

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БОРЦОВ СУМО В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДО 2-Х ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)», профилей «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Янчегловой Яны Алексеевны

Научный руководитель
профессор, доктор педагогических наук, профессор _____ Тимушкин А.В.

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук _____ Викулов А.В.

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности единоборствах, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Сумо – древнейшее из всех видов японских единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё); в последние годы активно развивается как любительский вид спорта. Родина этого вида спорта – Япония. Японцы относят сумо к боевым искусствам. Традиция сумо ведётся с древних времён, поэтому каждый поединок сопровождается многочисленными ритуалами. У этого динамичного, зрелищного вида борьбы очень серьезные олимпийские перспективы.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в сумо предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Важнейшее значение для сумоиста имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в сумо, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой нашего исследования.

Физические качества имеют важное значение для человека вообще, а для борцов сумо в особенности. В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Сумо является популярным видом спорта среди мальчиков и юношей, девочек и девушек их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет

возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Цель: исследовать особенности процесса подготовки сумоистов, разработать план учебно-тренировочного процесса в годичном макроцикле на тренировочном этапе до 2-х лет и показать его эффективность.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов сумо.

Предмет исследования: тренировочный процесс сумоистов в годичном макроцикле на тренировочном этапе (ТЭ) до 2-х лет.

Задачи исследования:

– охарактеризовать исторические аспекты возникновения и современное состояние сумо;

– показать особенности тренировочного процесса борцов сумо;

– подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности борцов сумо;

– составить и реализовать план учебно-тренировочной работы борцов сумо в годичном макроцикле, и оценить его эффективность.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение результатов аналитического поиска в научной, педагогической и методической литературе по проблеме исследования, педагогический эксперимент, педагогические тестирования, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Объем бакалаврской работы составляет 45 страниц основного текста и 3 страницы приложений. В списке использованных источников приведено 34 наименования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические основы организации учебно-тренировочного процесса в борьбе сумо» показаны исторические аспекты возникновения и современное состояние сумо.

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 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.

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.

В 1996 году инициативная группа в составе Б. М. Антонова, Г. И. Калеткина, С. С. Карпова, В. В. Сободырева, В. И. Ратова наметила пути создания Российской федерации сумо. Она была создана в 1998 году на учредительной конференции в Подольске.

Так же мы охарактеризовали особенности организации тренировочного процесса сумоистов. Из трех составляющих сумо - техника, вес и бойцовский дух - во все времена более всего ценились первая и третья. Великие японские

«Рикиси» – Тиенофудзи, Вакасимидзу, блиставшие на японских дохе (ринг для борьбы сумо размером 4,5 метра) в 80-е годы, при росте под 190 см весили 95–100 кг. Тэрао - нынешний кумир японских любителей сумо, причем большинство его поклонников - женщины, при том же росте набрал чуть больше 100 кг.

Вопреки распространенному заблуждению, в современном сумо много приемов и захватов, однако на практике используются только несколько наиболее успешных. Это и объясняет обманчивую простоту такой борьбы со стороны зрителя.

Годичный цикл в виде спорта «сумо» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период представляет собой период фундаментальной подготовки и подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый) – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Предсоревновательный этап, этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

2) Соревновательный этап, непосредственной подготовки к главному старту.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла.

Цель подготовки сумоиста заключается в достижении физического нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решать три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ сумо, овладение двигательной культурой сумо и овладения навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по сумо и занятий по другим видам спорта. Из сумо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов — круговая тренировка.

В ходе тренировки очень важным является многократное (до сотен раз) повторение каждого упражнения. Подготовка по-настоящему сильных сумотори – процесс достаточно сложный и многогранный и заслуживает отдельного исследования.

Во второй главе «Тренировочный процесс сумоиста», показан диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности борцов сумо; составлен и реализован план учебно-тренировочной работы борцов сумо в годичном макроцикле, и проведена оценка его эффективности.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Муниципального Балашовского района» (далее МБУДО «СШ БМР») с участием 4 человек.

Исследование проходило с сентября 2023 г. по май 2024 г., в процессе были реализованы следующие мезоциклы:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь);
- нагрузочный мезоцикл (октябрь – декабрь);
- малый восстановительный мезоцикл (январь);
- основной соревновательный мезоцикл (февраль – апрель);
- малый соревновательный мезоцикл (май).

Спортсмены, принявшие участие в педагогическом эксперименте, были с одинаковым уровнем подготовки и занимающиеся на отделении сумо в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Балашовского муниципального района».

Группа тренировалась по стандартной программе, утвержденной Федерацией сумо России, но на занятиях применялся комплекс физических упражнений, нацеленный на развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Для определения уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей сумоиста были использованы такие тесты, как:

- поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя в течение 30 с – тест предназначен для измерения силовой выносливости передней части туловища;
- прыжки в длину с места – тест используется для определения «взрывной» силы мышц ног;
- бросок набивного мяча (2 кг) в положении стоя из-за головы вперед – тест для контроля скоростно-силовых способностей;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) за 30 секунд (оценка силовой выносливости);

– количество прямых ударов у специального стенда «настенная подушка» за 10 секунд (оценка скоростных качеств мышц сгибателей-разгибателей рук).

На основе проведенного исследования были выявлены показатели развития силовых и скоростно-силовых способностей сумоистов, так же составлен план учебно-тренировочного процесса, направленный на развитие динамики силовой и скоростно-силовой подготовленности у спортсменов.

Нами был составлен план-график годичного цикла спортивной тренировки, который определяет содержание учебно-тренировочного процесса на год, а также целесообразную последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки.

