

Основні напрямки вдосконалення змагальної діяльності сумоїстів

Ананченко К.В., Чуєв А.Ю., Зантарая Г.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: виявити основні напрямки вдосконалення змагальної діяльності сумоїстів. **Матеріал і методи.** Головним критерієм оцінки успішності тренувального процесу є успішний виступ в змаганнях. Для експериментальної і контрольної груп таким змаганням стала першість СК «Адреналін», проведене у кінці навчального року. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; експертний відео-аналіз; моделювання змагальної діяльності; метод контрольних випробувань; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати:** Виявлено модельні характеристики спортсмена високої кваліфікації будуть мати такий вигляд: зріст - 181-185 см; вага - 139-155 кг, в якому досягається максимальний результат - 29 років; співвідношення зросту (см) до ваги (кг) - 1: (0,77-0,84) кількість турнірів. В результаті дослідження виявлено закономірності ведення поєдинків сумо, визначені ключові моменти поєдинку. В результаті впровадження розробленого нами комплексу спеціально підготовчих вправ в тренувальний процес сумоїстів Харківської області (через рік) кількість виграних і зведених внічю стартових ривків збільшилася з 20 до 80 %. Проаналізувавши отримані дані можна зробити висновок, що в експериментальній групі існує позитивний середній зв'язок між технікою виконання кидків, технікою виконання маневрування і результатом виступу в змаганнях 0,51, 0,54 відповідно. Отримані коефіцієнти показують, що в цьому експерименті успішність виступу експериментальної групи в контрольних змаганнях в основному залежала від уміння технічно правильно виконувати відносно не складні кидки, удари руками і від уміння швидко, своєчасно, враховуючи дистанцію до суперника пересуватися. У свою чергу аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів ЕГ з оцінки тактичних дій сумоїстів у сутичці свідчить про те, що у них виникло зростання стартових ривків. Середній показник тактичної активності збільшився з 0,3 до 1,8. **Висновки.** У результаті наших досліджень розроблено комплекси вправ спрямованих на моделювання базових техніко-тактичних дій в найбільш типових ситуаціях змагальної діяльності в сумо; виявлено високу ефективність запропонованих комплексів вправ.

Ключові слова: сумоїсти, змагальна діяльність, методика, розвиток, кидок.

Вступ. Актуальність роботи полягає в пошуку шляхів вдосконалення процесу навчання сумоїстів техніко-тактичних дій, використовуваних в спортивному поєдинку.

Сумо «боротьба» - вид єдиноборства, в якому два борця виявляють найсильнішого на круглому полі. Цей вид спорту походить з Японії і вважається одним з видів бойових мистецтв. Традиція сумо ведеться з давніх часів, тому кожен поєдинок супроводжується численними ритуалами (Праотцев, Морачева, & Цвиров, 2001).

Часто поєдинок триває всього кілька секунд, оскільки один з борців швидко витісняє з кола іншого. Хоча іноді поєдинок може тривати кілька хвилин. У професійному сумо одним з визначальних чинників є маса борця: майже всі спортсмени важать більше 100 кг.

Специфіка сумо полягає в тому, що судді повинні не тільки визначити переможця сутички, але і оголосити Кімара, яким вона була виграна (Кімара - це технічна дія, яке забезпечує перемогу і завершує сутичку). В Японії крім цього назва Кімара обов'язково вноситься до

протоколу змагань і фігурує у всіх статистичних звітах.

У січні 2001 року число Кімара було збільшено до 82 (раніше їх налічувалося 70), а число зривів технічних дій, які є причиною поразки до 5 (раніше їх було 2).

Кожне Кімара має свій номер, що відповідає порядковому номеру в списку, в якому всі 82 Кімара розбиті на шість груп. До семи групи віднесені зриви технічних дій, яким присвоєні телефонні номери з 83-го по 87-й. Останнім 88-м номером позначено порушення правил, за яке зараховується поразка.

Як показали дослідження, майстерність японських спортсменів значно перевершувала рівень підготовленості найсильніших спортсменів. Використання комбінацій було доведено до автоматизму, спортсмени проводили серії кидків, маневрування, швидкі пересування по дохе, часто змінювалися стійки. Японські спортсмени в основному вели боротьбу в атакуючому стилі, хоча для них не було проблемою змінити тактику на захист і контратаку. Інтенсивність сутички не знижувалася до останньої хвилини. Японці відрізнялися виключно високою фізичною підготовкою (Куванов, & Дорофеев, 2016; Цой, & Федоткин, 2009).

