так в один только 1568 г. были проведены два крупнейших турнира, которые, наверное, смело можно назвать Играмми сумо, поскольку в одном из них, в провинции Омиэ приняло участие 300 борцов, а в другом - в Киото, собралось 1500 (!) сумаибито [9].

В "Жизнеописании Ода Нобунага" рассказывается о том, как своенравный объединитель Японии в конце "периода враждующих княжеств" (1570 - 1581) устраивал грандиозные турниры сумо в своём замке. Всё большую популярность приобретали выступления рикиси на ярмарках и площадях [9, 17].

В конце этой эпохи появляются первые профессиональные объединения сумотори - прообраз современных профессиональных домов-клубов (хэя). Они даже имели свой устав, но были крайне малочисленны - 8-10 человек, и во многом зависели от финансовой и материальной поддержки даймё.

### **"Золотой век" сумо**

Новый импульс для дальнейшего развития сумо получило в эпоху Эдо (1703-1868 гг.), когда после объединения страны усилиями сёгуна Токугава Иэясу, в Японии складывается новая политическая и социально-экономическая ситуация, благоприятная для развития торговли, ремесел, искусств.

Прекращение междоусобных войн в начале XVII в. привело к установлению долговременного правления династии сёгунов Токугава.

Бурный рост ремёсел и развитие купеческого промысла в таких центрах, как Киото, Осака, Эдо, вызвали к жизни колоритную городскую культуру. В эпоху Токугава творили великие поэты Басё, Бусон, Рёкан, великие писатели Ихара Сайкаку, Тикамацу Мондзаэмон, Уэда Акинари, Такидзава Бакин, великие художники Утамаро, Сюнсё, Сяраку, Хокусай, Хиросигэ [28]. Большинство ныне признанных школ воинских искусств - фехтования, борьбы, стрельбы из лука - так же возникло в мирную эпоху Токугава, когда оставшиеся не у дел служилые самураи дружно занялись шлифовкой своего мастерства, доводя его до виртуозности.

Особенно бурно в этот период распространяется "народное" сумо. Поединки и массовые турниры по сумо регулярно проводили крестьянские общины, сообщества ремесленников и торговцев. Обеспокоенный угрозой размыwania устоев "чистого", рыцарского сумо, сёгунат пытался в начале 18 в. специальным указом запретить "уличное" сумо.

Попытка эта была, естественно, неудачной, и через несколько лет указ был практически аннулирован. Новым указом поощрялось проведение в специально отведенных местах "благотворительных" турниров.

На "уличное" сумо были наложены ограничения, поскольку при определении победителей поединков, проводившихся на площадях и перекрестках городов без всякого судейства, возникали массовые потасовки и даже вооружённые столкновения горожан.

В трех крупнейших городах Японии - Осака, Киото и новой столице Японии - Эдо (Токио) в 18 в. уже действовали профессиональные Сообщества рикиси, наподобие объединений ремесленников.

Однако сумотори имели более высокий социальный статус, нежели ремесленники и торговцы. Поскольку большинство из них были выходцами из военной среды, они были приравнены к беспоместным самураям.

Золотой век наступил и для сумо, которое наряду с театром кабуки превратилось в любимейшее развлечение горожан. Могучие рикиси, как и утончённые актёры кабуки, становились кумирами всего взрослого



населения городов. Славу их можно было сравнить разве что со славой современных звёзд мирового футбола.

С XVII в. по всей Японии получило распространение так называемое храмовое сумо (кан-дзин-дзумо).

Прямого отношения к храмовому ритуалу это сумо не имело: встречи знаменитых рикиси устраивались по случаю открытия новых мостов, закладки дворцов и храмов, календарных праздников, юбилеев и т.д. Из храмового сумо развилась традиция чисто зрелищных состязаний, привлекавших тысячи болельщиков. Такие исторические памятники, как "Старые и новые истории о сумо" и "Всё о сумо", сохранили имена чемпионов конца XVII в.: Ояма Дзироэмона, Ивасаки Гэндаю, Имакава Садаэмона. С 1791 г. сумо превратилось в цеховой промысел. В выступлениях бродячих борцов запрещено было пользоваться приёмами сумо.

## **1.2. Современное состояние сумо в мире**

Тяжелые времена японскому сумо пришлось пережить после Реставрации Мэйдзи 1868 г., когда в стране был свергнут режим сёгуната, восстановлена самодержавная императорская власть, и на политическую арену поднялась молодая буржуазия.

Япония после почти трех веков затворничества, под угрозой орудий американской эскадры была открыта для внешнего мира и жадно начала впитывать все новое, западное.

Стремительная модернизация Японии оказала огромное влияние на нарождающееся общественное мнение. Сторонники исконно японских, самобытных явлений в культурной и общественной жизни страны громогласно объявлялись ретроgrадами и реакционерами. Яростным нападкам подвергалось и сумо.

Самые ретивые японские прогрессисты требовали в законодательном порядке запретить сумо как пережиток феодальной эпохи.

Сумо лишилось поддержки своих меценатов. Профессиональные клубы (хэя) и целая армия рикиси остались без средств к существованию. Популярнейшие борцы были вынуждены искать дополнительные источники доходов.

Так, в Эдо, переименованном в Токио, по решению Сообщества сумо было организовано самостоятельное пожарное подразделение, в котором героически трудились 56 рикиси целого профессионального дивизиона.

Кризис был преодолен благодаря всеобщей народной любви и усилиям самих сумотори. Сообщество было преобразовано в Токийскую Ассоциацию Сумо, которая под влиянием общей демократизации внесла несколько прогрессивных поправок в турнирный регламент.

В 1873 г. на турниры по сумо разрешили допускать женщин-зрительниц, которые сразу стали яростными болельщицами и сторонницами возрождения былой славы сумо.

Точку в борьбе за будущее древнейшей японской борьбы поставил император. По его высочайшему соизволению в 1885 г. в специальном зале Энрёкан в присутствии Его Величества был проведен показательный турнир по сумо. Император, таким образом, напомнил своим подданным о ритуале "лицезрения сумо" и ясно дал понять, что сумо находится в сфере его пристального внимания и заботы.

Вплоть до начала Второй мировой войны сумо в Японии развивалось без каких-либо катаклизмов, окончательно завоевав любовь и поддержку всей нации от императора до простолюдина.

История сумо в этот период отмечена такими важными событиями, как строительство в 1909 г. в Токио, в районе Рёгоку Дворца Сумо - Кокугикан, в котором отныне проводились все токийские басё, и объединение в 1927 г. региональных Сообществ Сумо в единую Ассоциацию Сумо Великой Японии, которая стала организацией коммерческой, т.е. сугубо профессиональной.

Самой популярной фигурой в одзумо этой эпохи был ёкодзуна Хитатияма, который за время выступлений в высшем дивизионе - макуути - добился выдающегося результата: его соотношение побед и поражений составило 150-15. Хитатияма был, ко всему прочему, человеком интеллигентным, высокообразованным.

Благодаря его усилиям, в одзумо был принят новый регламент поведения рикиси в обществе, согласно которому сумотори должны были являться в свет "одетыми строго и красиво" в соответствующее своему рангу кимоно и "вести себя учтиво и вежливо, как подобает рыцарю".

После разгрома и уничтожения касты самураев, в середине 19 века, для СУМО наступили тяжёлые времена. Несколько лет оно даже находилось под запретом в эпоху Эдо. Однако, огромная любовь и уважение народа к этому неотъемлемому атрибуту своей культуры не дали СУМО погибнуть и специальным указом императора "под давлением общественности" в 1866 году СУМО было вновь разрешено. С этого времени оно стало всенародным достоянием. В этот же период с ним познакомились "открывшие для себя Японию" европейцы. До двадцатых годов двадцатого века СУМО практически не отличалось от других видов национальных единоборств Евразии ни по правилам, ни по технике.

Хитатияма вел широкую просветительскую деятельность, всячески содействовал популяризации сумо, причем не только в Японии, но и за рубежом. В 1909 г. он побывал в США, где был принят президентом Т. Рузвельтом и провел несколько показательных выступлений.

Важным этапом в развитии сумо в 1928 г. стало начало прямых радиотрансляций с турниров по сумо. Некоторые изменения произошли в правилах проведения поединков: на дохё стали наносить две белых стартовых линии - сикирисэн, а сам дохё несколько расширен в диаметре с 13 (около 4 м) до 15 сяку (4,55 м).

Было увеличено количество судей: к рефери на дохё - гёдзи и четырём боковым судьям - симпан добавился главный судья - симпантё. Турниры,

благодаря этим нововведениям, стали проходить более динамично и зрелищно.

Предвоенные годы были отмечены появлением ярчайшей звезды одзумо Великого Ёкодзуна - Футабаяма. Поднявшись на вершину сумо весной 1936 г., Футабаяма в течение трёх лет не знал поражений. Он победил в 69 поединках и с абсолютным результатом выиграл 5 басё подряд.

В марте 1939 г., на следующий день после первого за три года поражения Футабаяма от известного рикиси Акиноуми, все японские газеты разразились специальными выпусками и раскупались огромными тиражами. Это было событием общенационального масштаба, гораздо более значимым, чем отставка Кабинета министров.

В 1941 г. началась Тихоокеанская война, и жизнь одзумо, как и все в Японии, замерла на долгие пять лет.

В первые послевоенные годы сумо снова пришлось пройти через испытание. На пике новой волны демократизации рьяные сторонники модернизации страны вновь пытались предать анафеме историческое достояние японского народа. Но, как и веком ранее, всенародная любовь и внимание высших слоев японского общества помогли сумо выстоять.

Уже весной 1946 г. в Токио был проведен первый послевоенный турнир, а с 1947 г. в одзумо под влиянием общедемократических процессов был проведен ряд реорганизаций. Был в частности несколько изменён порядок проведения басё, увеличено с 3 до 6 их количество (теперь они проводятся не только в Токио, но и в Осака, Нагоя и Фукуока).

С середины 60-х годов Ассоциация Сумо Японии в целях пропаганды одзумо начала регулярно проводить показательные зарубежные выступления, причём первые гастроли японских рикиси состоялись в 1965 г. в Москве и в Хабаровске. Так что, россияне познакомились с сумо раньше многих других народов.

Однако, в начале 20-го века произошла существенная реформация правил, повлекшая и некоторое внешнее изменение рисунка борьбы.

Появилось ограниченное пространство для борьбы в виде круга (дохё), окончательно закрепились система ритуалов. Т.е. появилось то СУМО, которое мы знаем и видим сегодня в его профессиональном варианте.

После поражения Японии во второй мировой войне и оккупации её американскими войсками, по традициям СУМО вновь был нанесён удар, в угоду американизации правил. Впрочем, оккупация продлилась не очень долго и с уходом американских войск СУМО вернуло свой уже ставший привычным вид, продолжая развиваться вместе со всей страной и завоёвывая с 70-ых годов прошлого века, с помощью телевидения, всё новые и новые миллионы поклонников во всём мире.

В девяностых годах сумо пришло в очень сильный упадок. Пришёл конец целой вехи в истории сумо, вместе с уходом таких зубров японского сумо, как йокодзуна Тиёнофудзи, Асахифудзи, Онокуни и Хокутоуми. А молодёжь в то время не стремилась занять их места. Наметился глобальный кризис сумо. Турниры начали резко терять популярность среди болельщиков, что само по себе очень странно и нехорошо.

Однако спасение сумо и всей Японии нашлось, в лице братьев Ханада и великолепных гавайских сумоистов. Суматори не сразу становится признанным. Он долгое время должен пробиваться вверх, в элиту сумо, чтобы стать достойным, но тут дело сложилось так, что братья Масару и Кодзи Ханада стали известны ещё до того, как они впервые вышли на дохё. Их отец Таканохана, проведя блестящую карьеру, ушёл из сумо, ради того, чтобы тренировать своих сыновей. И они в полной мере оправдали надежды! Каодзи Ханада сумел побороть самого Великого Тиёнофудзи, который был гегемоном сумо весь период 70-80х. Тиёнофудзи после этого поражения ушёл, а вот у братьев ещё всё было впереди! Они одерживали блистательные победы одну за другой, устрашая соперников одним только своим видом. Именно так произошло воскрешение японского сумо.

**Профессиональное сумо** - это состязательное представление, в котором участвуют специально отобранные и подготовленные борцы-тяжеловесы (разумеется, только мужчины).

**Спортивное сумо** - это один из видов спортивной борьбы (такой же как, скажем, греко-римская борьба), в которой борцы, разделенные на весовые категории, соревнуются между собой по определенным правилам.

### ***Международное сумо***

**Сумо** - соревновательный вид контактного единоборства, в котором два борца (рикиши или сумотори) меряются силами на круглой арене (дохё). В девяностых годах 20-го века СУМО вышло на международную арену. В 1992 году был проведён первый чемпионат мира, который с тех пор проходит ежегодно. Ныне также регулярно проводятся чемпионаты континентов, и СУМО присутствует в программе Всемирных Игр. Однако, борцам профессиональной лиги, являющейся очень архаичной и закрытой системой, запрещено участвовать в этих мероприятиях и в результате появилось так называемое любительское СУМО.

В настоящее время профессиональное сумо управляется Японской Ассоциацией Сумо. Членами этой ассоциации (**ояката**) могут быть только бывшие борцы сумо, и только они имеют право тренировать других борцов. Все действующие борцы являются членами одной из тренировочных команд (**хейя**), руководимой одним из ояката. Сейчас существует 54 хейя и около 700 борцов. Мальчиков, избранных для карьеры профессионального сумотори, готовят с детства. С помощью специального калорийного питания они накапливают вес, ведь профессиональная борьба сумо - это борьба супертяжеловесов.

За последние годы спортивное сумо стало весьма популярным видом во многих странах, где созданы федерации сумо. Существует и Международная Федерация Сумо (ISF), признанная МОК. Сумо превратился из занятия для узкого круга избранных в один из самых демократичных и простых видов единоборства.

