**Цой Сергей Владимирович. Технико-тактическая подготовка сумоисток : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Цой Сергей Владимирович; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма].- Москва, 2008.- 157 с.: ил. РГБ ОД, 61 08-13/597**

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

На правах рукописи

OU.O0 813158"

Цой Сергей Владимирович

Технико-тактическая подготовка сумоиеток

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной

физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель -

кандидат педагогических наук, доцент

Табаков Сергей Евгеньевич

Москва - 2008

**2**

Оглавление

Введение 4

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ 8

1.1. Технико-тактическая подготовка единоборцев 8

1.1.1 Характеристика соревновательной деятельности в

единоборствах 8

1. Методы исследования технико-тактического мастерства в спортивной борьбе 11
2. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе 13

1.2. Система спортивной подготовки в сумо 15

1. Характеристика сумо как вида спорта 15
2. Анализ существующих классификаций упражнений в сумо 19
3. Анализ содержания традиционных систем подготовки в сумо 25

1.3. Особенности подготовки женщин в единоборствах 32

1. Женщина в мире спорта 32
2. Анатомо-морфологические особенности женского тела 35
3. Физиологические особенности женского организма 38
4. Особенности психики женщин 39

1.4. Заключение по главе 1 39

ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИССЛЕДОВАНИЯ 41

1. Цель и задачи исследования 41
2. Методы исследования 41
3. Анализ литературных источников 42
4. Анализ соревновательной деятельности 42
5. Видеоанализ 48
6. Педагогическое наблюдение 49
7. Моделирование 50

**з**

1. Педагогический эксперимент 50
2. Математическая статистика 51

2.3. Организация научных исследований 53

ГЛАВА III. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СУМОИСТОК 55

1. Классификация технико-тактических действий в сумо разработанная в исследовании 55
2. Методика оценки соревновательной деятельности сумоисток 61
3. Критерии оценки тактического поведения в схватке сумо 65
4. Показатели технико-тактической подготовленности сумоисток 70
5. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности

ведущих сумоисток мира 73

ГЛАВА IV. МОДЕЛЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СУМОИСТОК 83

1. Требования, предъявляемые к специальным упражнениям в сумо, необходимые для технико-тактической подготовки сумоисток 83
2. Анализ традиционных упражнений в сумо 85
3. Специальные упражнения, разработанные в исследовании

автором 87

4.4. Методика технико-тактической подготовки сумоисток 90

1. Специальные упражнения в сумо (связь с изучаемыми технико-тактическими действиями) 90
2. Техническая подготовка 92
3. Тактическая подготовка 96
4. Содержание тренировочных занятий 98

ГЛАВА V. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА 103

ВЫВОДЫ 116

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 119

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 120

ПРИЛОЖЕНИЯ 141

4 Введение

Родиной сумо считается Япония. По мнению специалистов, изучающих историю, ей не менее 2000 лет. В настоящее время этот вид спорта является одной из составляющих культурных традиций японцев [44, 82, 87, 119, 157, 181, 183].

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 [119].

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 [119].

Актуальность. В настоящее время идет интенсивное развитие спортивных единоборств, в частности женской борьбы. Женщины участвуют на крупнейших международных соревнованиях, отстаивая престиж своих государств. Не явилось исключением освоение женщинами и экзотического японского вида борьбы — сумо. Это единственный в Японии вид спорта именуемый «кокуги» — национальный вид спорта.

В нашей стране сумо — малоизученный вид спорта, отсутствуют специалисты, нет учебно-методической литературы. Соответственно при тренировке женщин в сумо возникают проблемы не только в системе подготовки, но и в необходимости учитывать особенности женского организма, подготавливая к специфике данного вида борьбы. К сожалению, методические рекомендации по особенностям подготовки женщин в единоборствах содержат лишь перечень отличий женского организма и его

5 функций без адаптации этих сведений к практическим аспектам реализации

тренировочного процесса спортсменок.

Наиболее фундаментальное исследование по различным аспектам подготовки женщин провел В.Г. Манолаки (1990, 1993), который изучил основные особенности организма и установил в связи с этим отличия структуры физической и технической подготовленности дзюдоисток 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. Характерная особенность соревновательных поединков в сумо - 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 же собственно нужно готовить сумоисток? В основном тренеры готовят своих спортсменок интуитивно, используя опыт изучения технико-тактических действий из своей прошлой практики, который с учетом специфических правил и особенностей соревновательной деятельности сумоисток не совсем подходит для данного вида спорта.