Всі японські сумоїсти відмінно володіли багатьма прийомами техніки сумо, кожен борець мав в арсеналі 1-2 «коронних кидка» або якщо бути більш точним 1-2 зв'язку, що складаються з набору пересування і декількох кидків. Перехід від атаки до захисту і навпаки здійснювався як єдине ціле. Багато сутички японські майстри закінчували швидко.

Аналіз літературних джерел показав, що модельні характеристики можуть служити орієнтиром у побудові на заняттях тренувальних сутичок. Вони також дають інформацію для побудови тактики сутичок з ймовірними противниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюється ситуація,

яка може скластися в сутичках з ймовірними противниками. Таким чином, коригується навик ведення сутичок (Ананченко, & Хацаюк, 2018; Арзютов, & Бородин, 2010; Буравцов, 2012; Платонов, 2015).

Таким чином, питання розробки сучасної методики вдосконалення змагальної діяльності є актуальними і потребують ретельного дослідження і впровадження в навчально-тренувальний процес сумоїстів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета роботи: виявити основні напрямки вдосконалення змагальної діяльності сумоїстів

Завдання дослідження:

1. Запропонувати модельні характеристики висококваліфікованих спортсменів.

2. Розробити комплекси вправ спрямованих на моделювання базових техніко-тактичних дій в найбільш типових ситуаціях змагальної діяльності в сумо.

3. Довести ефективність розроблених комплексів вправ.

Матеріали та методи дослідження. Головним критерієм оцінки успішності тренувального процесу є успішний виступ в змаганнях. Для експериментальної і контрольної груп таким змаганням стала Першість СК «Адреналін», проведене у кінці навчального року.

Для оцінки були відібрані наступні показники технічної майстерності сумоїстів: техніка виконання кидків; техніка виконання виштовхування за коло руками; техніка виконання контрдій; техніка виконання бічного маневрування; складність використаної техніки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетне опитування; педагогічне спостереження; експертний відео-аналіз; моделювання змагальної діяльності; метод контрольних випробувань; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з інтенсифікацією змагальної діяльності в сумо актуальною стає проблема особистісно-типового моделювання. Подальше поліпшення якості управління підготовкою спортсменів залежить від розробок модельних характеристик, які включають в себе параметри тренувальної та змагальної діяльності (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Коробко, 2004).

Як модельні характеристики ми пропонуємо застосовувати співвідношення зросту і ваги спортсмена. Слід зазначити, що ця модель, більш за все, буде підходити для Суматори, чия вага вище 115 кг. Оптимальне співвідношення зростання (в см) і ваги Суматори (в кг) в середньому становило 1: 0,83.

Відповідно для 68 великих чемпіонів в середньому таке співвідношення становить 1:0,77, а середній вік, в якому було завойовано звання великого чемпіона, становить $29,2 \pm 5,3$ року.

Таким чином, модельні характеристики спортсмена високої кваліфікації будуть мати такий вигляд: зріст - 181-185 см; вага - 139-155 кг вік, в якому досягається максимальний результат - 29 років; співвідношення зросту (см) до ваги (кг) - 1: (0,77-0,84) кількість турнірів (Коробко, 2004).

Як модельні характеристики може виступати показник - співвідношення перемог і поразок спортсмена в т.ч. припадають на 1 турнір. В цьому випадку необхідно враховувати і загальний стаж виступів спортсмена в змаганнях.

Як моделі також можуть бути прийняті такі показники змагальної діяльності Суматори високої кваліфікації,

як час поєдинку і загальна кількість технічних дій на дохе в одному поєдинку.

Як модельні може бути прийнятий такий показник майстерності спортсмена як «коронний прийом». Модельні характеристики можна визначати і на основі показників змагальної діяльності спортсменів. Для цього необхідно отримати набір характеристик, таких як показники техніко-тактичної майстерності, функціональні, спеціальні швидкісно-силові та інші (Коробко, 2004; Ягелло, Ткачук, & Блах, 2004).

Використання комплексу засобів, виявлення адекватного для спортсмена індивідуального стилю змагальної діяльності, сильних і слабких сторін і внесення аргументованих змін в навчально-тренувальні заняття дозволяє поліпшити управління підготовкою спортсменів, в кінцевому підсумку прискорює досягнення ними високих спортивного результату.