Сегодня, в отличие от своей профессиональной версии, любительское СУМО, которое, кстати, является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом, имеет ряд особенностей, главные из которых следующие:

1. Несколько упрощены традиционные приветственные ритуалы (т.е. СУМО приблизилось к европейским спортивным стандартам);

2. Появились три весовые категории (лёгкая до 85 кг, средняя до 115 кг и тяжёлая - свыше 115 кг), чего нет в профессиональном СУМО, где атлеты не делятся по весам;

3. С 2001 года стали проводиться официальные чемпионаты мира среди женщин, которые также разделены на три весовые категории (лёгкая до 65 кг, средняя до 80 кг и тяжёлая - свыше 80 кг) [40].

4. В целях популяризации СУМО в мире разрешено использование пластикового дохё.

Можно считать то, что на сегодня СУМО является наиболее динамичным и зрелищным видом борьбы из всех присутствующих на мировой арене. Впрочем, предоставим Вам самим судить об этом, посетив один из наших следующих турниров.

### **1.3. Современное состояние сумо в России**

Что же касается нашей страны, то ещё до революции в Российской Империи, во Владивостоке, существовало “общество любителей японской борьбы вольного стиля смо (так называли тогда у нас СУМО)”. К сожалению, впоследствии, оно прекратило своё существование и СУМО “ушло” из России без малого на 80 лет. И только в 1998 году была создана Федерация СУМО России, которая в этом году будет праздновать своё десятилетие [30, 44, 45].

Московских борцов сегодня уже, непрофессионалами никак не назовёшь. За плечами сильнейших атлетов города уже не один десяток выдающихся побед. Наши воспитанники регулярно входят в сборную

страны и уже пробуют свои силы на международном дохё. Не случайно московскую школу считают одной из первых в России не только по хронологии возникновения, но и по достигнутым результатам.

Нынешняя команда единомышленников, составляющая костяк Московской Федерации, горда тем, что конференция доверила именно нам развитие этого вида спорта в столице и мы постараемся сделать так, что бы СУМО стало любимым и желанным спортом для как можно большего числа москвичей.

Для нашей страны, как ни странно, СУМО не является большой экзотикой. Это давно любимая в народе забава и прекрасное средство физического и духовного воспитания молодёжи в духе воинских традиций. Вспомним, например, старую русскую борьбу на поясах, татарский кураш, тувинский хуреш, борьбу на поясах народов северного Кавказа, якутский хапсагай и многие-многие другие схожие единоборства нашего многонационального государства. Искусство борьбы во все века ценилось как самое дорогое достояние. Победители турниров удостоивались звания БОГАТЫРЬ и высшей мере почитались как простым народом, так и правителями. Всё это создало мощные, уходящие в глубь веков борцовские традиции, на которых выросло не одно поколение славных российских борцов, чемпионов мира, Европы и олимпийских игр в самбо, дзюдо, вольной и классической борьбе.

Уже около 10 лет в Москве развивается такой интересный вид борьбы как СУМО. Не будет, видимо, преувеличением сказать, что Москва, по сути, стала колыбелью российского СУМО. Здесь был проведён первый и все последующие чемпионаты России, здесь состоялись самые крупные и представительные международные соревнования, включая Чемпионат Европы 2002 года, здесь собирается сборная для подготовки к самым ответственным стартам.

Москва была в числе первых регионов, которые в своё время подняли, и поныне высоко несут знамя отечественного СУМО, развивая как детский



спорт, так и спорт высшего мастерства. Мы активно пропагандируем здоровый образ жизни среди москвичей, проводя многочисленные праздники, соревнования, показательные выступления и мастерклассы по СУМО.

Первой и ведущей столичной школой, открывшей отделение СУМО на своей базе, стала спортивная школа “БОРЕЦ”, которая и сейчас выступает активным пропагандистом и опытным организатором самых зрелищных соревнований. Турниры серии “Борец вызывает” собирали на своём дохе атлетов, чьи имена приводили в трепет знатоков и ценителей данного вида борьбы. Хотя у москвичей сегодня нет недостатка в зрелищах и способах организовать свой досуг, соревнования по СУМО собирают полные залы зрителей. И это не случайно.

"Камаэтэ! Тэ о цуйте! Хаккэёй!" Эти чисто японские слова, условно переводимые как "На старт! Внимание! Марш!", сотни раз звучали во Дворце спортивных единоборств ЦСКА, где стартовал Московский международный турнир по любительскому сумо. Около ста сильнейших сумотори из девяти стран – Японии, Германии, Нидерландов, Финляндии, Эстонии, Белоруссии, Украины, Казахстана и Туркмении – прибыли на московский дохё (ковёр), чтобы помериться силой. Нашу сборную представляли такие уже знаменитые во всем мире сумотори, как чемпионка мира и Европы Олеся Коваленко, чемпион Европы и призер чемпионатов мира Аяс Монгуш, чемпионка Европы, серебряный призер чемпионата мира Инна Пацкевич. Среди них в московской команде был и самый молодой участник турнира – 17-летний Сергей Циклаури.

Поистине счастливым для российского сумо стал прошедший год – первое командное место на чемпионате Европы, затем чемпионат мира в бразильском Сан-Паулу – и вновь первое место. Во всем мире поговаривают уже не о японском сумо, а о русском. О русских сумотори складывают легенды, их признают и побаиваются. Так, россиянин Юрий Голубовский, чей вес 104 кг, сумел "зацепом" завалить на чемпионате мира в немецком городе Риза известного чернокожего американского супергиганта в 315 кг

Эммануэля Ярброу. Потребовалось специальное японское приспособление, чтобы чернокожий супергигант вновь оказался на ногах. Не менее уникальный рекорд – по продолжительности схватки – принадлежит российскому спортсмену из **Тувы Аясу Монгушу**. На мировом первенстве он взял реванш у опытного японского сумотори за три минуты, тогда как обычно в сумо поединок длится не более 10–15 секунд.

Богата наша страна и атлетами для профессионального сумо. Так, 17-летний богатырь из Бурятии Анатолий Мухоманов (а ныне уже Орора Мицури) – первый российский рикиси (борец), чья нога ступила на профессиональный дохё. Его рост 191 см, а вес почти 200 кг. Тамошние медицинские специалисты были сильно удивлены, какими физическими данными обладает этот юноша. Оказалось, что его сердце, сосуды и костно-мышечная система в состоянии выдерживать двух- и трехкратные нагрузки, а вес в 300–350 кг не будет для него "перебором".

И это далеко не полный список фамилий и заслуг российских сумотори за истекшие два года. Именно два года назад, в 1999 году, была официально зарегистрирована Федерация сумо России, а Федерация Москвы – лишь год спустя. Существенную поддержку в становлении этого нового вида спорта оказали Олимпийский комитет и Федерация дзюдо России.

"Сейчас сумо культивируется во многих регионах России, – заявил первый вице-президент ФСР, президент Федерации сумо Москвы Евгений Ермачков. – Наиболее широкое развитие этот вид спорта получил в Москве, Санкт-Петербурге, Красноярске, Челябинске, Липецке, Якутии, Татарстане, Владимире, Ярославле, Твери, Республике Тыва и в других крупных городах России. В Ассоциацию сумо России входит более 20 региональных зарегистрированных федераций. Мы не собираемся останавливаться на достигнутом. И пример тому – Московский турнир, получивший уже сейчас статус международного турнира самого высокого уровня – категории "А".

Но самую большую ставку Федерация сумо Москвы делает на развитие детского сумо. Уже сейчас в Москве открыты две школы для детей, где будут

воспитывать молодых сумотори. Это школы "Борец" и "Самбо-70", на базе которых открыто отделение детского сумо. Мы надеемся, что на смену нашим известным спортсменам и чемпионам, – продолжал Евгений Ермачков, – которые изучали сумо лишь на основе национальных видов борьбы, придут молодые сумотори, которые будут изучать классическое сумо и воспитываться на его примере".

Именно поэтому, попав в Россию, СУМО мгновенно легло на подготовленную веками благодатную почву и за считанные несколько лет взросло в виде плеяды выдающихся атлетов, не раз доказывавших наше первенство в этом динамичном и всё больше и больше набирающем популярность спорте. Наши чемпионы мира Алан Караев, **Аяс Монгуш**, Давид Цалагов являются сегодня безусловными лидерами мирового СУМО. 46 раз, за последние 5 лет звучал наш Гимн на чемпионатах Мира, чемпионатах Европы и Всемирных Играх. Ни одна другая страна, включая Японию, не может похвастаться такими феноменальными результатами. Простота правил и их близость к нашим традиционным видам позволяет на Чемпионате России помериться силами борцам всех национальностей. Это поистине интернациональный спорт, объединяющий и сплачивающий наше многокультурное государство.

"Это новый вид спорта для россиян, но он очень быстро развивается у нас в стране, – заявил президент Федерации сумо России, вице-президент Европейского союза сумо Борис Антонов. – У российских спортсменов есть все шансы стать сильнейшими в мире. Россия – многонациональная страна, и в ней много традиционных видов борьбы и очень много борцов по таким видам, как дзюдо, самбо, вольная борьба и другие. Российские традиции в сумо своеобразные, и мы отталкиваемся не от японской техники борьбы, а от наших, чисто национальных корней, от наших видов единоборств. Российское сумо будет развиваться с нашими традициями, и только так мы будем побеждать японцев".

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения вышеназванных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ литературных источников;
- анализ соревновательной деятельности;
- анализ и обработка видеоматериалов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

#### *Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта*

В ходе анализа научно-методической литературы и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по борьбе сумо и было проанализировано более 60 литературных источников.

Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении проблемы совершенствования технико-тактического мастерства юношей 13-15 лет.

#### *Педагогическое тестирование*

Тестирование тактической подготовленности:

1. Количество соревновательной активности (количество схваток - т) в течение года;
2. Среднее количество выигранных или сведенных в ничью стартовых рывков за 2019-2020 гг;
3. Количество тактической активности (ТА) за 2019-2020 гг;  
юных сумоистов
4. Количество эффективной вариативности;

## 5. Количество эффективности нападений (Эн).

**Метод педагогического наблюдения** – основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса без вмешательства исследователя в процесс.

Педагогические наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочного процесса (на занятиях в спортивной школе Улуг-Хемского кожууна (г. Шагонар), юношей занимающихся в отделении борьбы сумо. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить особенности совершенствования учебно-тренировочного процесса на основе средств и методов борьбы сумо.

Во время исследования осуществлялось систематическое наблюдение за различными сторонами педагогического процесса.

Определялись и фиксировались особенности технико-тактической подготовленности юношей-сумоистов в педагогическом эксперименте проводимого в течение сентября 2019 по 20 марта 2020 учебного года, в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса.

**Педагогический эксперимент** был направлен на совершенствование учебно-тренировочного процесса воспитанников спортивной школы Улуг-Хемского кожууна (г. Шагонар), по борьбе сумо, которая выступает как средство учебно-тренировочного процесса для общефизической и технической подготовленности юношей, занимающихся в секциях борьбы сумо, в условиях спортшколы, в выявлении у воспитанников специальных технико-тактических умений и навыков в совершенствование специально-технической подготовленности юны сумоистов.

### **Педагогический эксперимент**

Был проведен педагогический эксперимент сентября 2019 по 20 марта 2020 гг. в условиях спортивной школы Улуг-Хемского кожууна (г. Шагонар), на занятиях сумо, для юношей 13-15 лет, проводился анализ тренировочной и соревновательной деятельности экспериментальной и

контрольной групп. Общее количество юношей, занимающихся в секции сумо 16 человек: в экспериментальной группе 8 юношей; и 8 человек - в контрольной группе. Нами предложена программа для секционных занятий из расчета 6 часов в неделю по 3 раза = 240 часов в год (10 м. х 24 часа в 1 месяц, из них 6 часов в неделю).

Эффективность предложенных нами методов определялась по результатам выступлений на соревнованиях юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп на первенстве Республики Тыва и других Российских соревнованиях с выездом за пределы РТ.

## **2.2. Организация исследований**

*Исследование организованы в три этапа.*

*На первом этапе (с сентября 2017 по март 2018г.)* по данным литературных источников изучалось состояние вопроса по теории и практике сумо, методикам тренировок юношей-сумоистов; проводился анализ соревновательной и тренировочной деятельности сильнейших сумоисток мира, определялись технико-тактические особенности проведения схваток сумо, выявлялись характерные ошибки, допускаемые на соревнованиях. На основании проведенного анализа соревновательной и тренировочной деятельности юношей-сумоистов были определены и разработаны система стенографических символов: схема ключевых моментов поединка сумо, система анализа технико-тактических действий сумо, методика выполнения традиционных специальных упражнений сумо, дополнительные специальные упражнения, методика технико-тактической подготовки юношей-сумоистов.

*На втором этапе (сентябрь 2018 по май 2019 учебный год)* – разработка методики технико-тактической подготовки юных сумоистов.

*На третьем этапе (сентябрь 2019 по 20 марта 2020 уч.года)* – проведение тестов контрольных итоговых испытаний, анализ результатов исследования и составление самой дипломной работы.

## **ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ-СУМОИСТОВ**

### **3.1. Обоснование эффективности методики технической подготовки юных сумоистов**

Для удобства восприятия техники сумо, оптимизирования процесса обработки материалов соревновательной и тренировочной деятельности юных сумоистов, нами была предложена классификация (С,В,Цоя) технических действий сумо. Приемы были объединены в группы и подгруппы по характерным определяющим признакам.

На основе классификации разработана система стенографических символов технических действий сумо. В основу были положены работы Чумакова Е.М., С,В,Цоя и др. с соавторами, с учетом специфики сумо. Для регистрации тактических действий сумоисток в схватке, данными авторами разработаны дополнительные символы

Для определения параметров соревновательной деятельности юных сумоистов были использованы показатели технико-тактической подготовленности широко применяемые в теории и практике спортивных единоборств.

