

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

Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СУМО У
ДЕВУШЕК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В
ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»,
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Шафина Никиты Олеговича

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сумо как вид спорта стремительно набирает популярность среди женщин в нашей стране, привлекая внимание благодаря своей зрелищности, эмоциональному накалу и уникальному стилю борьбы. Однако специфика подготовки спортсменок в сумо требует особого подхода, учитывающего физиологические особенности женского организма и специфику соревновательной деятельности. Несмотря на рост интереса к женскому сумо, недостаточно изучены методические подходы к организации тренировочного процесса именно на этапе спортивной специализации, особенно в рамках годичного макроцикла.

Проведение исследований, направленных на оптимизацию структуры и содержания учебно-тренировочной программы для девушек, занимающихся сумо, является актуальной задачей современной спортивной науки. Результаты такого исследования позволят повысить эффективность подготовки спортсменов, снизить риск травм и переутомления, способствовать достижению высоких спортивных результатов и расширять перспективы развития женского сумо в России.

Цель — показать особенности тренировочного процесса сумоисток на этапе спортивной специализации.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс по сумо.

Предмет исследования — организация тренировочного процесса по сумо у девушек на этапе спортивной специализации в годичном макроцикле.

Задачи исследования:

1. Показать влияние занятий сумо на организм занимающихся.
2. Подобрать тестовые упражнения для определения физической и специальной подготовленности сумоисток.
3. Составить комплекс упражнений для физической и специальной подготовки сумоисток на этапе спортивной специализации и оценить его эффективность.

Методы исследования: анализ научно-методических источников по

проблеме исследований, обобщение педагогического опыта, педагогическое планирование, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Сумо как вид спорта**» рассмотрены значение физической и специальной подготовки в сумо на этапе начальной подготовки и особенности организации тренировочного процесса по сумо на этапе спортивной специализации.

Специфика сумо заключается в комплексном подходе к подготовке спортсменов. В отличие от многих других видов единоборств, здесь нельзя сделать акцент на каком-то одном физическом качестве — требуется сбалансированное развитие силы, выносливости, скорости и гибкости.

Техническая составляющая также предъявляет высокие требования: борцы осваивают сложные координационные приёмы в стойке. Их выполнение основано на умении управлять нециклическими движениями — как собственными, так и парой взаимодействующих тел в момент схватки.

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.

Физическая подготовка сегодня — это многоуровневая система. Каждый её уровень имеет собственную структуру и специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки.

Физическая подготовка выступает фундаментальным компонентом тренировочного процесса в сумо, особенно на этапе начальной спортивной специализации. На этой стадии приоритетными задачами являются:

1. Формирование общей физической подготовленности. Базовое физическое развитие служит фундаментом для специализированной подготовки.

2. Укрепление мышечно-суставного аппарата. Приоритетное внимание уделяется развитию крупных мышечных групп (ноги, спина, руки), обеспечивающих поддержание баланса и стабильности в поединке.

3. Развитие гибкости и подвижности. Достаточный уровень гибкости критически важен для выполнения сложных технических приёмов и оперативного реагирования на действия соперника.

4. Освоение биомеханики движений. Правильная техника — основа эффективности в сумо.

5. Развитие психофизиологической устойчивости. Регулярные физические нагрузки стимулируют формирование психологической стойкости, уверенности в своих силах, концентрации внимания и выдержки — качеств, необходимых для успешных выступлений.

Техническая подготовка спортсмена представляет собой педагогический процесс сознательной коррекции двигательного поведения, ориентированный на решение специфических задач спортивной деятельности.

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) в сумо — это этап спортивной подготовки, направленный на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо».

На учебно-тренировочном этапе годичный тренировочный цикл структурируется на два ключевых периода: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период:

— средства общей физической подготовки (ОФП) направлены на дальнейшее повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности;

— на базе достигнутых показателей осуществляется целенаправленное развитие специальной физической работоспособности.

Соревновательный период:

— акцент смещается на улучшение спортивных результатов;

— реализуется система контроля через выполнение установленных нормативов.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные испытания, контрольные соревнования.

По мере интенсификации тренировочного процесса, расширения арсенала средств специальной физической подготовки и увеличения объёма соревновательной практики возникает объективная необходимость в пропорциональном увеличении времени, выделяемого на восстановительные мероприятия для юных спортсменов.

На учебно-тренировочных этапах (УТЭ) при повышении доли соревновательных режимов тренировки целесообразно внедрение комплекса медико-биологических средств восстановления. К их числу относятся:

— витаминизация (коррекция витаминно-минерального баланса);

— физиотерапевтические процедуры;

— гидротерапевтические методики;

— различные виды мануального воздействия (массаж);

— термотерапия (использование русской парной бани или сауны).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;

3. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

В рамках системы медицинского сопровождения спортивной подготовки предусмотрено проведение углублённых медицинских обследований (УМО) всех учащихся в начале и в конце учебного года.