Технічні дії, які виконуються частіше за інших:

- Цукідасі, (виштовхування за коло руками),
- Уватенаге, (збивання або кидок вперед-вниз, захопленням маваси зверху руки (захоплення - уватемавасі)).
- Уватехінері - Скручування захопленням маваси зверху руки (захоплення уватемавасі) і тулуба з-під руки.

Для побудови процесу підготовки сумоїстів потрібно мати уявлення про характерні особливості підготовленості кращих спортсменів в світовому сумо. Слід було також не випускати з поля зору можливості і доцільності розширення арсеналу техніко-тактичних дій (ТТД) за рахунок використання досвіду виконання технічних дій, накопиченого в інших видах боротьби.

Модель рекомендованої техніко-тактичної підготовленості сумоїстів побудована на основі аналізу переможців турнірів по сумо з професіоналів. Показники кращих спортсменів представлені в таблиці 1:

Таблиця 1

Моделльні характеристики сумоїстів високої кваліфікації

Характеристики	Показники
Зріст	181-185 см;
Вага	139-155 кг
Вік, в якому досягається максимальний результат	29 років
Співвідношення перемог і поразок спортсмена	2,3-3,2 (тобто на 2-3 перемоги припадати 1 поразка)
Кількість перемог, на 1 турнір становить	22-25 перемога
Тривалість поєдинку	4,04-12,12 с.
Кількість технічних дій, які призвели до перемоги	1-3 технічна дія

Педагогічні спостереження проводилися в реальних умовах навчально-тренувального процесу і змагань сумоїстів протягом усіх етапів дослідження. Об'єктами спостереження була змагальна діяльність, поведінка спортсменів в процесі тренувань і змагань. Відповідно до цього візуально визначався рівень впливу тренувальних і змагальних навантажень на піддослідних (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Ложечка, 2014; Правдов, Челышев, Бубочкин, & Баженов, 2013; Романенко, 2005).

В експерименті брали участь спортсмени в кількості 20 чоловік. Педагогічний експеримент проводився в два етапи. Перший етап був присвячений аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, другий етап безпосередньо педагогічний експеримент. Були сформовані експериментальна і контрольна групи по 10 чоловік.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих сумоїстів здійснювався по відеоматеріалах Чемпіонату Світу, який проходив в Японії влітку 2016 року. Нами був зроблений ретельний аналіз більше 20 змагань, як чоловіків, так і жінок різних вагових категорій.

На основі аналізу змагальної діяльності та анкетування тренерів, що працюють з групами новачків, так і з групами майстрів, ми визначили комплекс технічних прийомів для навчання

спортсменів з урахуванням правил змагань.

У контрольній групі в підготовці був зроблений основний упор на вивчення базових технічних прийомів рекомендованих в сумо.

Експериментальна група займалася по модернізованій програмі, в якій використовувався комплекси технічних прийомів відібраних нами на підставі аналізу сутічок змагань кваліфікованих сумоїстів.

Розроблені 3 тренувальні комплекси підготовки сумоїста:

Комплекс вправ №1.

Комплекс вправ на вивчення техніки пересувань. Цукідасі, (виштовхування за коло руками). Вправи для вивчення і вдосконалення пересувань кроком, вперед, назад, в сторони. Різні комбінації способів нахилу корпусу та відступу, виконувані зі зміною швидкості, глибини, ритм на несподівані сигнали.

Комплекс вправ №2.

Комплекс вправ на вивчення і вдосконалення простих кидків. Уватенаге, (збивання або кидок вперед-вниз, захопленням маваси зверху руки (захоплення - уватемавасі)). Вивчення і вдосконалення простих атак і кидків з різних початкових положень, захисту та дії у відповідь. Захист, що виконуються отбивом, захопленням, доглядом. Контрдії, що виконуються стоячи на місці, зі

зближенням і в процесі відступу. У спортивному поєдинку сумо ставиться мета виграти чистим, точним і ефективним кидком. Тому головну роль відіграє швидкість.

Комплекс вправ №3.

Уватехінері - скручування захватом маваси зверху руки (захоплення уватемавасі) і тулуба з-під руки.

Комплекс вправ на вивчення і вдосконалення техніки прийомів нападу і оборони з педагогічними завданнями на розвиток координації, точності, швидкості, своєчасності виконання дій, варіативного виконання прийомів у взаємодії з партнером (тренером). Навчальні завдання на снарядах. (1. Тяга гумового джуту. 2. Вправи з канатом.)