Некоторые разделы, которые включены в план: основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени; примерное распределение тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха; контрольные нормативы; спортивно-технические показатели (спортивные результаты); педагогический и врачебный контроль.

В структуру годичного макроцикла у нас входят следующие периоды:

1. Подготовительный. Общеподготовительный (базоразвивающий) этап продолжительностью 2–3 мезоцикла и специально-подготовительный этап примерно той же длительности.

2. Соревновательный. Этап ранних стартов (развития спортивной формы) – 4–6 микроцикла и этап непосредственной подготовки к главному старту – 1–2 мезоцикла.

3. Переходный. Активный отдых и общеподготовительные упражнения – 1 мезоцикл.

Во время исследования учебно-тренировочный процесс проводился в течение 9 месяцев 6 раз в неделю, по 3 часа. Учебно-тренировочный материал подавался в максимально доступной форме. Методика обучения

применялась с учетом специфических особенностей вида спорта сумо. Процесс обучения проходил для усвоения основных технико-тактических задач, схемы ключевых моментов поединков и схваток борцов.

Подбор и выполнение специальных упражнений, технико-тактических действий, были направлены на формирование специальных умений и навыков, необходимых для достижения побед в поединках. Физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость) воспитывались в процессе тренировки, при этом тренировочные средства подбирались с учетом уровня подготовленности спортсменов.

При изучении динамики силовой и скоростно-силовой подготовленности у спортсменов в конце эксперимента было выявлено, что в группе произошли изменения по всем тестам

Анализ результатов контрольного тестирования спортсменов показал, что во всех тестовых упражнениях отмечалась однонаправленная положительная динамика, однако степень этих изменений была различной. Так, в тесте «сгибание-разгибание рук, в упоре лежа» в течение 30 с выявлен прирост результатов, составивший 13,7 %. В тесте «поднимание туловища из положения, лежа на спине» прирост составляет 18,7 %. Наименьший положительный эффект от выполнения предлагаемой спортсменам тренировочной программы наблюдали в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности спортсменов. Так, в прыжке в длину с места и в броске набивного мяча из-за головы результаты исходного тестирования были улучшены соответственно на 5,0 % и 5,8 %. Наиболее выраженную положительную динамику отмечали в тесте «количество прямых ударов за 10 секунд». В этом упражнении результаты исходного тестирования были улучшены на 22,1 %.

В результате реализации плана учебно-тренировочного процесса сумоистов, у спортсменов сформировался широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; приобрели опыт участия в официальных спортивных соревнованиях; укрепили здоровье;

сформировали устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «сумо»; повысили уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; сформировали физические качества с учетом возраста; овладели навыками самоконтроля; сформировали навыки профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; приобрели опыт спортивного судьи по виду спорта «сумо».

Так же в процессе проведения занятий спортсмены овладели принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведением строевых и порядковых упражнений; знанием основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий была развита способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами других учеников, находить ошибки и исправлять их.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Борьба сумо имеет явное ускоренное развитие в нашей стране, усовершенствуется и развивается относительно изначальной японской борьбы. Данное развитие обусловлено тем, что проанализировав популярность данного вида единоборства, можно увидеть, что каждый регион России имеет не малое количества борцов сумо. Получаемый опыт в ходе тренировочного процесса и соревнований различного уровня передается спортсменам друг от друга, развивая при этом новейшие качества и усовершенствование стандартных тактик и приёмов. Позволяет улучшать свои физические способности, волевые качества, а также моральный дух и стремление к новым достижениям.

С конца 80-х годов прошлого века сумо развивается как международный любительский вид спорта. В 1992 году создаётся

Международная федерация сумо, в мире зарегистрировано более 87 национальных федераций, регулярно проводятся чемпионаты мира, Европы, Азии как среди мужчин, так и среди женщин. Вполне возможно, что сумо станет олимпийским видом спорта.

В России сумо появилось в 1992 году при Федерации дзюдо России, и в 1998 году организуется Федерация сумо России. С этого года проводятся первенства и чемпионаты России идет отбор спортсменов в сборную команду страны.

Особенностью учебно-тренировочного процесса спортсменов является сохранение традиций древней борьбы как на тренировках, так и на соревнованиях: применяется специальная терминология, используются специфические средства тренировки.

Средства тренировочного процесса: средства общей физической подготовки и специальной, при этом используются общепринятые средства: гимнастические упражнения, различные виды передвижений, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, с гантелями, с партнёром; и упражнения специфические, такие как: сико, суриаси, матавари, тэппо, буцукари гэйко, «змейка», цукидаси, косинагэ, хинкакэ, хикиотоси, окуридаси, цуридаси.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Муниципального Балашовского района» с участием 4 человек, оно состояло из 3 этапов.

На 1 этапе была проведена оценка уровня физической подготовленности сумоистов, с помощью следующих тестовых упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 с; поднятие туловища из положения лежа в течение 30 с; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы вперед; прямые удары за 10 секунд.

На 2 этапе был разработан и реализован план учебно-тренировочного процесса сумоистов. В результате, которого существенно повысился уровень

физических качеств спортсменов.

На 3 этапе был проведен анализ и обобщение результатов контрольного исследования. Анализ результатов контрольного тестирования спортсменов показал, что во всех тестовых упражнениях отмечалась однонаправленная положительная динамика, однако степень этих изменений была различной.

Следовательно, реализация учебно-тренировочной программы позволила существенно улучшить скоростно-силовые и силовые способности борцов. Таким образом, цель и задачи, поставленные в работе, были выполнены в полном объеме.