Особенности организации физической и специальной подготовки для данных этапов заключаются в необходимости учёта физиологических и психологических особенностей спортсменов. Тренировки должны быть адаптированы под уровень физической подготовленности и здоровья, включать разнообразные упражнения, направленные на развитие физических качеств таких как: общая выносливость организма, развитие силы и силовой выносливости, повышение скоростно-силовых характеристик тела, улучшение гибкости и координации движений, а также учитывать специфику техники и тактики борьбы в сумо.

Эффективная подготовка может способствовать повышению уровня спортивного мастерства сумоистов, улучшению их физических кондиций и, как следствие, достижению высоких результатов в соревнованиях.

Во второй главе «**Тренировочный процесс по сумо на этапе спортивной специализации**» описывается: организация исследования, процесс тренировки сумоисток и обсуждение результатов.

База исследования: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Муниципального Балашовского района» (МБУДО «СШ БМР»), отделение сумо под руководством Антипова Сергея Владиславовича.

Период исследования: сентябрь 2024 — апрель 2025. В исследовании участвовали девушки 14—17 лет, которые занимаются сумо и имеют КМС, I и II взрослые спортивные разряды.

Исследование было проведено в несколько этапов.

Первый этап (сентябрь 2024 года): изучение методических и научных источников, определение объекта и предмета исследования, его цели и задач.

Изученные материалы дали возможность разработать комплексы специализированных упражнений для физической и специальной подготовки сумоисток. Было спланировано проведение контрольных испытаний и педагогического эксперимента.

Второй этап (сентябрь 2024 — апрель 2025). На этом этапе был осуществлен педагогический эксперимент. Контрольная группа тренировалась в соответствии с методикой подготовки сумоисток направленная на развитие физической и специальной подготовленности.

В процессе разработки методики было учтено, что одной из ключевых задач физической и специальной подготовки в спорте является развитие силы, скорости, выносливости, координации, тактики и техники движений. Основываясь на этом, для развития этих качеств был составлен план тренировок.

Для оценки физической и специальной подготовленности спортсменок использовались специальные тесты: приседания сико с поднятием ног (раз); отжимания тэппо (раз) удержание стойки «сикири» (сек); продолжительности передвижения способом «суруси-аси» 10 метров (сек); скорость реакции «тати-ай» (мс); время прохождения полосы (сек); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз); поднимание и опускание туловища за 1 минуту (раз); бросок набивного мяча от груди с места (м); кистевая динамометрия (кг); бросок чучела коронным приемом за 15 секунд (раз).

На **третьем этапе** (апрель 2025 года) была проведена обработка полученных данных при помощи математических методов, анализа и обобщения полученных результатов.

Для развития физических и специальных качеств спортсменок была использована специальная методика подготовки (Таблица 1), разделенная на подготовительный период (4 месяца), соревновательный (1 месяц), переходный (3 месяца) этап тренировок.

Таблица 1. — План—график учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации

Виды подготовки	Часы	Месяц							
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.
Общая физическая подготовка	95	15	14	10	13	16	8	10	9
Специальная физическая подготовка	100	10	18	14	17	18	8	8	7
Техническая подготовка	93	15	8	16	10	15	11	8	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	6	5	5	6	7	5	6	6
Медицинское восстановление	27	2	3	3	3	4	4	4	4
Общее количество часов	360	48	48	48	48	60	36	36	36

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а переходный — фазе временной ее утраты.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — сохранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. Поэтому очень важно использовать различные виды подготовки, которые состоят из различных упражнений, направленных на улучшение данных способностей, например:

— общая физическая подготовка (95 часов): общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции);

— специальная физическая подготовка (100 часов): упражнения, способствующие совершенствованию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации;

— техническая подготовка (93 часов): совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий);

— тактическая подготовка (16 часов): Выбор тактических действий против конкретного противника;

— тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания;

— теоретическая подготовка (15 часов): олимпийское движение. состояние современного спорта; правила техники безопасности и предупреждение травматизма; профилактика травматизма;

— психологическая подготовка; учет соревновательной деятельности; подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс; спортивные соревнования; восстановительные средства и мероприятия; психологическая подготовка (15 часов);

— медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (27 часов).

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое дало возможность установить первоначальный уровень развития физической и специальной подготовленности сумоисток.

На следующем этапе эксперимента для развития физической и специальной подготовленности в учебно-тренировочном процессе спортсменов была применена методика, состоящая из специализированных комплексов. Они направлены на развитие физической и специальной подготовленности, которые в разном тренировочном режиме были использованы в учебно-тренировочном процессе.

После завершения экспериментального исследования было проведено повторное тестирование.