Як ми зазначали, тренування сумоїстів за змістом багато в чому схожа з тренувальним процесом в будь-якому іншому виді боротьби. Однак для відпрацювання специфічних навичок використовується цілий ряд оригінальних вправ, які відпрацьовувались під час багатовікової практики.

Найбільш характерні: Сико, Суріасі, Матаварі, Тепп, Буцукарі, Гейко.

Аналізуючи результати проведеного експерименту можна констатувати наступне. Виділення базових техніко-тактичних дій і ситуацій, в яких

вони проводяться, дозволило більш акцентовано моделювати змагальну діяльність, проводити навчально-тренувальний процес більш предметно і ефективно. В результаті спортсмени стали частіше атакувати, виконувати прийоми більш ефективно.

Крім цього в кінці експерименту спортсмени обох груп взяли участь у чемпіонаті Харківської області. Так у представників КГ знизилася активність ведення сутички, про що свідчить достовірне зниження кількості реальних атак. На тлі збільшення кількості оцінених атак ($P < 0,05$) і підвищення ефективності атаки ($P < 0,001$), знизилася ефективність захисту ($P < 0,05$). Крім цього зменшилася кількість виграних боїв зі значною перевагою, але достовірних змін не виявлено ($P < 0,05$). Таким чином, експеримент дозволив виявити високу ефективність моделювання базових техніко-тактичних дій в найбільш типових ситуаціях змагальної діяльності (Правдов М.А., Чельшев Н.Н., Бубочкин Б.П., & Баженов Ю.И. 2013. Ложечка, М. В. 2014).

У свою чергу аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів ЕГ свідчить про те, що у них виникло зростання за всіма показниками ($P < 0,001$) – табл. 2.

Таблиця 2

Показники змагальної діяльності сумоїстів ЕГ до і після експерименту

Показники змагальної діяльності	До експерименту	Після експерименту	Достовірність відмінностей (P)
Кількість реальних атак	5,6±0,12	6,4±0,1	<0,001
Ефективність атаки (%)	46,4±1,1	57,8±1,3	<0,001
Ефективність захисту (%)	41,3±1,0	65,6±1,2	<0,001
Кількість перемог кидком	3,12±0,11	5,38±0,13	<0,001

В результаті впровадження розробленого нами комплексу спеціально підготовчих вправ в тренувальний процес

сумоїстів Харківської області кількість виграних і зведених внічию стартових ривків збільшилася з 20 до 80 % (рис.1).