Анализ литературных источников, соревновательной деятельности юных сумоистов, позволил выделить наиболее информативные для сумо показатели активность (Л), вариативность (В) и эффективность (Э).

Для определения критериев тактических действий юных сумоистов в схватке, даны показатели тактической активности (ТА) и тактических обманных действий (ХОД)

Показатель тактической активности (ТА) определялся соотношением суммы выигранных и сведенных вничью стартов, переходов в зону соперника, центральную зону после старта, побед в зоне соперника и центральной зоне к общему количеству схваток.

$$TA = (t + z + Z_n) / m$$

где TA - тактическая активность юных сумоистов,

t — показатель эффективности выполнения стартового рывка, определялся суммой выигранных и сведенных в ничью стартов,

Z - показатель активности после первого контакта, определялся суммой переводов борьбы в зону соперника и центральную зону после стартового рывка,

Z<sub>n</sub> - показатель решающего усилия, определялся сумой побед одержанных в зоне соперника и центральной зоне;

m - количество схваток.

Для определения показателя тактических обманных действий (ТОД) использовались следующие элементы схватки уходы от столкновений, с соперником, в результате которых противник теряет равновесие, использование натиска соперника для проведения ТТД, проведение контрприемов.

$$ТОД = (C + H + K_p) / m$$

где ТОД - показатель тактических обманных действий юных сумоистов,

C - количество уходов от столкновений, в результате которых соперник потерял равновесие или была одержана победа,

H - количество ТТД с использованием натиска соперника, в результате которых он потерял равновесие или была одержана победа

K<sub>p</sub> - количество контрприемов, в результате проведения которых была одержана победа или срыв атаки соперника,

m - количество схваток.

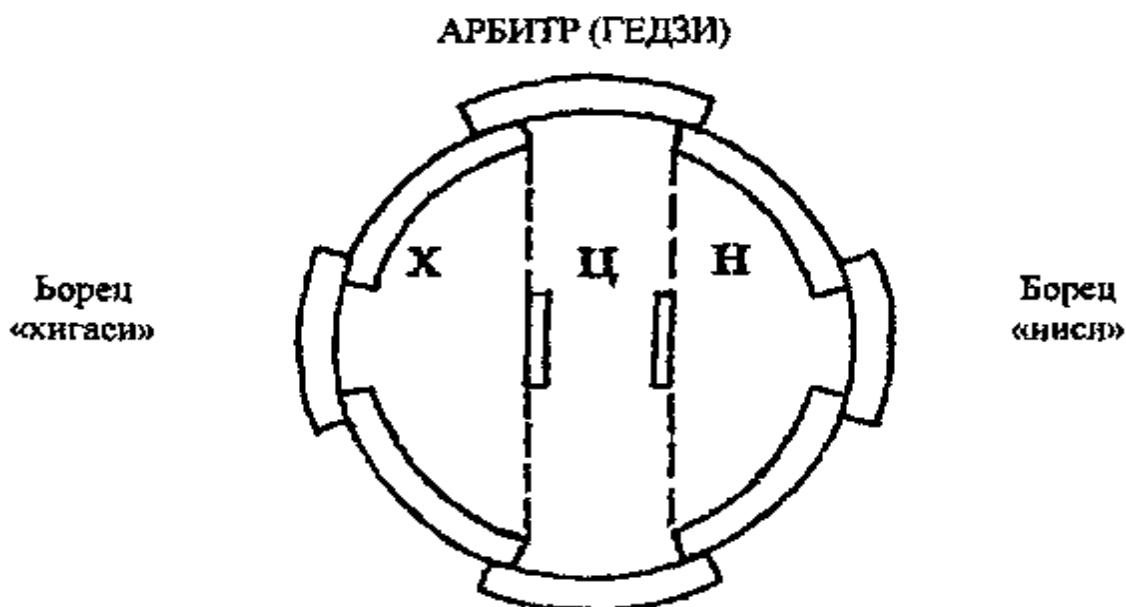
Специфика сумо заключается в том, что схватки проходят на ограниченной площади, заступы за границы которой приводят к поражению.

Для того чтобы фиксировать перемещения юных сумоистов в схватке, круг соревновательной площадки (дохе) был разделен на условные зоны X - «хигаси», справа от арбитра, Ц - «центральная», Н - «нисси», слева от арбитра



(рис. 3.1).

Передвижения юных сумоистов в схватке, выполнение стартового рывка оценивались относительно этих зон. Разделение круга дохе по зонам позволило анализировать, объективно оценивать и фиксировать в протоколе перемещения сумоисток в схватках.



*Рис 3.1 Зоны соревновательной площадки сумо*

Исследование Чумакова Е.М., С,В,Цоя показали что «случайные» поражения, являются результатом недостаточного уровня тактической подготовленности. В связи с этим для структуризации тактических задач, нами была составлена схема ключевых моментов поединка сумо, с выделенными, на основе анализа соревновательной деятельности юных сумоистов, наиболее важными моментами схватки (рис. 3.2.).

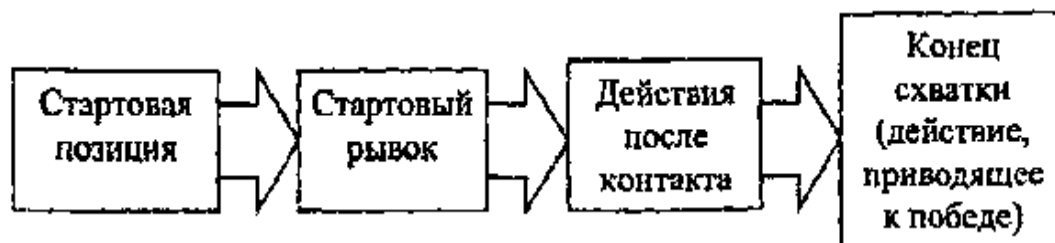
1. Стартовая позиция (сикири) От положения тела, рук, ног, головы в этой позиции будет зависеть эффективность стартового рывка.

2. Стартовый рывок (татиаи). От его эффективности выполнения зависят дальнейшие действия сумоисток в схватке, следовательно, определяющие тактический рисунок поединка.

3. Действий после контакта. От этого момента поединка зависит, в какой зоне будет проходить дальнейшая борьба, как будет использоваться площадь

дохе, определяется возможный арсенал приемов, используемый в схватке.

4. Конец схватки. По зоне, в которой была одержана победа, можно судить о тактике ведения поединка, эффективности действий в решающий момент поединка.



*Рис 3.2 Схема ключевых моментов поединка сумо*

Ключевые моменты были выделены на основе анализа соревновательных схваток сумоистов и сумоисток (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Победы сумоистов в поединках при достижении преимуществ в ключевых моментах поединка (из примера мировых первенств)

| Спортсмены            | Выигрыш стартового рывка | Вытеснение в зону соперника | Победа в зоне соперника |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Мужчины-профессионалы | 88%                      | 87%                         | 88%                     |
| юноши                 | 76%                      | 72%                         | 68%                     |
| Женщины               | 75%                      | 77%                         | 75%                     |

Данные в таблице 3.1 подтверждают, что большинство побед спортсменам приносит эффективные действия в ключевые моменты поединка.

Была проанализирована соревновательная деятельность сильнейших сумоистов мира, определены модельные характеристики «чемпионов» и призеров, каждой весовой категории. Модельные характеристики, технико-тактической подготовленности послужили ориентирами при разработке модели «чемпионов среди юношей» (табл. 3.2).

Для успешного ведения схваток юных сумоистов должна иметь определенный алгоритм действий на каждый поединок, удобно располагаться в площадке, чувствовать ее границы, рационально двигаться, акцентировать решающие атакующие действия, в совершенстве владеть

приемами ударно-толкательного, вытесняющего типа; вести поединок стремительно, выигрывать в течение 3-7 сек, стартовать из фронтальной позиции.

Таблица 3.2.

Модельные показатели технико-тактической подготовленности  
«чемпиона» в сумо среди юношей старше 15 лет

|    | Стартовая позиция (сикири)                                                  | Фронтальная  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| t  | Количество выигрышей стартового рывка, %                                    | 75-80        |
| Z  | Количество вытеснений в зону соперницы после выполнения стартового рывка, % | 77-87        |
| Zn | Количество побед в зоне соперницы, %                                        | 75-88        |
| ТА | Показатель тактической активности                                           | 2.6-3        |
| В  | Вариативность приемов                                                       | 6-7          |
| Вэ | Эффективная вариативность приемов                                           | 4            |
| АН | Активность нападения                                                        | 1,5-2      1 |
| Аз | Активность защиты                                                           | 0,2-0,4      |
| Эн | Эффективность нападения, %                                                  | 60-80        |
| Эз | Эффективность защиты, %                                                     | 100          |

Анализ схваток (между юных сумоистов, стартующими с фронтальной и односторонней стойки, показал, что стартовый рывок с выполненный из фронтальной стойки обеспечил победу в 72% исследуемых схваток (Чумакова Е.М., С,В,Цоя). Из анализа ведущих специалистов выяснено, что большее число чемпионов, стартуют из фронтальной стойки.

На рисунке 3.3. наглядно продемонстрированы наиболее важные детали выполнения традиционного упражнения, представляющего попеременное поднимание ног в сторону-вверх на максимальную высоту (сико).

Особенностью борьбы сумо является скоротечность поединков и отсутствие возможности отыгаться, так как любое оцененное действие означает победу или поражение. Правила соревнований таковы, что на первый взгляд высока вероятность случайности в поединках.

На основании проведенных исследований, можно утверждать, что традиционные специальные упражнения сумо направлены на формирование

таких действий, как толкание, сбивание, сдерживание и перемещение в дохе, а также на развитие чувства баланса и равновесия, но они не формируют такие действия, как рывок, скручивание, раскручивание, продергивание, поднимание.

В

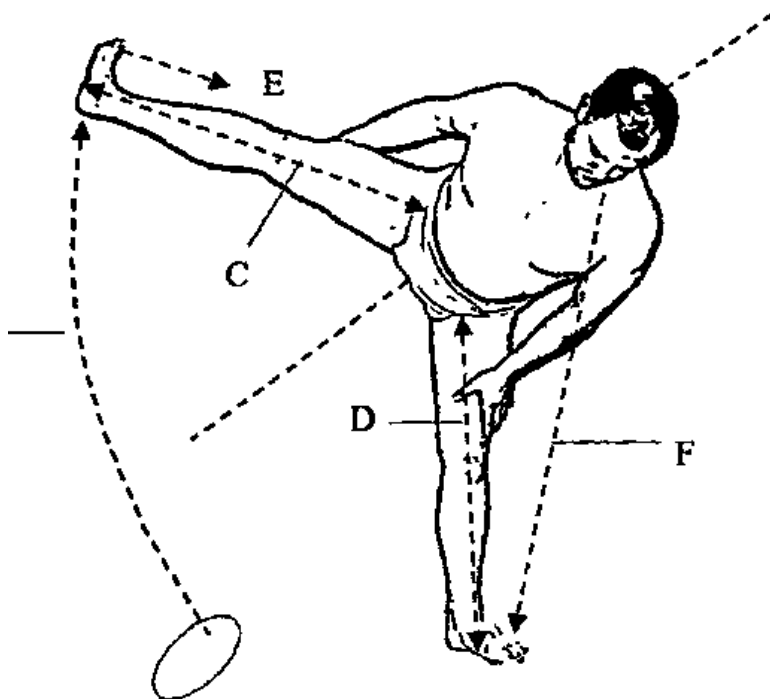


Рис. 3.3. Детали выполнения традиционного упражнения сумо СИКО [8]

А - спина прямая

В - маховая нога поднимается, не приближаясь к опорной ноге

С - поднятая нога выпрямлена и напряженна

Д- опорная нога выпрямлена и напряженна

Е - стопа сгибается, носок натянут на себя

F - взгляд фиксируется на большом пальце опорной ноги

Традиционные специальные упражнения сумо, уже несколько веков используются в системе подготовки сумоистов - мужчин, но как показала практика использовать их без соответствующей адаптации, с учетом особенностей организма юных сумоистов, в тренировках весьма затруднительно.

В связи с этим в исследовании составлен комплекс авторских специальных упражнений, который последовательно адаптировал юных

сумоистов к соревновательной и тренировочной деятельности, а также, устраняя пробел в специальной подготовке, сформировал действия и навыки не тренирующиеся с помощью традиционных упражнений

С учетом особенностей тренировки юных сумоистов, определенная часть упражнений отрабатывалась на мужчинах, боксерских мешках, стене.

В результате выполнения авторских упражнений у юных сумоистов исчез страх перед жесткими контактами возникающих в схватках, повысилась эффективность выполнения стартового рывка, приемов ударно-толкательного, сдерживающего типа.

Методика технико-тактической подготовки юных сумоистов создавалась для тренировки юношей 13-15 лет, была рассчитана на 1 год обучения при трех тренировках в неделю. Учебно-тренировочный материал подавался в максимально доступной форме. Методика составлялась с учетом специфических особенностей данного вида борьбы, определенных в исследовании. Процесс обучения строился на понимании технико-тактических задач, схемы ключевых моментов поединка схватки сумо. Подбор и выполнение специальных упражнений, технико-тактических действий, был направлен на формирование специфических навыков, необходимых юных сумоистов для достижения побед в поединках.

В методику обучения вошли следующие разделы специальные упражнения сумо, техническая подготовка, тактическая подготовка.

В основу специальной подготовки легли традиционные упражнения сумо, с нашими рекомендациями по их выполнению, определенные в результате исследования, а также разработанные автором специальные упражнения.

