

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ БОРотьБИ СУМО

СУМО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ - 2014

Сумо:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

С.В. Коробко - віце-президент Міжнародної федерації сумо, президент Європейської федерації сумо, президент Всеукраїнської федерації боротьби сумо, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, головний тренер збірної команди України з сумо;

Л.В. Коробко - член виконкому Міжнародної федерації сумо, генеральний секретар Всеукраїнської федерації боротьби сумо, заслужений тренер України з сумо;

М.В. Ложечка - радник президента Всеукраїнської федерації боротьби сумо, майстер спорту України з сумо.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією боротьби сумо, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Сумо - вид єдиноборств, в якому два борця виявляють найсильнішого на круглому майданчику. Батьківщина цього виду спорту - Японія. Японці відносять сумо до бойових мистецтв. Традиція сумо ведеться з давніх часів, тому кожен поєдинок супроводжується численними ритуалами.

У сумо заборонено бити інакше, ніж відкритою долонею, а також по очах і в область геніталій. Заборонено хапати за волосся, вуха, пальці та заслони геніталій (частина мавасі). Не можна проводити задушливі захоплення. Все інше дозволено, тому в арсенал борців входять ляпasi, поштовхи, захоплення за будь-які дозволені частини тіла, особливо поясів, а також кидки, різні підніжки та підсічення. Поєдинок починається з одночасного ривка борців назустріч один одному з подальшим зіткненням ("татіай").

Два основних правила використовуються для визначення переможця кожного двобою:

вважається переможеним той, хто першим торкнеться землі будь-якою частиною тіла, крім стоп;

вважається переможеним той, хто першим торкнеться землі за межами кола.

Навчальна програма з сумо складена на підставі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993, та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів у різних видах боротьби, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики спортивного тренування, педагогіки, фізіології, гігієни, психології та ін.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психологічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУМО

Багаторічна підготовка сумоїстів - від новачка до рівня вищої спортивної майстерності – передбачає: раціональне поставлення її мети та завдань; підбір адекватних засобів і методів тренування; знання та реалізацію принципів навчання та тренування; розподіл змісту навчання та тренування за часом –

побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію.

1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка сумоїстів - педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- формування техніко-тактичної підготовленості;

- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в даному виді спорту;

- виховання належних моральних і волевих якостей;

- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;

- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

- комплексне вдосконалення і проявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена;

- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;

- систематична участь у спортивних змаганнях;

- підвищення рівня тренуваності;

- організація виховної роботи на засадах принципів загальнолюдської моралі;

- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

- популяризація сумо.

Для вирішення завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи – основні та додаткові. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму борців з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності сумоїстів.

До підгрупи загальних засобів входять фізичні вправи з різних видів спорту (веслування, плавання тощо), які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств, проте вирішують важливе завдання всебічної фізичної підготовки сумоїстів і широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу. З цією метою також використовуються туристичні походи.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борців для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості сумоїстів. Використовуються: лазіння по линві, вправи зі штангою (поштовх і ривок); біг по сходах угору та вниз; ходьба, біг і стрибки, які

виконуються на піску; біг 30 та 60 м; акробатичні вправи; біг по пересіченій місцевості 1000-3000 м.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби). Для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань спеціальні вправи можуть виконуватися із зміненими біомеханічними характеристиками, які диктуються завданнями тренування.

Роль спеціальних засобів у тренуванні кваліфікованих сумоїстів надзвичайно велика. За їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього виділяються відсталі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із збільшенням зусиль чи швидкості – залежно від характеру помилки. Так, для ліквідації розповсюдженої помилки під час кидків вперед - фаза виведення з рівноваги - неодноразово повторюється з партнерами різних вагових категорій. При цьому акцент робиться на максимальний силовий вплив. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення рівня діяльності основних функціональних систем організму, які забезпечують досягнення результатів у цьому виді спорту.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань із сумо.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм борців. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження (зал для занять, килими, гімнастичні споруди та прилади, наочне оформлення). До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки сумоїстів. За даними наукових досліджень, використання в тренуванні спортсменів різних тренажерів підвищує ефективність цього процесу на 30-45%. Найпростішими тренажерними пристроями, які широко застосовуються провідними сумоїстами світу, є гумові бинти та джгути.