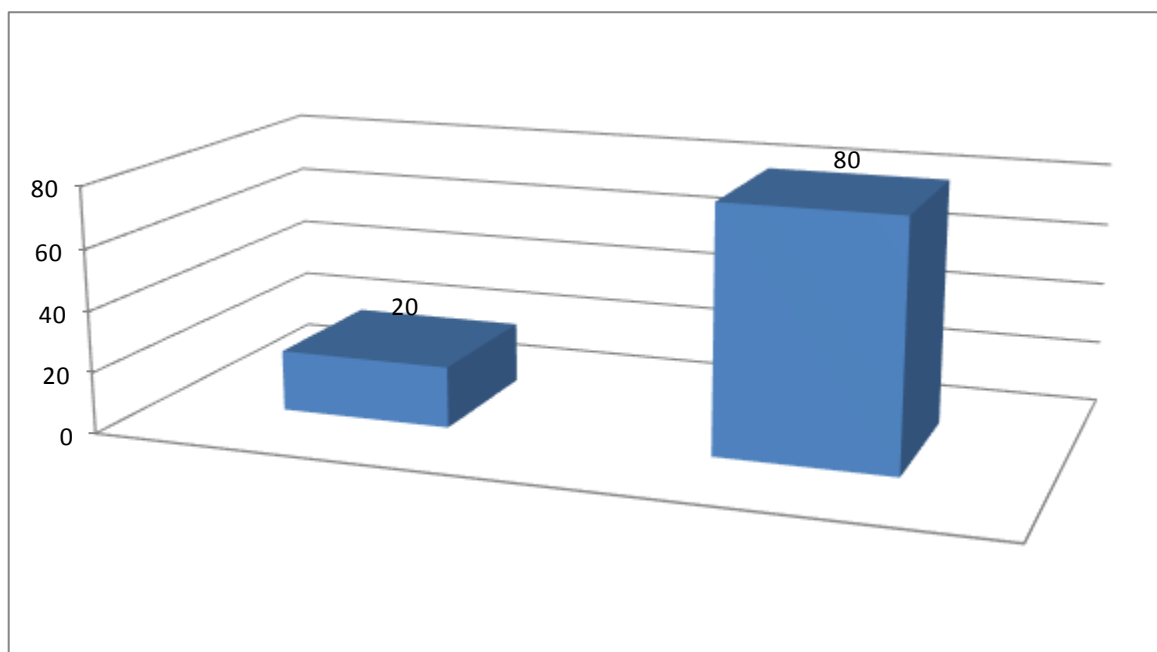


Рис. 1. Кількість виграних або однакових стартових ривків

У свою чергу аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів ЕГ з оцінки тактичних дій сумоїстів у сутичці свідчить про те, що у них виникло

зростання стартових ривків (рис. 1).

Середній показник тактичної активності (ТА) збільшився з 0,3 до 1,8 (рис. 2).

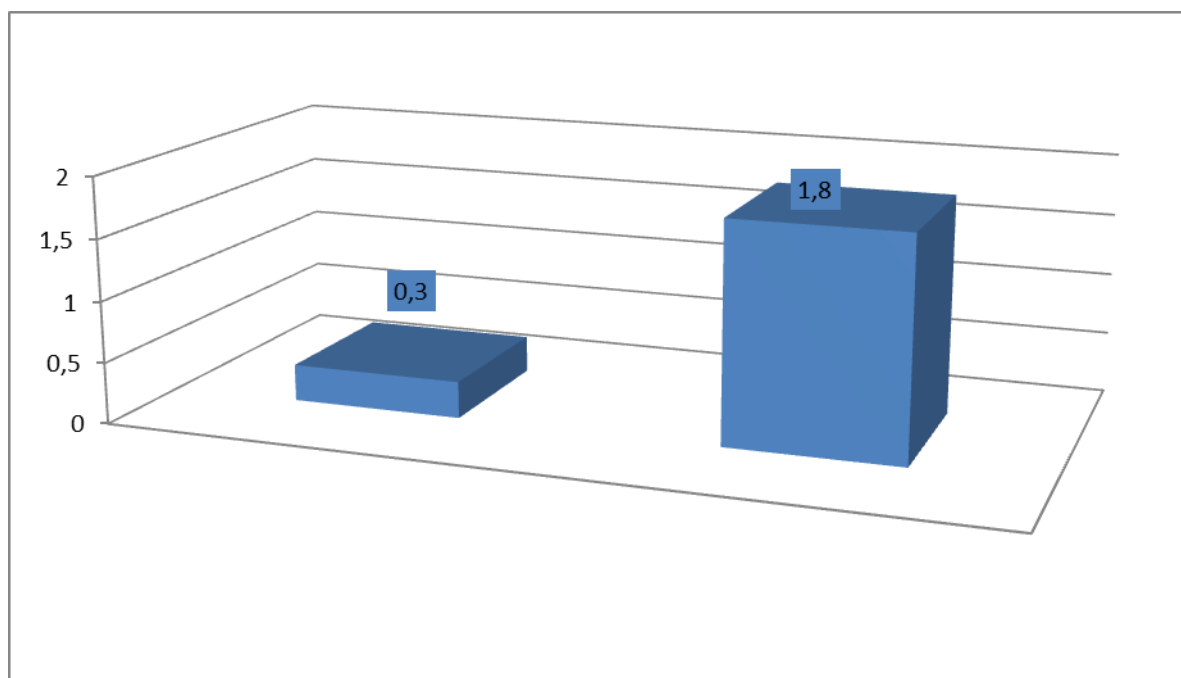


Рис. 2. Середній показник тактичної активності (ТА)

Показник ТА відображає специфічну особливість боротьби сумо. Запропонований критерій ТА можна розглядати як досить інформативний. У нього закладені просторові і тимчасові характеристики сутички. Його можна використовувати при аналізі змагальної діяльності сумоїстів. Використовуючи показник ТА при аналізі змагальної діяльності, можна коригувати тренувальний процес спортсменів. Введення показника ТА дозволило оцінювати і аналізувати тактичне поведінка спортсменів під час сутички. Побачити взаємозв'язок і результати тактичних і технічних дій в поєдинку. Коригувати виконання технічних прийомів з урахуванням тактичних умов і ситуацій, що виникають в сутичці (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Ермаков,

Тропин, & Бойченко, 2016; Тропин, & Бойченко, 2017).