Техника изучалась с учетом особенностей выполнения приемов сумо, выявленных в исследовании. Было замечено, что часть приемов можно изучать традиционными методами (как в самбо, дзюдо, хурешу и т.д.) Для отработки же некоторых технико-тактических действий необходимо реальное сопротивление соперника, определенная ответная реакция, трудно

моделируемая при простой отработке. Подобные приемы можно нарабатывать» только в различных вариантах тренировочных схваток.

Для удобства обучения техники, приемы сумо, были разделены на следующие категории:

1. **Обучение базовым приемам** - это приемы выталкивания, вытеснения и сдерживания, дающие тактические приоритеты и пространственное преимущество в схватке, формирующие основы тактического поведения юных сумоистов. Более 40% побед в сумо одерживаются именно этими приемами.

2. **Основные приемы** - это наиболее часто применяемые приемы, в их числе и контрдействия от базовых приемов. Они наиболее естественны и реально выполнимы в ситуациях возникающих в поединках сумо.

3. Вспомогательные приемы - это приемы более трудно применимые в схватках, чем базовые и основные, многие сложны в исполнении и редко выполняются на соревнованиях. Например, прием «Иппондзэои» - бросок через спину с захватом руки на плечо, на турнирах профессионалов с 1990 года по 2003 год был применен всего один раз.

4. Ситуационные действия - приемы, довольно часто применяющиеся на соревнованиях, отработка которых возможна по нашему мнению только в схватках. Для их выполнения необходима реальная ситуация возникающая в схватках, очень часто данные действия являются производными от базовых приемов.

Исходя из определения категорий приемов, обучение техники шло, по следующей схеме

1. Различные варианты базовых приемов (3 приема), отрабатывались на каждой тренировке, в течении всего времени эксперимента

2. Основные приемы (всего 7 вариантов приемов), прием отрабатывался каждый день, в течение определённого времени

3. Вспомогательные приемы (47 действий) на каждой тренировке отрабатывались новые, за исключением дней борьбы. Спортсмены могли в

индивидуальном порядке, после ознакомления, наиболее удобные в ее личном исполнении приемы «перевести» в категорию основных приемов и уделить им большее внимание.

4. Ситуационные действия (7 приемов) отрабатывались в различных вариантах тренировочных схваток. Рекомендации давались каждой юноше индивидуально в зависимости от ситуаций, возникающих в схватках

Таким образом, в методике были применены линейный, кустовой и последовательно-круговой метод изучения технико-тактических действий были предложены в работах [14, 20, 29, 35, 39] Учебный материал распределен так, что у юных сумоистов, за 1 год (приблизительно 150 занятий) ознакомились со всеми 82 каноническими приемами сумо, отобрав и проработав наиболее реальные из них с точки зрения применения в поединке, тактики и индивидуальных пристрастий.

Особое внимание уделялось отработке стартового рывка, как одному из важнейших элементов тактики, автором были разработаны специальные упражнения повышающие эффективность выполнения данного тактического элемента. Часть приемов и комбинаций отрабатывались именно после выполнения стартового рывка самим сумоистом или его партнером.

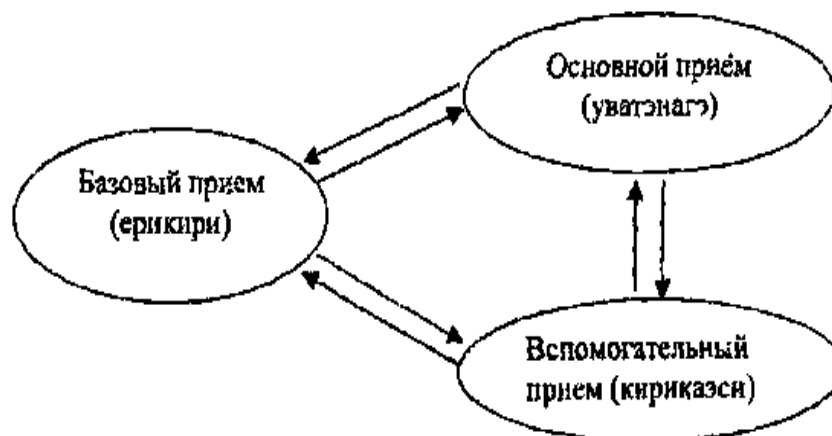
Для решения технико-тактических задач в обучении были применены различные варианты тренировочных схваток с односторонним сопротивлением, с разными по весу соперниками, на проведение определенного приема; серии схваток с одним соперником или со сменой партнеров, и т.д.

В тренировках по сумо, важна наработка комбинаций, так как в скоротечных схватках, спортсменов, выходя на поединок должен иметь определенные двигательные стереотипы, алгоритм своих действий.

Поэтому подбор приемов на тренировочное занятие составлялся по принципу «совместимости», для составления, в дальнейшем, из них наиболее удобных комбинаций атак и защит. Когда из одного приема удобно и логично переходить именно на эти действия или контрдействия.

Например, на тренировочном занятии отрабатывался базовый прием - вытеснение за круг захватом пояса (ерикири), основной - сбивание или бросок поворотом вперед-вниз захватом пояса сверху руки (уватэнагэ) и вспомогательный — подсад бедром под разноименную ногу (кирикаэси). Из этих же действий составлялись комбинации приемов (рис 3.4). По нашему мнению многих специалистов подбор данных приемов легко и удобно комбинируются.

Стрелки на рис 3.4. показывают, что комбинацию можно начинать с любого приема с переходом на другой прием и заканчивать любым действием. Комбинации составлялись, как однонаправленные, так и разнонаправленные в зависимости от подбора приемов



*Рис 3.4. Пример подбора приемов и составление комбинаций для тренировочных занятий юных сумоистов*

Составление планов тренировочных занятий было основано на результатах нашего исследований. План был направлен на решения технико-тактических задач сумо. Недельный цикл тренировок состоял из двух учебных занятий и дня борьбы.

**Учебно-тренировочные занятия** подразделялись на два вида:

- для отработки специальных упражнений, тактических действий, приемов и комбинаций, определенных навыков в ролевых спаррингах по заданию - учебное занятие
- для проверки усвоения изученного материала, реализации наработок



технических и тактических действий в условиях свободных поединков - день борьбы.

При отработке приемов и комбинаций особое внимание уделялось особенностям проведения действий в ограниченном пространстве с учетом границ площадки, связи с наиболее важными тактическими действиями поединка сумо, определенных в исследовании.

Для спаррингов приглашались спортсменки из других организаций, в том числе и члены сборной команды России по сумо. После проведения схваток проводился их анализ, выполнялись упражнения на гибкость и расслабление.

**В теоретической части** учебно-тренировочных занятий разбирались методические особенности выполнения специальных упражнений, технико-тактических действий, правила сумо и т. д.

### **Кимаритэ – все технические приемы сумо**

Кимаритэ в переводе с японского – это финальный технический приём, который обеспечил победу одному из рикиси. Сегодня, в сумо насчитывается восемьдесят два ключевых приёма.

Такие приёмы как абисетаоси, амиути, аситори, варидаси, ватасикоми, гассёхинэри, дзубунэри, идзори, ипондзэой, йобимодогири являются силовыми, и представляют собой самые разнообразные броски, отличающиеся только лишь видами захватов. А вот на приёме йорикири стоит остановиться поподробнее. Дело в том, что этот приём является самым популярным в сумо. Вы ещё не догадались, что это за приём? Конечно же – это выталкивание противника за круг, очерченный в центре арены.

Мы вам представляем ещё ряд самых распространённых в сумо приёмов – это тёнгакэ, сототасукидзори, сотокомата, усиромотарэ, хиккакэ, цуридаси. Эти приёмы достаточно часто используются борцами и при захваченной инициативе и выгодном положении достаточно часто приносят победу сумотори. Что интересно, к кимаритэ также относится 5 «бракованных»

технических действий, которые совершены из-за неумышленных ошибок одного из борющихся и которые привели к победе противника.

1. Исамиаси – выход за пределы арены в положении «вперед лицом» в то время как сумотори выталкивает противника. Причём этот выход никак не спровоцирован приёмами соперника.

2. Косикудакэ – это падение сумотори на спину в результате того, что он оступился или потерял равновесие, но без помощи соперника.

3. Фумидаси – выход за пределы арены, который никак не спровоцирован приёмами противника.

4. Цукитэ – это произвольное и неспровоцированное соперником прикосновение рукой самой арены.

5. Цукихидза - это произвольное и неспровоцированное соперником прикосновение коленом самой арены.

В сумо существует масса других приёмов, как силовых, так и технических, так и психологических, но обозреть их в текстовой форме совсем не интересно. Как говорится, лучше 100 раз увидеть, чем один раз прочитать.

Сумо - это борьба в стойке, в ней не применяется плотное и длительное противоборство в партере. Это делает ее привлекательной для женщин. Но при этом сумо - борьба крупных мужчин, и женщины, практикующие в сумо, обычно крупные и могучие (но все очень женственные). В сумо схватка обычно длится секунды, в течение которых необходимо предельно сосредоточиться, иметь мгновенную реакцию, находчивость и ловкость. Все эти качества есть у Олеси Коваленко.

Эта женственная дама на дохе преображается - она двигается проворно и действует молниеносно, ее движения точны, а техника - филигранна. В сумо любая, даже незначительная ошибка, ведет к неизбежному поражению, и Олеся ошибок практически не совершает. Олеся Коваленко хоть и солидная женщина, но большинство ее соперниц на дохе еще тяжелее ее, поэтому Олеся великолепно использует массу и инерцию противниц с целью вывести их из равновесия.

Кимаритэ – это техническое действие, которое обеспечивает победу и завершает схватку. Специфика сумо заключается в том, что судьи должны не только определить победителя схватки, но и объявить кимаритэ, которым она была выиграна. В Японии помимо этого название кимаритэ обязательно вносится в протокол соревнований и фигурирует во всех статистических отчетах.

В январе 2001 года число кимаритэ было увеличено до 82 (ранее их насчитывалось 70), а число срывов технических действий, являющихся причиной поражения, до 5 (ранее их было 2) [5, 12, 19, 24, 41 и др.].

Каждое кимаритэ имеет свой номер, соответствующий порядковому номеру в списке, в котором все 82 кимаритэ разбиты на шесть групп. К седьмой группе отнесены срывы технических действий, которым присвоены номера с 83-го по 87-й. Последним 88-м номером обозначено нарушение правил, за которое засчитывается поражение.

### ***Специальные тренировочные упражнения и задания для юных сумоистов***

Конечно, методов и форм тренировки может быть огромное множество. Однако в помощь начинающим мы публикуем наиболее распространённые, классические упражнения и тренировочные задания, которые прошли проверку временем и прекрасно себя зарекомендовали в деле развития нужных борцу сумо качеств. Без их освоения трудно ожидать хороших результатов в дальнейшей карьере.

Технику выполнения специальных упражнений демонстрируют спортсмены ФСМ, члены сборной команды России, мастера спорта Павел Бабюк – победитель первенства Европы среди юношей и Александр Сехин – бронзовый призёр первенства Европы среди молодёжи.

**1. Сико** - попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. В верхней точке обязательно нужно зафиксировать ногу и постараться задержать ее в этом положении как можно дольше. После каждого упражнения борец приседает на корточки и делает выдох.

**2. Синкяку** - в глубоком приседе боец переносит вес тела с одной ноги на другую, максимально вытягивая ногу, не являющуюся опорной.

**3. Кинсэй** - низко присев, боец одновременно разводит руки в стороны, повторяя движения пловца, плывущего брассом.

**3.1. Кинсэй - вариант 2** - кинсэй выполняется при помощи партнёра, который угнетает борца сверху, оперевшись одной рукой в маваси, а другой в шею нагружаемому и раскачивая его тело вперёд-назад.

**4. Косивари** - боец упирается руками в бедра и низко приседает, пытаясь выпрямить руки в локтях.

**5. Суриаси** - боец, присев на корточки и вытянув вперед руки, согнутые в локтях, перемещается, выдвигая попеременно вперед ноги, не отрывая ступни от пола. Вариантом этого упражнения является перемещение прыжками вперед толчком обеих ног.

**5.1. Суриаси - вариант 2** - боец выполняет суриаси, но с отягощением резиной, привязанной к его рукам и ногам и закреплённой на одноимённых руках и ногах идущего сзади партнёра.

**5.2. Суриаси - вариант 3** - суриаси с отягощением партнёром, который изо всех сил держит борца сзади за маваси.

**5.3. Суриаси - вариант 4** - суриаси с отягощением в виде блина от штанги или тяжёлого мешка, который боец держит на полусогнутых руках.

**6. Матавари** - в положении сидя боец разводит ноги в стороны на максимально возможную ширину (шпагат) и выполняет наклоны вперед, стараясь коснуться животом пола. Как правило это упражнение выполняется с помощью партнеров, которые держат ноги и давят на спину при наклонах.

**6.1. Матавари - вариант 2** - партнёр наклоняет сидящего в шпагате борца не вперёд, до касания пола грудью, а вбок, стараясь положить всю боковую поверхность его тела на одноимённое бедро.

**7. Тэппо** - боец приставляет к деревянному столбу (стене, дереву, шведской стенке и т.д.) полусогнутую в локте руку с выпадом вперед одноименной ноги, а затем резко выпрямляет руку. Выполняется в

положении стоя, зачастую с отягощениями на руках или на ногах в виде специальных браслетов.

**8. Мукадэ** ("сороконожка") - борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за маваси впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым борцы обязаны пройти.

**9. Цуппари** - выполняется вдвоем в высоком темпе. Атакующий попеременно то одной то другой рукой с силой толкает соперника в грудь, а защищающийся, отступая назад, сбивает его руки ударами снаружи.

**10. Буцукари гейко** - выполняется вдвоем. Партнер наклоняется вперед у края дохё, расставив руки в стороны и выставив вперед ногу. Атакующий с разбега в два-три шага "врезается" в партнера и упором головой и руками в туловище проталкивает его, преодолевая сопротивление, к противоположному краю дохё. Затем они резко разворачиваются и повторяют упражнение в противоположном направлении.