Таблица 2. — Динамика результатов до и после исследования

Упражнение	Период тестирования	$\bar{X} \pm \sigma$	Результат		$t_{эмп}$	P
			Абс.	%		
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	исходное	33,0±4,3	2,8	8,48	4,8	<0,05
	повторное	35,8±5,1				
Поднимание и опускание туловища за 1 минуту, кол-во раз	исходное	45,0±8,1	3,2	7,11	8,6	<0,05
	повторное	48,2±8,3				
Бросок набивного мяча от груди с места, м	исходное	5,2±0,4	0,2	3,61	5,9	<0,05
	повторное	5,4±0,4				
Кистевая динамометрия, кг	исходное	34,4±12,1	3,0	8,72	5,6	<0,05
	повторное	37,4±10,7				
Бросок соперника коронным приемом за 15 секунд, кол-во раз	исходное	6,6±0,8	1,6	24,24	6,7	<0,05
	повторное	8,2±0,8				
Приседания сико с поднятием ног, кол-во раз	исходное	22,6±4,3	3,8	16,81	5,2	<0,05
	повторное	26,4±4,3				
Отжимания тэппо, кол-во раз	исходное	18,2±3,86	2,4	13,19	4,8	<0,05
	повторное	20,6±3,4				
Удержание стойки «сикири», сек	исходное	166,2±23,6	15,4	9,27	6,9	<0,05
	повторное	181,6±27,9				
Продолжительности передвижения способом «сурус-аси» 10 метров, сек	исходное	5,5±0,4	-0,2	4,36	12	<0,05
	повторное	5,3±0,4				
Скорость реакции «тати-ай», мс	исходное	326,0±42,9	18,0	5,52	5,3	<0,05
	повторное	308,0±36,5				
Время прохождения полосы, сек	исходное	42,6±4,3	-5,0	11,74	6	<0,05
	повторное	37,6±3,4				

Итоги тестирования физических и специальных способностей отражены в таблице (Таблица 2). В данной группе отмечается положительная динамика показателей по всем упражнениям.

Итоги проведенной учебно-тренировочной работы со спортсменками демонстрируют увеличение среднего показателя в каждом упражнении.

Все полученные результаты находятся в зоне значимости t-критерия Стьюдента для связанных выборок для $P < 0,05$.

Таким образом, использование предложенной методики дало возможность существенно улучшить физическую и специальную подготовленность сумоисток в макроцикле.

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое дало возможность установить первоначальный уровень развития физической и специальной подготовленности у спортсменок, участвующих в исследовании.

На следующем этапе эксперимента для развития физической и специальной подготовленности в учебно-тренировочном процессе спортсменок был применен разработанный комплекс специализированных физических упражнений.

После завершения экспериментального исследования было проведено повторное тестирование, установившее положительную динамику показателей по всем упражнениям. Что доказывает эффективность примененного специализированного комплекса упражнений для развития физических и специальных способностей сумоисток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование направлено на повышение эффективности тренировочного процесса девушек-сумоисток 14 — 17 лет путем оптимизации физической и специальной подготовки. Акцент делается на:

— важность физической и специальной подготовки: подчёркивается, что эти качества играют ключевую роль в достижении высоких результатов в сумо;

— необходимость объективной оценки: для эффективного планирования тренировок требуется разработка и применение адекватных методов оценки физических и специальных способностей;

— индивидуальный подход: Разработанный комплекс упражнений

должен учитывать возрастные особенности и специфику сумо.

Дальнейшие шаги (на основе задач):

1. Определение значения физической и специальной подготовки:

— анализ соревновательной деятельности для выявления физической и специальной подготовленности спортсменок, определяющих победу;

— обзор научной литературы: Изучение исследований, посвященных физической и специальной подготовке в единоборствах, в частности, в сумо;

— определение приоритетных качеств: Выделение наиболее важных качеств для девушек-сумоисток (например, взрывная сила, максимальная сила, силовая выносливость).

2. Подбор педагогического инструментария:

— выбор тестов: Подбор тестов для оценки физических способностей например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кистевая динамометрия. И направленные на специальные способности такие как бросок соперника коронным приемом за 15 секунд, удержание стойки «сикири» (сек), продолжительности передвижения способом «суруси-аси» 10 метров (сек);

— разработка протоколов тестирования: Четкое определение процедуры проведения тестов, условий, оборудования и критериев оценки;

— учет возрастных особенностей: Адаптация тестов к возрасту 14—17 лет (например, использование меньшего веса, упрощенные варианты упражнений).

3. Разработка комплекса упражнений:

— определение целей и задач: Четкое формулирование целей и задач комплекса упражнений;

— выбор упражнений: Подбор упражнений, направленных на развитие необходимых качеств (например, упражнения с собственным весом, упражнения, имитирующие движения в сумо);

— определение параметров нагрузки: Определение интенсивности, объема, частоты и продолжительности тренировок;

— контроль и коррекция: предусмотреть систему контроля

эффективности тренировочного процесса и внесение необходимых корректировок;

— безопасность: Обеспечение безопасности выполнения упражнений (правильная техника, разминка, заминка, страховка).

В данной группе отмечается положительная динамика показателей по всем упражнениям. Больше всего улучшился результат в упражнении бросок соперника коронным приемом за 15 секунд на 24,24%, меньше всего улучшился бросок набивного мяча от груди с места на 3,61%. Все полученные результаты находятся в зоне значимости t-критерия Стьюдента для связанных выборок для $P < 0,05$.

Следовательно, использование данного метода в комплексе со специализированными физическими упражнениями в макроцикле тренировки, дало возможность на достоверном уровне улучшить физическую и специальную подготовленность сумоисток.