Засоби контролю відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та в сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Залежно від рівня підготовленості сумоїстів та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Суворих меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не існує. Проте між спеціальними та загальними вправами є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм борців. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати.

Використання основних засобів перших трьох підгруп дозволяє керувати ефектом їх впливу на організм сумоїстів. Він може бути інтегральним, частковим або локальним. У першому випадку до роботи залучається більш 2/3 всіх значних м'язів, у другому - від 1/3 до 2/3, у третьому - до 1/3. Використання вправ різного характеру та впливу на організм дозволяє вирішувати широкий спектр педагогічних завдань. Засоби загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних функціональних систем та механізмів організму, його рухових та вегетативних можливостей. Вправи часткового та локального впливу дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі ланки та системи організму спортсмена, "підтягувати" відсталі до запланованого рівня.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи - мовні, наочні та практичні. До першої групи відносяться: розповідь, пояснення, лекція, розмова, аналіз та обговорення. Ефективність їх підвищується за умови використання слухних вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень. До другої - показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми, електронні ігри, світлові, звукові та механічні прилади, в тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком). Третя група - практичні методи. Їх можна поділити на дві підгрупи. До першої підгрупи входять методи, спрямовані на оволодіння технікою та тактикою сумо, до другої - спрямовані на розвиток та удосконалення рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування. У цій підгрупі також широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Темп вправ у режимі безперервного та інтервального методів тренування може бути постійним або змінним. Набір тренувальних методів, які відповідають завданням заняття, забезпечує неоднаковий за характером вплив на організм борців.

У практиці підготовки сумоїстів широко використовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє урізноманітнювати тренувальний процес і створювати передумови для активного зростання функціональних можливостей борців. Розвиток фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки досягається шляхом використання різних методів тренування. Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення тренувальної роботи в сумо належить інтервальному методу.

Спортивне тренування в сумо проводиться на засадах двох груп принципів. Перша група - загальні принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, індивідуальний підхід.

Другу, основну групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування та відповідними реакціями організму сумоїстів, замикають у собі закономірні залежності між структурними елементами тренувального процесу. До них відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості підвищення

навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування сумоїстів

Навантаження в сумо, як і в інших видах боротьби, визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній - вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм - такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей тощо).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем її впливу на організм борців. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб. Непомірні навантаження - результат помилок у плануванні навантажень великої величини.

Велике навантаження виникає внаслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризується глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників. Для визначення моменту припинення роботи враховуються спрямованість роботи, характер вправ та підготовленість борців.

Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмена. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати під час виконання 70-80% обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50% роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають за умов прихованого або відвертого стомлення.

Мале навантаження відповідає 20-30% великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження - результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронарного кровообігу.

Під впливом м'язової діяльності змінюється стан працездатності, який носить фазовий характер: перед тренувальним заняттям - передробоче збудження, потім - впрацьовування, стійкий стан, компенсоване та наявне стомлення. Після виникнення стомлення закономірними є наступні фази: відновлення, надвідновлення та повернення до вихідного рівня працездатності. Спочатку

відновлюються можливості киснево-транспортної та нервової систем, потім - систем енергозабезпечення та м'язової діяльності.

Під адаптацією розуміють здібність організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Для спорту особливий інтерес мають пристосувальні реакції організму людини до екстремальних ситуацій змагальної діяльності. Пристосувальні реакції організму сумоїста бувають терміновими та тривалими, природженими та придбаними. Збільшення частоти дихання, перерозподіл кровотоку, підвищення порогу слухового сприйняття та частоти серцевих скорочень, які виникають як наслідок тренувальних впливів на організм, відносяться до терміново-природжених реакцій. За допомогою фізичних вправ вони можуть тільки змінюватися. Термінові придбані реакції взагалі виникають тільки в процесі навчання та тренування. Прикладом може бути здібність спортсмена засвоювати чисельні складні ТТД сумо та відтворювати їх в умовах змагань.