**11. Коробиката** - отработка техники падения. Иногда выполняется в связке с упражнением буцукари гэйко. Защищающийся останавливается в центре дохё и рывком захватом за шею сзади заставляет соперника совершить кувырок вперед и приземлиться на спину. Это упражнение хорошо известно всем борцам, занимающимся самбо и дзюдо и ничем от него не отличается.

**12. Самбан гэйко** - серия тренировочных схваток на выносливость и выработку силы воли. Существуют различные варианты:

- "на победителя" - борец, побеждающий подряд всех своих соперников все время находится на дохё до тех пор, пока не проиграет схватку. Затем его сменяет победитель

- серия схваток кратная 10 (10, 20 или 30) между двумя соперниками
- серия схваток между двумя соперниками, которая проводится до тех пор, пока один из них не откажется продолжать борьбу

Сумо - древний традиционный спорт мужчин-супертяжеловесов, в вековых традициях которого существовал запрет женщинам даже появляться в пределах борцовской арены ("дохе"). Основная цель поединка сумоистов ("сумотори") - вытолкнуть соперника за пределы дохе или заставить его коснуться земли любой частью тела, кроме ступни.

В большинстве случаев, победитель и побежденный в схватке по сумо определяются по одному из двух критериев:

- Проигрывает тот, кто первым коснулся земли любой частью тела, кроме ступни.

Проигрывает тот, кто первым коснулся земли за пределами круга.

В редких случаях рефери или боковые судьи могут присудить победу борцу, первым коснувшемуся земли. Когда оба борца коснулись земли практически одновременно, но тот, кто коснулся вторым не имел шанса победить, поскольку полностью уступал сопернику и находился в безнадежном положении. В этом случае, проигравшего называют **шини-тай** ("труп").

Существует еще несколько редких случаев, в которых действуют другие правила определения победителя. Например, борцу, применившему запрещенный прием (**кинджите**) автоматически засчитывается поражение. То же самое происходит, если у одного из борцов развязался пояс (**маваши**). Поражение также засчитывается борцу, не явившемуся на поединок (**фузенпай**), даже из-за полученной накануне травмы. После объявления победителя боковой рефери (**гиоджи**) объявляет публике, какой прием привел к победе (кимарите).

Поединки по сумо обычно длятся считанные секунды, заканчиваясь как только один из борцов касается земли или оказывается за пределами ринга. Тем не менее, случается, что схватка длится несколько минут. В традиционном сумо перед началом каждого поединка проводится ритуальная церемония. Борцы сумо славятся своими габаритами, ведь масса тела - один из важнейших факторов для победы, хотя сноровистый боец может одолеть более крупного соперника.

Поединки по сумо (**башо**) проводятся на круглой площадке, называемой **дохё**. Строго говоря, дохё - это покрытие, состоящее из смеси глины и песка толщиной от 34 до 60 см. После окончания турнира покрытие снимается (иногда его по кусочкам уносят болельщики в качестве сувениров). За приготовление дохё отвечают специальные люди (**йобидаши**). Йобидаши также готовят дохё в тренировочных залах и на гастролях. Борцовский ринг, имеющий в диаметре 455см, ограничен снопиками рисовой соломы (**тавара**), которые пропитывают глиной.

Иногда борец, которого пытаются вытолкнуть за пределы круга, ставит ногу на эту пограничную полосу, стараясь использовать ее как точку опоры для контратаки.

Около центра круга нанесены две белые параллельные полосы (**шикири-сен**), которые обозначают первоначальное положение борцов перед схваткой. Вокруг ринга насыпан мелкий песок **йа-но-ме** (глаза змеи), отметины на котором позволяют определить, коснулся ли борец земли какой-то частью тела за пределами ринга. Йобидаши следят за тем, чтобы покрытие было ровным и перед каждым поединком йа-но-ме тщательно выравнивают.

Существует три весовых категории (у женщин и мужчин), а также абсолютная категория:

### **Весовые категории**

В соревнованиях по сумо определены следующие весовые категории:

**Юноши 13-18 лет:** до 75кг, до 100кг, свыше 100кг и абсолютная весовая категория.

**Мужчины:** до 85 кг, до 115 кг, свыше 115 кг и абсолютная весовая категория.

**Женщины:** до 65 кг, до 80 кг, свыше 80 кг и абсолютная весовая категория.

**Одежда.** Участники соревнований должны надевать набедренный пояс-повязку - маваси. Однако в любительском сумо разрешено под маваси одевать плавки или облегающие шорты черного цвета.

Ширина маваси составляет 40 см, определенная длина не предписана, но длина маваси должна быть достаточной для того, что бы его можно было обернуть вокруг торса спортсмена 4-5 раз.

Спортсменам запрещается выходить на схватку с надетыми на себя предметами, которые могут травмировать противника. Это в первую очередь относится к металлическим украшениям (кольца, браслеты, цепочки и т.д.). Тело борца должно быть совершенно чистым и сухим, ногти на руках и ногах коротко острижены. Эмблему клуба, федерации, номер и т.д. разрешается прикреплять (привязывать) к маваси.

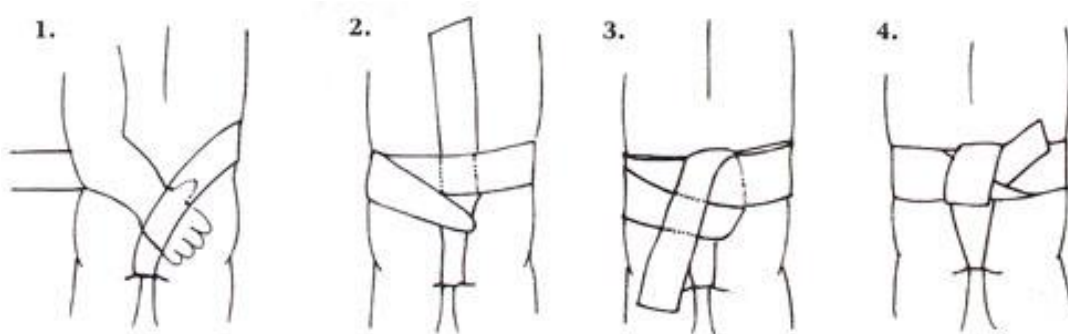


Рис. 3.5. Порядок завязывания маваси

### **Состав судейской коллегии**

В судейскую коллегию входят: главный судья соревнований, заместитель главного судьи, главный секретарь, судьи, информаторы и другой обслуживающий персонал.

Главный судья несет ответственность за исполнение всех положений, относящихся к общим правилам судейства, включая назначение судейских бригад.

### **Состав судейской бригады**

Судейская бригада должна состоять из 6 человек: руководитель бригады - симпанте, рефери- гёдзи, 4 боковых судьи- симпаны.

### **Правила борьбы**

За исключением особых ситуаций, нижеследующие положения определяют победителя схватки:



- побеждает борец, который вынуждает противника коснуться дохё любой частью тела за пределами себу-давара;

- побеждает борец, который вынуждает противника коснуться дохё любой частью тела, кроме подошв ступней, в пределах себу-давара. К особым ситуациям относится положение синитай ("мертвое тело")- полная потеря равновесия, неизбежно приводящая к поражению.

Атакующий не проигрывает схватку, касаясь дохё рукой, с тем чтобы смягчить падение и избежать травм при завершении технического действия, в результате которого противник попадает в положение синитай. Данная ситуация называется кабаитэ.

Атакующий не проигрывает схватку, заступая за себу-давара, с тем чтобы смягчить падение и избежать травм при завершении технического действия, в результате которого противник попадает в положение синитай. Данная ситуация называется кабаиаси.

Атакующий не проигрывает схватку, заступив за себу-давара, когда он, подняв противника выносит и опускает его за себу-давара. Данная ситуация называется окуриаси. Однако атакующий проигрывает схватку, если, проводя это техническое действие, выходит за себу-давара спиной вперед. Атакующий не проигрывает схватку, если при выполнении победного броска подъем его ноги касается дохё.

Не является поражением, если горизонтальная передняя часть маваси (орикоми) касается дохё.

**Борцу могут объявить поражение по решению судей в следующих случаях:**

1. Если он не может продолжать схватку из-за травмы,
2. Если он проводит киндзитэ (запрещенные действия),
3. Если он самостоятельно заканчивает схватку,
4. Если он умышленно не поднялся из исходного положения,
5. Если он не выполняет команды гёдзи,

6. Если он не явился в 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.

### **Запрещенные действия (киндзитэ)**

1. Удары кулаком или тычки пальцами.
2. Удары ногами в грудь или живот.
3. Захваты за волосы.
4. Захват за горло.
5. Захваты за вертикальные части маваси.
6. Заламывание пальцев соперника.
7. Кусание.
8. Прямые удары в голову.

### **Ритуалы.**

В сумо, как и в других традиционных боевых искусствах Японии, сохраняют и чтят ритуалы и этикет.

Ритуалы состоят из рицурей (поклон стоя), тиритедзу (очищение водой) и сикири (изготовка).

**Тиритедзу** - это уникальный ритуал, ведущий свое начало от древнего японского обычая омовения воина перед битвой.

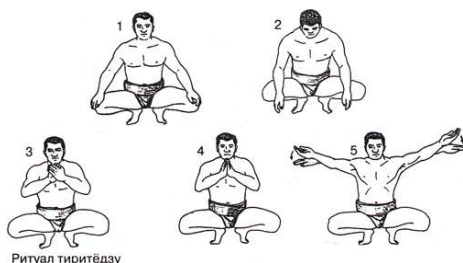


Рис. 3.6. Ритуалы

Тиритедзу выполняется обоими борцами одновременно при выходе на дохё. Они опускаются на корточки в позу соноке, балансируя на носках. Пятки оторваны от пола, туловище и голова держатся прямо, руки опускаются на колени. Борцы опускают руки вниз и кивают друг другу.

Затем спортсмены сводят вытянутые руки на уровне груди, разводят их в стороны ладонями вниз и вновь сводят спереди с хлопком ладонями, выпрямляют руки и разводят их в стороны параллельно земле ладонями вверх, а в завершение ритуала поворачивают ладонями вниз.

**Сикири** - предстартовые подготовительные движения. Борцы садятся на корточки, широко расставив ноги и наклонив туловище вперед. Бедра и плечи при этом держат горизонтально, а руками, стиснутыми в кулаки, опираются на поверхность дохё вдоль сикирисэн, не касаясь, что соответствует положению "готов!"



Рис. 3.7. Сикири

Переход из сикири в татай (стартовый рывок-подъем) должен осуществляться спортсменами одновременно.

Ритуалы являются неотъемлемой и важной составной частью сумо и должны выполняться без спешки, достойно и спокойно, подчеркивая гармонию и величие сумо.

### **Схватка**

Продолжительность схватки составляет:

для возрастной группы 13-15 лет- 3 минуты;

для возрастной группы 16-17 лет- 5 минут;

для взрослых 18 лет и старше- 5 минут.

Если после указанного времени победитель не определен, назначается повторная схватка (торинаоиси).

Какой-либо перерыв между схватками не установлен. Следующая схватка начинается сразу по окончании предыдущей.

### **Вызов участников**

Участники соревнований выходят на дохё-дамари в следующем порядке:

- в командных соревнованиях две команды, которым предстоит выступать следующими, должны выйти и расположиться в дохё-дамари до окончания предшествующей встречи;

- в личных соревнованиях борец должен находиться в дохе-дамари за 2 схвати до своей собственной.

Находясь на дохё и дохё-дамари, участники соревнований должны вести себя достойно, не допускать грубых выражений, чтобы не ущемлять чувства окружающих. Борцы приглашаются на дохио судьей-информатором по микрофону громким и внятным голосом 2 раза. Если после второго официального вызова участник не выходит на дохё, ему засчитывается поражение.

### **Представление участников**

Борцы принимают участие в соревнованиях под теми номерами, которые они получили на жеребьевке. Судья-информатор представляет всех борцов в каждой весовой категории в начале соревнований поименно. Перед началом каждой схватки участников представляют поименно с указанием их данных (возраст, рост, вес), титулов и званий.

### **Начало схватки**

Схватка начинается по команде гёдзи после выполнения необходимых ритуалов.

### **Остановка схватки**

Гёдзи может остановить схватку один или несколько раз из-за травмы, непорядка в одежде (маваси) или по какой-либо другой причине, не зависящей от желания участника.

Время, затраченное на перерывы на одного борца, может быть установлено Положением о соревнованиях.

### **Конец схватки**

Схватка заканчивается, когда гёдзи, определив исход схватки, объявляет: "Себу атта!" - и указывая рукой в ту сторону дохё (Восток или Запад), с которой начинал схватку победитель.

Борцы по этой команде должны прекратить борьбу.

### **Объявление победителя (катинанори)**

После окончания схватки и объявления "Себу атта!" гёдзи и борцы возвращаются на исходные позиции.

Проигравший выполняет поклон (рэй) и покидает дохё. Победитель принимает позу сонкё и, после того как гёдзи, указывая на него рукой, объявит: "Хигаси-но кати!" ("Победа Востока!") или "Ниси-но кати!" ("Победа Запада!"), протягивает правую руку в сторону и вниз. В случае прекращения схватки из-за применения одним из борцов запрещенного приёма объявление победителя происходит в установленном порядке.

В случае невозможности продолжения схватки одним из борцов из-за травмы его противник принимает позу сонкё, и гёдзи в установленном порядке объявляет его победителем.

В случае неявки одного из борцов вышедший на дохе борец принимает позу сонкё, и гёдзи в установленном порядке объявляет его победителем.