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 и др.). Эти модели считаются основными, потому что спортивный результат является главной целью подготовки спортсмена. В спортивном результате в конечном счете отражаются все стороны подготовленности борца.

6

Таким образом, нами выявлено противоречие между высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности сумоисток и условиями соревновательной деятельности, недостаточной эффективностью существующих методик совершенствования технико-тактических действий.

Цель работы — исследовать особенности технико-тактической подготовленности, разработать классификацию специальных упражнений и приемов сумо, обосновать методику технико-тактической подготовки сумоисток.

Гипотеза. Учет специфики женского сумо позволит разработать специализированную классификацию специальных упражнений и технических действий, модельные характеристики технико-тактической подготовленности, создать адаптированную к женским особенностям методику технико-тактической подготовки сумоисток.

Объект исследования. Система подготовки сумоисток.

Предмет исследования. Технико-тактическая подготовка сумоисток.

Научная новизна.

Предложена система регистрации и анализа соревновательной и тренировочной деятельности сумоисток, позволяющая определить уровень технико-тактической подготовленности спортсменок.

Построена классификация специальных упражнений и технико-тактических действий сумо.

Определены модельные характеристики сильнейших сумоисток мира.

Разработаны технико-тактические показатели — «Тактической активности» (ТА) и «Тактических обманных действий» (ТОД), которые использовались в качественном анализе тактической подготовленности.

Сформирован комплекс специально подготовительных упражнений адекватный соревновательной деятельности сумоисток.

Создана и экспериментально проверена методика технико-тактической

7 подготовки сумоисток.

Практическая значимость. Разработанная методика технико-тактической подготовки позволяет эффективнее строить тренировочный процесс и может быть рекомендована для использования в практике подготовки сумоисток и в других видах спортивных единоборств.

Положения, выносимые на защиту:

1. Определение особенностей технико-тактической подготовки  
сумоисток должно основываться на научном анализе соревновательной и  
тренировочной деятельности. Подготовка сумоисток должна базироваться на  
освоении специфических навыков, характерных для данного вида спорта.

2. Методика технико-тактической подготовки сумоисток должна  
основываться на изучении принципов, присущих данному виду спорта  
особенностей, структуры, формы и содержания упражнений, традиционно  
используемых в сумо.

выводы

1. Технико-тактическая подготовка сумоисток должна быть построена, с учётом особенностей опорно-двигательного аппарата, физиологии и психологического статуса женщины. Женщинам психологически тяжелее воспринимать жёсткие болезненные контакты, возникающие в соревновательных поединках в сумо, поэтому в тренировках необходимо применять специальные упражнения, формирующие необходимую способность безбоязненно выдерживать механические воздействия на организм.
2. Классификация технических действий, основанная на распределении приёмов по принципиальному действию, которое необходимо для выполнения приёма, 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 сумоисток.
3. Анализ литературных источников и соревновательной деятельности сумоисток и 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 в сумо спортсменам приходится переносить значительный объем статических нагрузок, поэтому для специальной физической подготовки необходимы адекватные упражнения.
5. В ходе исследования нами обоснована модель технико-тактической подготовки, включающая: ведущие характеристики соревновательной деятельности; методику, адекватную правилам соревнований по сумо;

117

методы контроля и коррекции. Модель ориентирована на результативность и надежность выполнения технико-тактических действий, создает предпосылки значительного повышения эффективности учебно-тренировочного процесса сумоисток.

1. Разработаны методики подготовки по формированию комбинационных, разнообразных, надежных и эффективных атакующих и защитных технико-тактических действий в соревновательных схватках.
2. Благодаря введению разработанного нами комплекса специально-подготовительных упражнений, адекватного соревновательной деятельности сумоисток, в экспериментальной группе произошли следующие качественные и количественные изменения параметров соревновательной деятельности:

* количество выигранных и сведенных вничью стартовых рывков (t) увеличилось с 2,2 до 8,9 (х2=5,019; р=0,025);
* количество вытеснений в зону соперниц после стартового рывка (Z) увеличилось с 1,1 до 6,4 (х =5,660; р=0,017);
* количество побед, одержанных в зоне соперниц (Zn), увеличилось с 0,6 до 5,9 (х2=4,52; р=0,033);
* показатель тактической активности (ТА) вырос с 0,4 до 1,7 (х2=0,8270; р=0,263).