В цілому можна констатувати наступне: моделювання рухової діяльності борців за допомогою спринтового бігу і виконання кидків в інтервальному режимі позитивно відбивається на ефективності їх змагальної діяльності.

В кінці педагогічного експерименту в жовтні, було проведено першість СК «Адреналін». Для проведення контрольних сутичок з числа досліджуваних груп були відібрані, по 10 учасників. Учасники були розбиті по парах згідно вагових категорій.

Для визначення взаємозв'язку між результатами виступу і експертну оцінку техніки спортивного поєдинку, ми провели кореляційний аналіз (табл. 3).

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу отриманих показників технічної майстерності

	Техніка виконання кидків	Техніка виконання маневрування	Складність техніки
Експериментальна група	0,51	0,54	0,05
Контрольна група	0,27	0,39	0,12

Проаналізувавши отримані дані можна зробити висновок, що в експериментальній групі існує позитивний середній зв'язок між технікою виконання кидків, технікою виконання маневрування і результатом виступу в змаганнях 0,51, 0,54 відповідно. Отримані коефіцієнти показують, що в цьому експерименті успішність виступу експериментальної групи в контрольних змаганнях в основному залежала від уміння технічно правильно виконувати відносно не складні удари руками, ногами і від уміння швидко, своєчасно, враховуючи дистанцію до суперника пересуватися.

Спортсменами експериментальної групи до і після експерименту, на достовірному рівні відмінностей краще виконують техніко-тактичні дії, вони підвищили якість виконання основних

приймів.

В цілому ж, можна констатувати наступне: моделювання рухової діяльності за допомогою спеціального комплексу тестів сприяє підвищенню спеціальної витривалості, позитивно відбивається на ефективності їх змагальної діяльності.

Так, на достовірному рівні покращився виконання наступних прийомів:

- Цукідасі, (виштовхування за коло руками).
- Уватенаге, (збивання або кидок вперед-вниз захопленням маваси зверху руки (захоплення - уватемавасі)).
- Сітатенаге, (звалювання або кидок вперед-вниз захопленням маваси з-під руки (захоплення - сітатемавасі)).

Висновки.

1. Модельні характеристики спортсмена високої кваліфікації мають такий вигляд: зріст - 181-185 см; вага - 139-155 кг; вік - 29 років; співвідношення зріст (см) до ваги (кг) - 1: (0,77-0,84); кількість турнірів - 7. Як модельні характеристики були рекомендовані наступні показники змагальної діяльності Суматори: - співвідношення перемог і поразок спортсмена, на 2-3 перемоги доводиться 1 поразка; - кількість перемог, що припадає на 1 турнір становить - 22-25; - тривалість поєдинку - 4,04-12,12с., ($6,3 \pm 2,8$ с., $P < 0,05$); - кількість технічних дій, що призвели до перемоги - 1-3. Як модельні може бути прийнятий такий показник майстерності спортсмена як «коронний прийом».

2. Встановлено, що для більш ефективного використання та реалізації тактичних можливостей спортсмена в майбутньому поєдинку необхідно моделювати імовірні дії супротивників і мати про них повну інформацію. Основними причинами, які зумовлюють відносну самотійність кожного компонента змагальної діяльності, є різноманітність тактичних завдань, а також

механізмів і аспектів прояву максимальної працездатності. Запропоновані 3 комплекси технічних прийомів відібраних на підставі аналізу сутичок змагань кваліфікованих сумоїстів.

3. Завдяки введенню розробленого нами комплексу спеціально-підготовчих вправ, адекватного змагальної діяльності сумоїстів, в експериментальній групі відбулися такі якісні та кількісні зміни параметрів змагальної діяльності: кількість виграних і однакових стартових ривків збільшилася з 20 до 80%; показник тактичної активності (ТА) збільшився з 0,3 до 1,8.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на створення та впровадження комплексів вправ у тренувальний процес борців сумо різної кваліфікації та різних вікових груп, спрямованих на моделювання змагальної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В., & Панов, П. П. (2017). «Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів». *Єдиноборства*, 4-11.
- Ананченко, К. В., & Хадаюк, О. В. (2018). «Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів». *Єдиноборства*, 4-18.
- Арзютов, Г. Н., & Бородин, Ю. А. (2010). «Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах». *Физическое воспитание студентов*, 2, 7-10.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Буравцов, В. В. (2012). «Дослідження стійкості пози у боротьбі сумо». *Физическое воспитание студентов*, 23-27.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Єдиноборства*, 20-22.
- Коробко, С. В. (2004). «Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 2, 89-100.