### **Принятая в ФСМ форма одежды.**

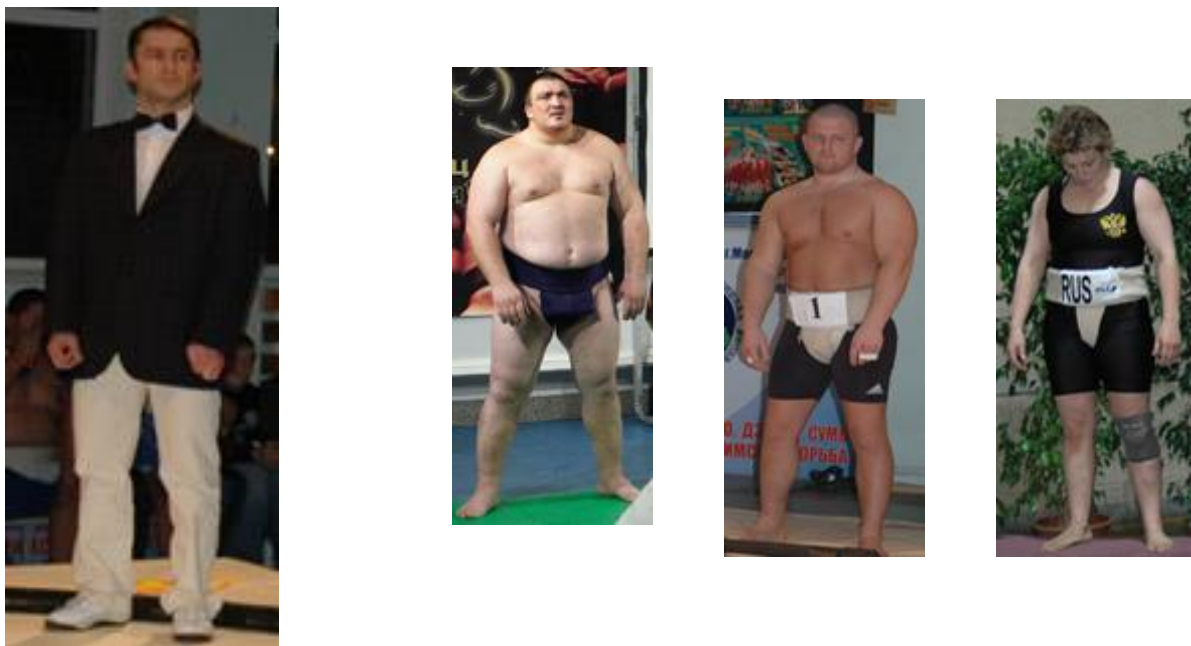


Рис. 3.8. Различные формы одежды в сумо

### *Тактика ведения схватки*

**Тактика** — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Подготавливающий прием — действия атакующего бойца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

**Атака** — тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки проведения приема и завершающий прием.

**Способы тактической подготовки** — действия бойца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.

**Заведение** — действие, вынуждающее атакуемого двигаться вокруг атакующего.

**Комбинация приемов** — сложное тактико-техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

**Разведка** — тактическое действие бойца, направленное на получение сведений о противнике.

**Маскировка** — тактическое действие бойца, с помощью которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

**Угроза** — тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

**Ложные действия (обман)** — приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

**Двойной обман** — тактическое действие бойца, выдающего действительный прием за ложный.

**Вызов** — тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

**Обратный вызов** — тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

Сковывание — тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

**Повторная атака** — тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

Тактика бойца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение бойца в схватке, различают следующие основные **виды тактики**:

- наступательную;
- контратакующую;
- оборонительную;
- разностороннюю.

**Наступательная тактика** заключается в высокой активности бойца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от бойца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров.

Она подразделяется на две разновидности: **тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).**

**Тактика непрерывных атак** характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

**Тактика эпизодических атак (спуртов)** состоит в том, что боец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы [7, 16, 25, 33, 47 и др.]. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец стремится довести ее до конца.

**Контратакующая тактика** заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

**Контратакующая тактика** особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

**Эпизодические атаки (спурты)** боец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки.

Если боец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому бойцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью.



**Оборонительная (выжидательная) тактика** характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

### **Техника выведения из равновесия противника**

**Виды выведения из равновесия**, часто встречающихся в практике традиционных и современных боевых искусств:

- Выведение из равновесия блокирующим движением: кузуши уке.
- Выведение из равновесия ударом: кузуши атэ.
- Выведение из равновесия болевым воздействием: кузуши кансэту.
- Выведение из равновесия броском: кузуши наге.

#### **Хаппо но кузуши**

**Основные восемь направлений выведения из равновесия**, используемые в современных и традиционных видах боевого искусства.

- Мае кузуши - выведение из равновесия вперед.
- Миги мае кузуши - выведение из равновесия вперед-вправо.
- Миги йоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-вправо.
- Миги уширо кузуши - выведение из равновесия назад-вправо.
- Уширо кузуши - выведение из равновесия назад.
- Хидари уширо кузуши - выведение из равновесия назад-влево.
- Хидари йоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-влево.
- Хидари мае кузуши - выведение из равновесия вперед-влево.

### **3.2. Результаты исследования**

Для оценки анализа полученных результатов, были использованы критерии непараметрической статистики, индекс сопряженности –  $Z_2$ .

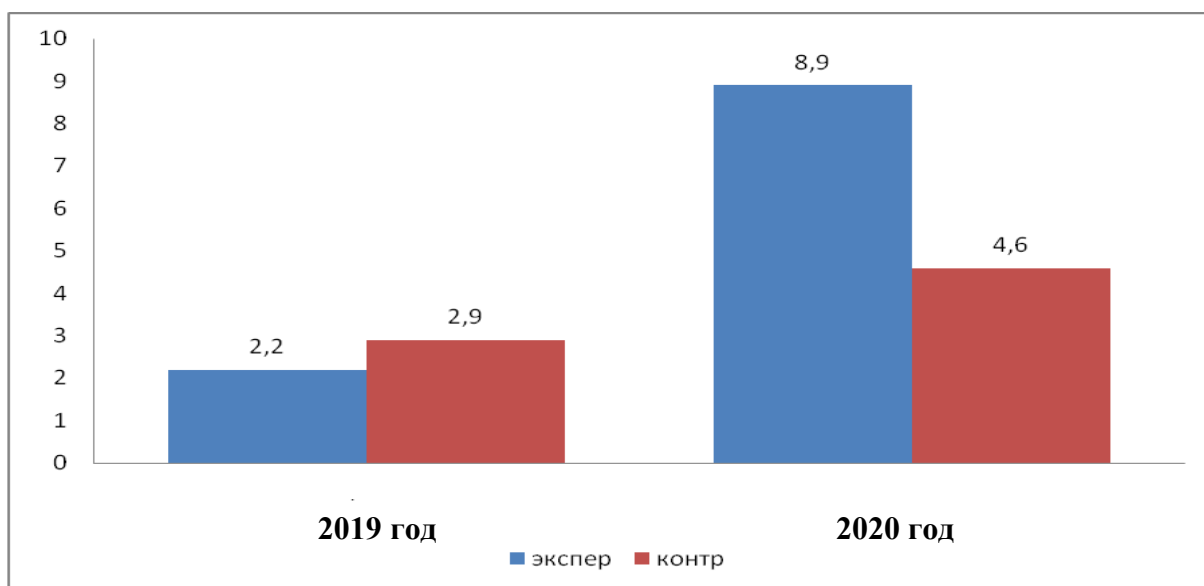
Для этого были построены матрицы сопряженности размером  $2 \times 2$ . Всего было составлено 2 таблиц по количеству анализируемых признаков.

При анализе количества проведенных схваток критерий -  $Z_2$

существенно ниже критического значения, это позволяет сделать вывод об идентичности соревновательной активности (количество схваток - т) в течение года, экспериментальной и контрольной группах, что делает сравнение результатов корректным.

Среднее количество выигранных и сведенных в ничью стартовых рывков (т) на соревнованиях 2019 года, в экспериментальной группе равнялось 2,2; в контрольной группе 2,9, в 2020 году в экспериментальной группе было намного выше, это видно из рисунка 1.

*В начале и в конце педагогического эксперимента*

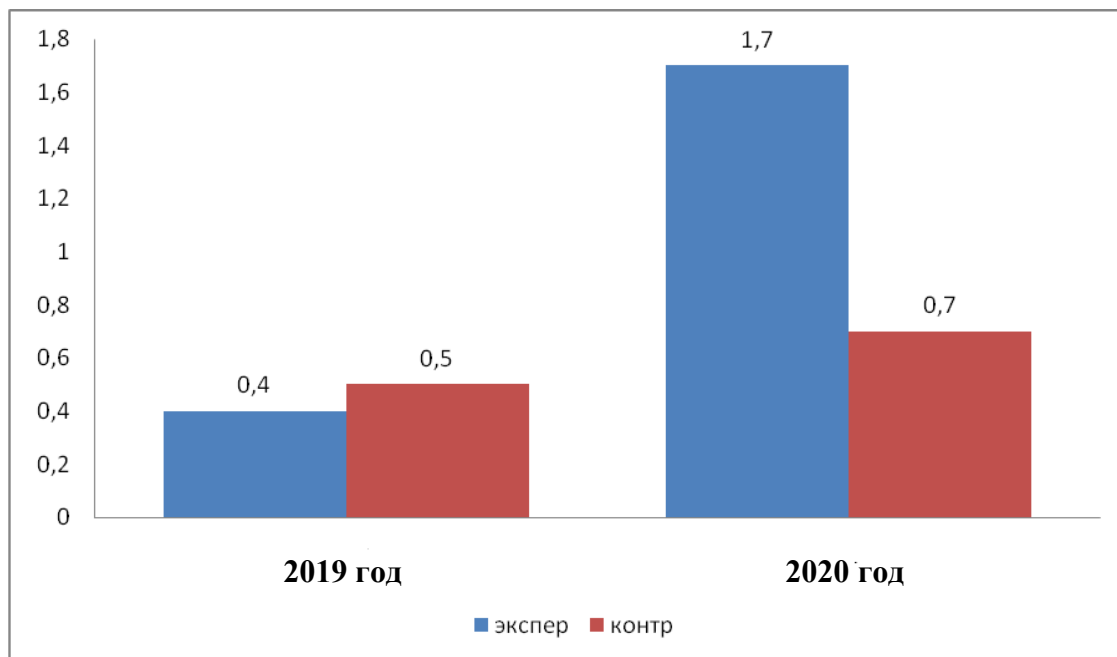


*Рис.1. Среднее количество выигранных или сведенных в ничью стартовых рывков (т) в схватках экспериментальной и контрольной групп*

Более выражено увеличение в экспериментальной группе.

На наш взгляд значительное увеличение эффективности выполнения стартового рывка юношей экспериментальной группы, связано с выполнением большого объёма подводящих специальных упражнений и методикой преподавания данного элемента схватки сумо.

Средний показатель тактической активности (ТА) в 2019 году в экспериментальной группе составлял 0,4; в контрольной группе 0,5; в 2020 году в экспериментальной группе - 1,7; в контрольной группе 0,7 (рис. 2).



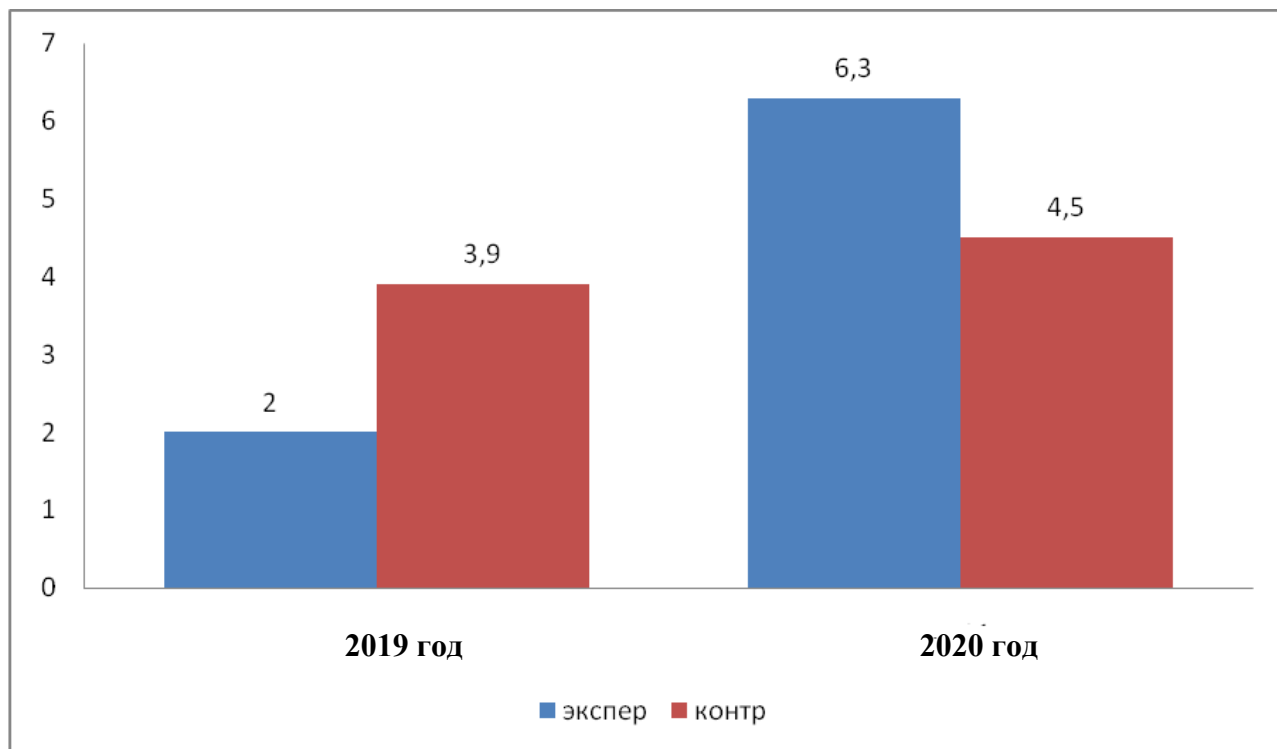
*Рис. 2. Средней показатель тактической активности (ТА) юных сумоистов экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента*

Отличия между группами не достоверны, наблюдаются сходные тенденции. Предложенный критерий тактической активности (ТА), можно рассматривать как весьма информативный по двум причинам: выраженное увеличение за год, соответствие спортивным результатам.