Тривалі адаптаційні реакції - результат поступового, тривалого або суттєвого впливу на організм конкретних подразників чи багаторазового повторення термінової адаптації. Наслідком цього є перехід організму спортсмена з вихідного стану в запланований. Перехід організму зі стану термінової адаптації до тривалої є стрижньовим моментом процесу тренування. Стан тривалої адаптації організму сумоїстів підтверджує ефективність тренувальних впливів.

Прикладом термінової адаптації може бути реакція організму на виконання поодинокого фізичного навантаження. Термінові пристосувальні зміни в організмі поділяються на три стадії: перша - активізація діяльності функціональної системи, яка лімітує виконання конкретної роботи; друга - її стабілізація; третя - порушення балансу між запитом та його задоволенням через стомлення нервових центрів і вичерпання вуглеводних ресурсів організму.

Під час формування тривалої адаптації беруться до уваги чотири стадії: перша - систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; друга - інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах; третя - стійка тривала адаптація; четверта - зношування елементів функціональної системи (наслідок помилок у плануванні навантажень). Ефективна побудова тренування відповідає першим трьом стадіям тривалої адаптації організму.

1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів, які спеціалізуються в сумо

Розрізняють шість основних видів підготовки сумоїстів: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, інтелектуальну та інтегральну.

Технічна підготовка - процес оволодіння системою рухів (техніки сумо) з метою досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною.

Існує пряма залежність між кількістю прийомів, якими володіють сумоїсти, та ефективністю тактичних завдань, що потрібно вирішувати у процесі

варіативної змагальної діяльності. На зміст технічної підготовки сумоїстів суттєво впливають розвиток тактики в цьому виді єдиноборств та правила змагань.

У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії.

Прийоми - це спеціалізовані положення та рухи сумоїста, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії - один або декілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії - це обов'язковий обсяг технічної підготовки сумоїстів, допоміжні - елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки - формування рухових уявлень, умінь та навичок. Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматичність.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Тактична підготовка сумоїстів - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки борця складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактичні знання сумоїстів - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозування плану суперника та змагальної ситуації; здібність коригувати свій тактичний план у ході поєдинку. Тактичні навички - це цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення сумоїстів - це здібність приймати вірні тактичні рішення в умовах дефіциту часу та високого тактичного напруження.

Зміст тактики ведення змагальної діяльності в сумо складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи за спрямованістю:

на виникнення у суперника захисної реакції - загрози, сковування, виведення з рівноваги;

на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик);

на відсутність або послабленість реакції суперника - повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик;

на застосування переважно силового впливу.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність (АТД) та ефективність (ЕТД) тактичних дій. АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю борців до передбачення змагальних ситуацій.

Психологічна підготовка сумоїстів - це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань ТТД та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на дохьо та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості сумоїстів.

У сучасній системі психологічної підготовки сумоїстів, крім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки: формування мотивації до занять сумо; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації - дії, які спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому - на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних сумоїстів світу, як правило, реалізується в трьох основних напрямках: на якість процесу удосконалення; на перемогу; на можливість програшу. Залежить це від етапу тренування, кваліфікації та підготовленості спортсменів, рангу змагань і складу їх учасників.

Фізична підготовка сумоїстів - процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну (ЗФП), допоміжну (ДФП) та спеціальну (СФП) фізичну підготовку.

ЗФП вирішує завдання розвитку різних рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненням у сумо. ДФП створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців. СФП дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки сумо.