- Куванов, В. А., & Дорофеев, В. А. (2016). «Силовая подготовка борцов сумо». *Современное образование: содержание, технологии, качество, 1*, 299-302.
- Ложечка, М. В. (2014). «Определение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся сумо». *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*, (2).
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев.*
- Правдов, М. А., Челышев, Н. Н., Бубочкин, Б. П., & Баженов, Ю. И. (2013). «Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах». *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*, 11-11.
- Праотцев, С. В., Морачёва, Л. М., & Цвилов, А. Е. (2001). *Основы сумо. Япония сегодня. Москва.*
- Романенко, В. А. (2005). *Диагностика двигательных способностей. «Новый мир», УКЦентр, Донецк.*
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
- Цой, С. В., & Федоткин, А. Ю. (2009). «Оценка тактических действий сумоистов в схватке». *Вестник спортивной науки*, (1).
- Ягелло, В., Ткачук, В. Г., & Блах, В. (2004). «Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов Польши». *Физическое воспитание студентов*, (2), 36-45.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2019 р.

Опубліковано: 07.02.2019 р.

Аннотация. Ананченко К. В., Чуев А. Ю., Зантарая Г. М. **Основные направления совершенствования соревновательной деятельности сумоистов.** **Цель:** выявить основные направления совершенствования соревновательной деятельности сумоистов. **Материал и методы.** Главным критерием оценки успешности тренировочного процесса является успешное выступление в соревнованиях. Для экспериментальной и контрольной групп таким соревнованием стала первенство СК «Адреналин», проведенное в конце учебного года. **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; экспертный видео-анализ; моделирования соревновательной деятельности; метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результаты.** Выявленные модельные характеристики спортсмена высокой квалификации будут иметь следующий вид: рост - 181-185 см; вес - 139-155 кг возраст, в котором достигается максимальный результат - 29 лет; соотношение рост (см) к весу (кг) - 1: (0,77-0,84) количество турниров. В результате исследования выявлены закономерности ведения поединков сумо, определены ключевые моменты поединка. В результате внедрения разработанного нами комплекса специально подготовительных упражнений в тренировочный процесс сумоистов Харьковской области (через год) количество выигранных и сводных вничью стартовых рывков увеличилась с 20 до 80 %. Проанализировав полученные данные можно сделать вывод, что в экспериментальной группе существует положительный средний связь между техникой выполнения бросков, технике исполнения маневрирования и результатом выступления в соревнованиях 0,51, 0,54 соответственно. Полученные коэффициенты показывают, что в этом эксперименте успешность выступления экспериментальной группы в контрольных соревнованиях в основном зависела от умения технически правильно выполнять относительно не сложные броски, удары руками и от умения быстро, своевременно, учитывая дистанцию до соперника

передвигаться. В свою очередь анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов ЭГ по оценке тактических действий сумоистов в схватке свидетельствует о том, что у них возникло рост стартовых рывков. Средний показатель тактической активности увеличился с 0,3 до 1,8. **Выводы.** В результате наших исследований разработаны комплексы упражнений сямованих на моделирование базовых технико-тактических действий в наиболее типичных ситуациях соревновательной деятельности в сумо; выявлена высокая эффективность предложенных комплексов упражнений.

Ключевые слова: сумоисты, соревновательная деятельность, методика, развитие, бросок.