8. Методика технико-тактической подготовки, основанная на  
комплексах специальных упражнений, адекватных соревновательной  
деятельности способствует повышению эффективности изучения  
технических и тактических приемов в сумо, фактическом улучшении  
спортивных результатов (занятые места, на чемпионатах и первенствах  
России и Европы). Благодаря внедрению этой методики в тренировочный  
процесс сумоисток в экспериментальной группе произошло достоверное  
улучшение показателей соревновательной деятельности:

118

* показатель вариативности (В) увеличился с 2 до 6,3 приема (%2=6,128; Р=0,013);
* показатель эффективной вариативности (Вэ) увеличился с 1,3 до 3,8 приема (х2=2,032; р=0,154);
* показатель активности в нападении (Ан) увеличился с 0,9 до 1,4 приема (х2=0,021; р=0,884);

- показатель активности в защите (Аз) снизился с 1,5 до 0,9 приема  
(Х2=0,069; р=0,793);

- показатель эффективности нападения (Эн) увеличился с 25,5 до 44,4  
%(Х2=11,032; р=0,000);

- показатель эффективности зашиты (Эз) повысился с 49,5 до 66,4 *%*(Х2=4,815;р=0,028).

119

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Традиционные специальные упражнения в сумо необходимо включать в тренировки с первых дней занятий, объясняя наиболее важные детали исполнения, их смысловую нагрузку, так как они прививают специфические навыки, необходимые сумоисткам. Они помогают сформировать правильную осанку, культуру движений, то есть заложить базу к последующим занятиям сумо.
2. Изучение стартового рывка (татиай) нужно начинать с первых занятий, так как это один из основных тактических элементов сумо. Его надо учитывать при моделировании схваток.
3. Изучение технических приёмов в сумо необходимо сопрягать с изучением тактических действий и выполнением соответствующих специальных упражнений с учётом границ соревновательной площадки (дохё) и действий соперника.
4. Показатели тактической активности (ТА) и тактических обманных действий (ТОД) можно использовать для оценки тактических действий в других видах единоборств, соответственно определив основные тактические критерии.
5. Базовые приёмы сумо вытесняющего, толкательного типа можно применять как тактический приём в дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбе.
6. Результаты исследований можно использовать:

* для составления новых программ обучения сумо,
* для обследования, оценки и анализа соревновательной и тренировочной деятельности сумоисток и сумоистов,
* для контроля тренировочного процесса сумоисток и сумоистов,
* в теории и практике спортивной борьбы.

120

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать / М.Р. Абдулхаков,  
А.А. Трапезников. - М.: Просвещение, 1990. - 144 с.

2. Абрамова О.А. Современные представления о научных основах  
спорта. Тренировки женщин / О.А. Абрамова, М.И. Озолин. —  
Всероссийскому научно-исследовательскому ИФКиС - 60 лет: Сб. Науч.  
трудов.-М., 1993.-С. 183-194.

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Абульханов - Малаховка, 1991. - 140 с.
2. Акопян А.О. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах / А.О. Акопян, А.А. Новиков. - М.: ВНИИФК, 1985. - 18 с.

5. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных  
единоборств / А.О. Акопян, С.А. Панков, С.А. Астахов. - М.: Советский  
спорт, 2003. - 48 с.

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-С. 7-Ю.
2. Амосов Н.М. Моделирование в биологии и медицине / Н.М. Амосов. - Киев, 1968. - 234 с.
3. Анохин П.К. Методологический анализ узловых проблем условного рефлекса / П.К. Анохин // Философские вопросы физиол. высшей нервной деятельности и психологии. - М., 1963, - С. 156-214.
4. Афанасьев П. А. Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования / П.А. Афанасьев. - Минск: Полымя, 1991. - 155 с.

121

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и препод, ин-тов физ. культуры) / Б.А. Ашмарин, Р.А. Пилоян. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-223 с.