Несмотря на не достоверность данных, есть заметная связь с ростом спортивных результатов.

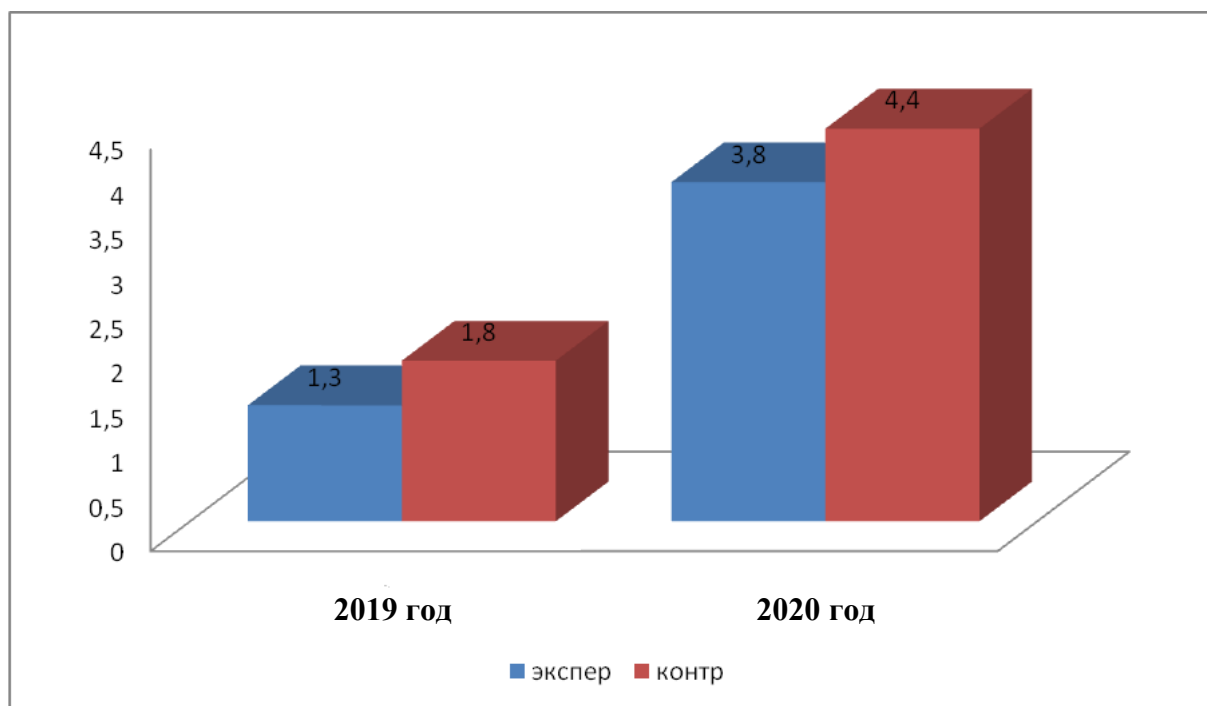
Увеличение показателя тактической активности (ТА) юных сумоистов ЭГ по сравнению с контрольной, можно объяснить тем, что юные спортсмены ЭГ в тактических установках на схватку использовали схему выполнения ключевых моментов поединка сумо, а также применяли в тренировочном процессе комплексы специальных упражнений представленные нами в исследовании. Средний показатель вариативности (В) в 2019 году ЭГ составлял 2 приема; в контрольной группе - 3,9; в 2020 году в экспериментальной группе - 6,3; в контрольной группе - 4,5 (рис. 3). Более выражено увеличение в экспериментальной группе.

Показатель эффективной вариативности (Вэ) в 2019 году в экспериментальной группе составлял 1,3 приёмов, в контрольной группе 1,8; в 2020 году в экспериментальной группе -3,8; в контрольной группе -2,3, представлена на рисунке 3.



*Рис. 3. Средний показатель вариативности (В) юных сумоистов ЭГ и КГ до и после эксперимента*

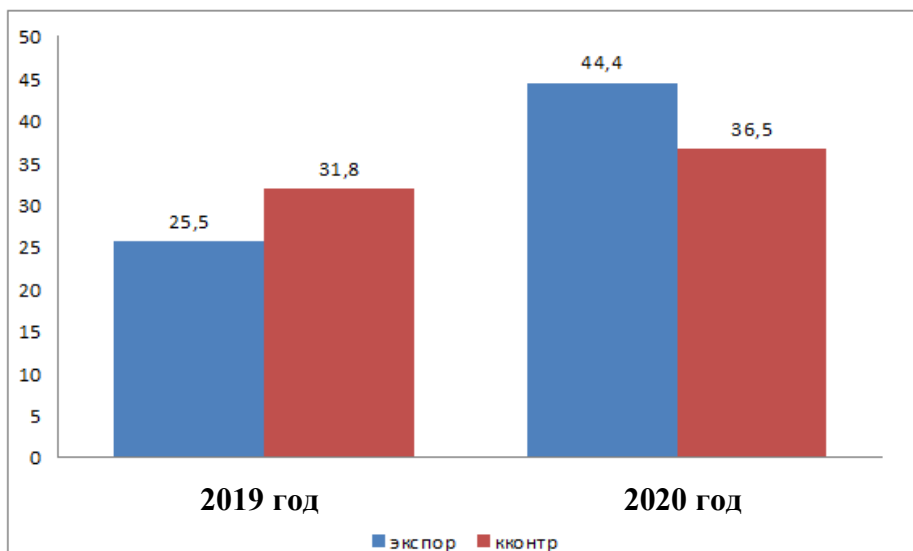
Сравнение представленных графиков вариативности и эффективной вариативности (рис. 3 и 4) позволяет сделать предположение о сходной направленности изменений в процессе эксперимента. Увеличение показателей вариативности (В) и эффективной вариативности (Вэ) в 2020 году, в экспериментальной группе, связано с методикой обучения приёмов и комбинаций с учетом тактических особенностей поединков сумо.



*Рис. 4. Показатель эффективной вариативности (Вэ) юных сумоистов экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента*

Показатель эффективности нападения (Эн) в 2019 году в экспериментальной группе составлял 25,5%; в контрольной группе -31,8%; в 2020 году в экспериментальной группе - 44,4%; в контрольной группы - 36,5% (рис. 5). Более выражено увеличение в экспериментальной группе.

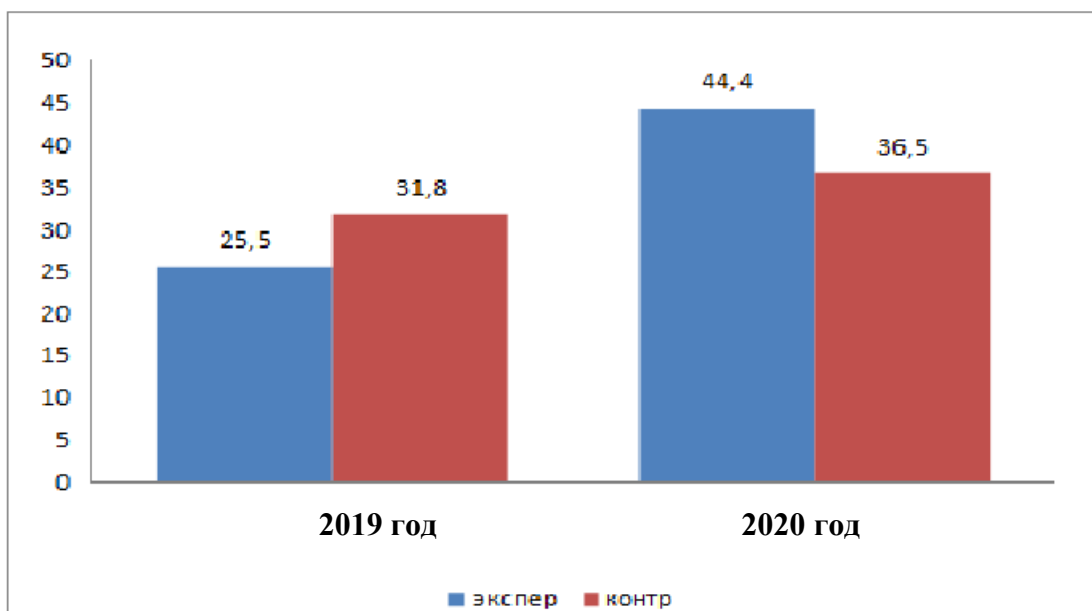
Более значительное увеличение качества технико-тактических параметров соревновательной деятельности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, можно объяснить тем, что спортсменов экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике, когда как юноши контрольной группы тренировались по методикам, принятым в их школах.



*Рис. 5. Показатель эффективности нападений (Эн) юных сумоистов экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента*

Показатель эффективности защиты (Эз) в 2019 году в экспериментальной группе составлял 49,5%; в контрольной группе - 53%; в 2020 году в ЭГ - 66,4%; в КГ - 57,5 (рис. 6). Более выражено увеличение в экспериментальной группе. Более выраженное повышение показателей эффективности (Эн, Эз), в экспериментальной группе, можно объяснить общим повышением качества исполнения технико-тактических действий в защите и атаке, в связи, с чем можно говорить об эффективности разработанной нами методики.

Более высокие показатели в контрольной группе в 2020 году объясняются тем, что юноши контрольной группы имели предварительную подготовку и определённую квалификацию в других видах борьбы (2-1 разряды, кмс). Тогда как юноши экспериментальной группы начали заниматься спортом, только обучаясь в спортивной школе Улуг-Хемского кожууна РТ.



*Рис. 6. Показатель эффективности защиты (Эз),  
юных сумоистов экспериментальной и контрольной группы  
до и после эксперимента*

Вследствие проведенного эксперимента, юноши экспериментальной группы в 2020 году, впервые поднялись на пьедестал на ответственных, официальных соревнованиях заняли чемпионате Тувы и первенстве России: 1 - третьих, 1 – четвертых, 2- пятых мест, на первенстве. В 2020 году на чемпионате Тувы и первенстве России заняли: 1 – второе и 2 – третьих места, Двое юноши выполнили норматив кандидата в мастера спорта.

Таблица 1

Сравнительный анализ модельных характеристик сильнейших юношей сумоистов 13-15 лет Тувы и экспериментальной группы

| Место | Показатели сумоисток | ТА  | Ан  | Аз  | Ао  | В   | Вэ  | Эн, % | Эз, % |
|-------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| I     | Сильнейших           | 2,4 | 1,9 | 0,5 | 2,4 | 3,6 | 2,9 | 60    | 100   |
|       | Эксп. группы         | 2,5 | 1,9 | 0,6 | 2,5 | 4,3 | 3   | 54    | 100   |
| II    | Сильнейших           | 1,4 | 1,5 | 1   | 2,5 | 3,6 | 2   | 50    | 60    |
|       | Эксп. группы         | 2,1 | 1,3 | 0,9 | 2,7 | 3,5 | 2,8 | 43    | 71    |
| III   | Сильнейших           | i>6 | 1>7 | 1,2 | 2,9 | 3,5 | 1,7 | 40    | 56    |
|       | Эксп. группы         | 2   | 1,8 | 0,8 | 2,6 | 3,5 | 3   | 45    | 78    |

|    |              |     |    |     |     |   |     |    |    |
|----|--------------|-----|----|-----|-----|---|-----|----|----|
| IV | Сильнейших   | 1,2 | U  | 1,8 | 2,9 | 3 | 1,4 | 39 | 61 |
|    | Эксп. группы | 1,2 | L5 | 0,9 | 2,4 | 3 | 1,7 | 31 | 33 |

Показатели технико-тактической подготовленности юношей-сумоистов экспериментальной группы ставшими чемпионами и призерами на чемпионатах Тувы и первенствах России после проведенного эксперимента приблизились к модельным характеристикам технико-тактических показателей юношей-сумоистов Тувы и спортивной школы Улуг-Хемского кожууна. Для обработки данных были построены таблицы. По всем параметрам данные сопоставимы, ни в одном из анализируемых признаков не превышал критическую величину, то есть технико-тактическая подготовка юношей-сумоистов экспериментальной группы занявших с 1 по 5 место соответствует Российскому уровню по юниорам (по итогам 2019 – 2020 гг.).

Таким образом, эффективность предложенной нами методики технико-тактической подготовки проверена экспериментально. Она прошла апробацию в условиях спортивной школы Улуг-Хемского кожууна и может быть рекомендована в практике подготовки юношей-сумоистов других спортивных школ Республики Тыва.

В ходе исследования нами обоснована модель технико-тактической подготовки юношей-сумоистов, включающая ведущие характеристики соревновательной деятельности, методику, адекватную правилам соревнований по сумо, методы контроля и коррекции. Модель ориентирована на результативность и надежность выполнения технико-тактических действий, создает предпосылки для значительного повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей-сумоистов.

6. Благодаря введению составленного комплекса специально-подготовительных упражнений адекватного соревновательной деятельности юношей-сумоистов в экспериментальной группе произошли следующие качественные и количественные изменения параметров соревновательной деятельности:



- количество выигранных и сведенных в ничью стартовых рывков (t) увеличилось с 2,2 до 8,9 приемов;
- количество вытеснений в зону соперниц после стартового рывка (Z) увеличилось с 1,1 до 6,4 приемов;
- количество побед, одержанных в зоне соперниц (Zn) увеличилось с 0,6 до 5,9 приемов;
- показатель тактической активности (ГА) вырос с 0,4 до 1,7 приемов;
- показатель вариативности (В) увеличился с 2 до 6,3 приемов;
- показатель эффективной вариативности (Вэ) увеличился с 1,3 до 3,8 приемов;
- показатель активности в нападении (Ан) увеличился с 0,9 до 1,4 приемов.