Abstract. Ananchenko K., Chuev A., Zantaraya G. *The main directions of improving the competitive activities of the Sumoists.* **Purpose:** to identify the main directions of improving the competitive activities of sumo wrestlers. **Material and methods.** The main criterion for evaluating the success of the training process is the successful performance in competitions. For the experimental and control groups, such competitions became the championship of IC Adrenalin, held at the end of the school year. Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; expert video analysis; modeling of competitive activity; test method; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results.** The model characteristics of a highly qualified athlete will be as follows: height - 181-185 cm; weight - 139-155 kg age at which the maximum result is achieved - 29 years; the ratio of height (cm) to weight (kg) - 1: (0.77-0.84) number of tournaments. As a result of the research, patterns of sumo duels were revealed, the key moments of the duel were determined. As a result of the introduction of specially developed exercises developed by us into the training process of the sumoists of the Kharkiv region (one year later), the number of winning and summary draws of the starting jerks increased from 20 to 80%. After analyzing the data obtained, we can conclude that in the experimental group there is a positive average connection between the technique of throwing, the technique of maneuvering and the result of performance in competitions 0,51, 0,54, respectively. The obtained coefficients show that in this experiment the success of the experimental group's performances in the control competitions depended mainly on the ability to technically correctly perform relatively uncomplicated throws, punches and on the ability to quickly, timely, given the distance to the opponent to move. In turn, an analysis of the results of competitive activities of athletes from the EG to assess the tactical actions of sumo wrestlers in a fight suggests that they had an increase in starting jerks. The average tactical activity increased from 0,3 to 1,8. **Conclusions:** As a result of our research, complexes of spamming exercises for modeling basic technical and tactical actions in the most typical situations of competitive activity in sumo have been developed; revealed high efficiency of the proposed exercise complexes.

Keywords: Sumoists, competitive activity, methods, development, throw.

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studeniv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V., & Panov, P. P. (2017). «Vdoskonalennja koordynacijnyh zdibnostej junyh dzjudoi'stiv». *Edynoborstva*, 4-11.
- Ananchenko, K. V., & Hacijuk, O. V. (2018). «Osoblyvosti trenuval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv-veteraniv». *Edynoborstva*, 4-18.
- Boychenko, N. V., Stankevich, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borcja». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*, 1, 14-17.
- Buravcov, V. V. (2012). «Doslidzhennja stijkosti pozi u borot'bi sumo». *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 23-27.
- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Special'naja fizicheskaja podgotovka

- kvalificirovannyh borcov». *Edinoborstva*, 20-22.
- Korobko, S. V. (2004). «Modelirovanie tehnicheckoj podgotovlennosti sportsmenov v bor'be sumo». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, № 2, 89-100.
- Kuvanov, V. A., & Dorofeev, V. A. (2016). «Silovaja podgotovka borcov sumo». *Sovremennoe obrazovanie: sodержanie, tehnologii, kachestvo*, 1, 299-302.
- Lozhechka, M. V. (2014). «Opredelenie urovnja fizicheskoi podgotovlennosti detej mladshogo shkol'nogo vozrasta, zanimajushchisja sumo». *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport*, (2).
- Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : uchebnik [dlja trenerov] : 2 kn. Olimp. lit., Kiev.
- Pravdov, M. A., Chelyshev, N. N., Bubochkin, B. P., & Bazhenov, Ju. I. (2013). «Fizicheskaja podgotovka junyh sportsmenov, zanimajushchisja bor'boj na pojasah». *Sovremennye issledovanija social'nyh problem (jelektronnyj nauchnyj zhurnal)*, 11-11.
- Praotcev, S. V., Morachjova, L. M., & Cvirov, A. E. (2001). *Osnovy sumo. Japonija segodnja*. Moskva.
- Romanenko, V. A. (2005). *Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostej*. «Novyj mir», UKCentr, Doneck.
- Tropin, Ju. N., & Bojchenko, N. V. (2017). «Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov». *Edinoborstva*, 79-83.
- Coj, S. V., & Fedotkin, A. Ju. (2009). «Ocenka takticheskikh dejstvij sumoistov v shvatke». *Vestnik sportivnoj nauki*, (1).
- Jagello, V., Tkachuk, V. G., & Blah, V. (2004). «Vzaimosvjaz' antropometricheskikh pokazatelej s urovnem sportivnogo masterstva vysokokvalificirovannyh dzjudoistov Pol'shi». *Fizicheskoe vospitanie studentov*, (2), 36-45.

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ананченко Костянтин Владимирович: к.физ.вих., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Konstantin Ananchenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.
<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>
 E-mail: 2015akv@gmail.com

Чуєв Антон Юрійович: аспірант кафедри одноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Чуев Антон Юриевич: аспирант кафедры единоборств; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Anton Chuev: graduate student of martial arts department; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

Зантарая Георгій Макхазович: аспірант кафедри одноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Зантарая Георгий Макхазович: аспирант кафедры единоборств; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Georgy Zantaraya: graduate student of martial arts department; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.
<https://orcid.org/0000-0003-3906-5840>

E-mail: z.georgii1987@gmail.com