## ***Заключение***

Анализ соревновательных схваток юношей-сумоистов показал, что очень часто, техничные и физически подготовленные спортсмены терпят поражения в результате «случайных» заступов за границы круга и срывов технических действий. Во многих поединках менее подготовленные спортсмены за счет активных действий побеждают в схватках.

Из анализа работ ведущих специалистов тренировочной и соревновательной деятельности юношей-сумоистов показал, что для успешного проведения технико-тактических действий в поединке необходимы специфические умения и навыки. Также в исследованиях многих авторов определены наиболее важные воздействия, формирование которых, необходимо для проведения приемов сумо толкание (воздействие на соперника разгибанием рук), сдерживание (остановка или приостановка движения соперника), рывок (воздействие на соперницу рывком, захватом пояса), продергивание (резкий рывок соперника руками мимо себя), скручивание (воздействие на соперника поворотом или разворотом корпуса, прижимая к ее себе), раскручивание (воздействие на соперника поворотом или разворотом корпуса не прижимая ее к себе), поднимание (отрыв-подъем соперника от поверхности площадки), ломание (сваливание соперника захватом корпуса или пояса, при котором рука (руки) тянут на себя, а тело, голова или свободная рука толкают от себя), сбивание (воздействие ударно-толкательным движением рук(и) без захвата, в результате - изменяется траектория движения соперника), подворачивание (подворот на прием).

Таким образом, для определения значения традиционных специальных упражнений сумо, изучены ряд источников, где были проведены исследования по их изучению. Исследования традиционных специальных упражнений (схема): направленность упражнений, выявление особенностей выполнения, дозировка; методические рекомендации по их выполнению, характерные ошибки, биомеханические особенности выполнения упражнения, также разрабатывалась методика обучения традиционным упражнениям.

## ***ВЫВОДЫ***

1. Техничко-тактическая подготовка юношей-сумоистов, должна быть построена, с учетом особенностей опорно-двигательного аппарата, физиологии и психологического статуса юношей. Юношам, особенно 13-15 лет, психологически тяжелее воспринимать жесткие болезненные контакты, возникающие в соревновательных поединках по сумо, поэтому в тренировках необходимо применять специальные упражнения, формирующие необходимую способность безбоязненно выдерживать механические воздействия на организм

2. Классификация технических действий, основанная на распределении приемов по принципиальному действию, которое необходимо для выполнения приема, по внешнему сходству, по положению тел сумоистов относительно друг друга, по характеру воздействия на соперника позволила оптимизировать процесс обучения и создать методику технико-тактической подготовки юношей-сумоистов.

3. Анализ литературных источников и соревновательной деятельности юношей-сумоистов, проведенный нами, позволил выделить из ряда показателей технико-тактической подготовленности, используемых в теории и практике спортивных единоборств, наиболее информативные активность (А), вариативность (В) и эффективность (Э) Дополнительно были разработаны показатели тактической активности (ТА) и тактических обманных действий (ТОД), которые специфичны для сумо.

4. Анализ соревновательных схваток показал, что в поединках по сумо, спортсменам приходится переносить значительный объем статических нагрузок, поэтому для специальной физической подготовки необходимы адекватные упражнения.

### **Использованная литература:**

1. Алиханов И.И. Из практики работы грузинской ШВСМ по борьбе //Спортивная борьба: Ежегодник. 2000. - С. 11-13.
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / Алиханов И.И. // Спортивная борьба. - М.: 2002. - С.7-10
3. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И., Ратишвили Г.Г. /Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо //Спортивная борьба: Ежегодник. - 2004. - С. 13-16.
4. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. М., «Физкультура и спорт», 2007.
5. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем //Принципы системной организации функций. - М., 2003. - С. 5-61.
6. Аракелян Е., Верхошанский Ю., Волков Н., Зациорский В. Состояние и перспективы теории построения тренировки в спорте //Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле. - М., 2000. - С. 7-36.
7. Аршавский И. А. Биохимические и медицинские проблемы адаптации и стресс в свете данных физиологии онтогенеза //Актуальные вопросы современной физиологии. - М., 2006. - С. 144-191.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для факультетов физвоспитания. - М: Просвещение, 1990.
9. Борьба самбо. Программа для секций коллективов физкультуры. М., «Академия», 2000.
10. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: М «ФиС»,1997. - 356с.
11. Галковский Н.М. Катулин А.З. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 584 с.
12. Граевская Н.Д. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировок и соревнований: Методические рекомендации

для студентов ИФК и слушателей ВШТ. - М.: ГЦОЛИФК, 2000. -50 с.

13. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

14. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

15. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - №4. - С. 56-59.

16. Купцов А.П. М. Спортивная борьба. М. - «ФиС», 1978. – С.146-165.

17. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. М., «Физкультура и спорт», 2000.

18. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

19. Миндиашвили Д.Г., Завьялова А.И. Энциклопедия / Приемы борьбы. – Красноярск, 1998. 350 с.

20. Мишуков А.В., Джгомадзе Р.Г. Спортивная борьба. - М., 1977. - 83 с.

21. Морачева Л.М. Основы сумо. – М.- ЗАО «Япония сегодня», - 2001, 98с.

22. Новиков Н. А., Старшинов В. И Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие.-М.: МИФИ, 1985.

23. Праотцев С.В. Основы сумо. – М.- ЗАО «Япония сегодня», - 2003, 130с.

24. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.

25. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.

26. Самбо для всех / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003. – 250с.

27. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт. – С.22-23.

28. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая, вольная). М., «Физкультура и спорт», 1960. – 180с.
29. Спортивная борьба: Ежегодник. 1980. - С. 11-13.
30. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998. – 330с.
31. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. – 270с.
32. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. – 169с.
33. Турин Л. Б. Молодой самбист. М., «Физкультура, и спорт», 1970. -150с.
34. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995. – 189с.
35. Холл Мина. Большая книга сумо / История, практика, ритуал, бой. – Ростов на Дону - Феникс, 2006. – 156с.
36. Цвиров А.Е. Основы сумо. – М.- ЗАО «Япония сегодня», - 2005, 147с.
37. Цой С.В. Критерии оценки тактики ведения поединка в сумо /С.Б. Табаков, С.В.Цой //Исследования молодых ученых в практику единоборств материалы VII Междунар. науч. -практ. конф посвящ памяти проф Чумакова ЕМ / Рос гос ун-т физ культуры, спорта и туризма - Москва, 2007. - С 54-61.
38. Цой С.В. Модельные характеристики технико-тактических показателей ведущих сумоистов мира /С.Е.Табаков, С..В.Цой //Исследования молодых ученых в практику единоборств материалы VII Междунар научн.-практ. конф посвящ памяти проф. Чумакова Е.М. Рос гос ун-т физ культуры, спорта и туризма - Москва, 2007 - С, 68-74.
39. Цой С.В. Показатели технико-тактической подготовленности сумоистов /С.Е.Табаков, С.В.Цой //Исследования молодых ученых в

практику единоборств: материалы VII Междунар. научи-практ конф посвящ памяти проф Чумакова Е.М. /Рос. гос. ун-т физ культуры, спорта и туризма - Москва, 2007. - С 61-68.

40. Цой С.В. Сумо в Российском государственном медицинском университете /К.В.Троянов, Е.В.Царик, С.В.Цой //Инновационные технологии в спортивных единоборствах материалы IV Междунар. научи - практ конф посвящ памяти проф Чумакова Е.М./ Рос гос ун-т физ. культуры, спорта и туризма - Москва, 2004 - С. 214-218.

41. Цой С.В. Традиционные специальные упражнения сумо форма и содержание, их роль в подготовке сумоистов / С.В.Цой //Ученые записки университета им ПФ Лесгафта -2008 -№3(37) -С 102-104.

42. Цой С.В. Экспериментальная методика подготовки студентов сумоистов РГМУ / Цвиров А.Е. С.В.Цой, Е.В.Царик, М.В. Троянов, Ю.Ю.Голубовский //Роль «школы» в самбо на пути возрождения традиций материалы V Междунар. научн,-практ конф. посвящ памяти проф. Чумакова Е.М./ Рос гос ун-т физ культуры, спорта и туризма. - Москва, 2005.- С. 93-85.

43. Цой С.В. Экспериментальные методики современного сумо /К.В. Троянов, М.В.Троянов, Е.В.Царик, С.В.Цой //Формирование здорового образа жизни и физической культуры личности студента материалы науч.-практ, конф (27 апреля 2004 г,) Институт экономики и предпринимательства - Москва, 2004 ~С. 106-108.

44. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 290с.

45. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### Ринг для борьбы сумо - дохё

Ринг для борьбы сумо - дохё - представляет собой помост около 18 квадратных футов, приподнятый на два фута над землёй и покоящийся на прочном глиняном основании. Помост разграничен огромными жгутами из рисовой соломы, концы которых врыты в землю. Схватка проходит на внутреннем круге диаметром чуть больше 15 футов. Во дворцах спорта навес над рингом, подвешивается к потолку зала. Ранее он поддерживался столбами по углам. С "крыши" свисают драпировки с четырьмя кистями, символизирующими времена года.

В схватке побеждает тот, кто заставит противника коснуться пола любой частью тела - коленом, рукой, головой... или вынудит его выйти за пределы ринга. Правила строго запрещают удары кулаком, пальцами или ребром ладони, а также пинки ногами в грудь и живот, атаку в горло и в пах. Отсутствие весовых категорий нередко приводит к тому, что на ринге встречаются явно неравносильные партнёры. Хотя техника, бесспорно, играет немаловажную роль в сумо, последнее слово обычно остаётся за борцом с большей массой.

Участники соревнований делятся, по традиции, на две команды - "Восток" и "Запад". В таблице бандзукэ список участников возглавляют борцы пяти высших рангов, входящих в категорию макуути. Это абсолютный чемпион (ёкодзуна), просто чемпион (одзэки) и далее - сэкивакэ, комусуби, маэгасира. Последняя группа объединяет рядовых бойцов, а четыре первых, составляющие по численности около четверти всей команды, являются элитарными. За маэгасира идут низшие ранги - дзюрё, макусита и другие. Турниры открываются схватками борцов низших рангов и заканчиваются поединком чемпионов в финале.

Титул ёкодзуна появился около трехсот лет назад. С тех пор этого титула удостоились не более пятидесяти борцов. Ёкодзуна занимает особое положение в мире сумо. Даже потерпев несколько поражений, он не теряет



своего титула до тех пор, пока не уйдёт в отставку "по собственному желанию". Чтобы претендовать на титул ёкодзуна, борец должен как минимум дважды выйти победителем на больших чемпионатах, добившись звания одзэки. Он должен также зарекомендовать себя с лучшей стороны в глазах судей и собратьев по рингу.

Во время чемпионатов перед началом соревнований ежедневно проходит парад участников (дохё-ири). Особенно красочно выглядит парад "высшей лиги" макуути, когда соперничающие команды поочерёдно выходят на ринг и как бы аплодируют сами себе.

В действительности хлопками в ладоши они отгоняют злых духов. Кульминация парада - появление на ринге ёкодзуна; он выходит в сопровождении главного судьи и двух сильнейших борцов, один из которых несёт церемониальный меч. В отличие от прочих участников парада на бёдрах чемпиона кроме нарядного шёлкового пояса с передником красуется массивная витая пеньковая верёвка со свисающими зигзагообразными бумажными полосами. Это синтоистский талисман для борьбы с нечистью, которая тоже порой не прочь посмотреть сумо. Затем ёкодзуна исполняет ритуальный комплекс телодвижений; бьёт в ладоши, чтобы привлечь внимание богов, вытягивает руки в стороны ладонями вверх, показывая, что в них нет оружия. В заключение он высоко поднимает поочерёдно левую и правую ногу и с силой топает по рингу, отгоняя нечисть.

К концу дня после заключительного матча специально отобранный молодой борец в звании макусита исполняет ритуальный танец с луком. В эпоху Токугава лук был высшей наградой чемпиону, а танец символизировал торжество победы, благодарность богам, императору и судьям.

Не менее колоритно, чем борцы, выглядят выходящие на ринг судьи - гёдзи. Кимоно судьи скроено по модели шестисотлетней давности. Чёрные шапочки напоминают головной убор синтоистского священника. Как и борцы, судьи подразделяются на ранги. Право судить схватку чемпионов имеет - главный судья, татэ-гёдзи. Ранг судьи определяется цветом кисти на

его круглом веере. Судья высшей категории имеет право на ношение носков-таби и соломенных сандалий, остальные выступают босиком.

Перед началом схватки рикиси ходят по рингу, рассыпая горстями "очистительную соль". Как можно догадаться, они делают это, чтобы отвести назойливую нечисть. За день на ринг попадает около пятнадцати килограммов соли.

Уже выходя на исходную позицию, борцы проводят церемонию "стряхивания пыли". Складывая ладони, а затем разводя их в стороны, они имитируют движения обтирающего руки о солому.

Непосредственно схватке предшествуют психологическая борьба - сикири. Сжав руки в кулаки, слегка нагнувшись вперёд, борцы медленно сходятся и останавливаются на расстоянии шестидесяти сантиметров друг от друга. При этом они сверлят друг друга взглядом, пытаясь мысленно уничтожить противника. В середине века, когда сикири не было ограничено временем, случалось, что один из партнёров пасовал перед грозным взглядом и сдавался без боя. Впервые ограничение до десяти минут ввели только в 1928 г. Затем время сикири сократили до семи минут, а с 1950 г. - до двух-четырёх минут.

Сама схватка длится пять-семь минут и изобилует напряжёнными моментами,