Силова підготовка сумоїстів вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної та швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (з'єднувальних та опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою для удосконалення швидкості, спритності та гнучкості борців.

Методи розвитку силових якостей в сумо: ізометричний (в основі - напруження без зміни довжини м'язів); концентричний (одночасне напруження та скорочення м'язів); пліометричний (створює у м'язах потенціал напруження); ізокінетичний (робота з великим напруженням); змінних опорів (з використанням тренажерів).

Швидкість (швидкісні можливості) сумоїстів - це сукупність функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існують дві форми їх прояву - елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) та комплексні (проявлення швидкісних можливостей в складних рухових актах). Прикладом комплексних форм прояву цих якостей в сумо є кидки, виведення з рівноваги та ін. Їх рівень забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями та техніко-тактичною підготовленістю.

Витривалість сумоїстів виявляється у здібності ефективно виконувати роботу за умов зростання стомлення. Рівень витривалості лімітується:

енергопотенціалом систем організму, адаптованих до специфіки сумо;
якістю техніко-тактичних навичок;
психічними можливостями.

Гнучкість сумоїстів - це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів борців. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття "рухливість".

Гнучкість сумоїста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів у сумо вимагає від спортсмена комплексного проявлення фізичних і психічних якостей та здібностей, непередбачених за своєю складністю та динамікою поз і положень.

Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрачання якості навчання ТТД, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що призводить до травм та пошкоджень опорно-рухового апарату сумоїстів.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів; об'єм м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче, ніж у дівчат і жінок. З віком її рівень знижується.

Підвищує (до 20%) гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. Зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, веде до дестабілізації рівня гнучкості та травмам.

До основних вимог до компонентів навантаження (їх потрібно враховувати під час розвитку гнучкості) відносяться: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ (кількість повторів - 10-25 с); темп рухів (повільний); величина обтяження (до 50%); інтервали відпочинку (від 10-15 с до 2-3 хв.).

Спритність сумоїстів (координаційні здібності) - це спроможність швидко, точно, цілеспрямовано та економічно вирішувати складні рухові завдання, що виникають на дохьо. До важливих чинників, які визначають рівень спритності борців, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на

дохь, та його аналіз. Ефективність цих операцій прямо залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються у суворій відповідності до специфіки сумо: перекиди із зміною напрямку руху; стрибки з незвичних вихідних положень, які виконуються водночас з імітацією окремих ТТД, та ін.

Структура координаційних якостей складається із здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати та керувати окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації та комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-річного віку.

Координаційні здібності сумоїстів багато в чому обумовлюються вмінням об'єктивно сприймати та оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність керування своїми рухами тісно пов'язана з рівнем удосконалення спеціалізованих сприймань - почуття дохь, пояса ("мавасі"), часу, простору, розвитку зусиль тощо.

Існує пряма залежність між темпами підвищення майстерності в сучасному спорті та рівнем інтелекту спортсмена. У сумоїстів вона тим паче очевидна, оскільки у варіативних ситуаціях поєдинку спортсмену потрібно за долі секунди безпомилково вирішити різні завдання. До типових можна віднести вибір і використання ефективної ТТД або комбінації.

Структуру процесу інтелектуальної підготовки сумоїстів складають: формування здібності до об'єктивного сприйняття та концентрації уваги; удосконалення пам'яті та ефективності розумових процесів; формування здібності до оперативної обробки інформації, прийняття рішення та його реалізації в умовах змагальної діяльності.

Рівень інтелектуальної підготовки сумоїстів визначається трьома основними чинниками: широтою погляду (світоглядом); знанням закономірностей спортивного тренування; здібностями до реалізації техніко-тактичних рішень у процесі змагань. Роль тренера - сприяти формуванню інтелектуальних можливостей сумоїста на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Для цього широко використовуються система спеціальних завдань та контроль за якістю їх виконання.

Інтегральна підготовка сумоїстів - це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної та інтелектуальної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей борців у специфічних умовах змагальної діяльності, - основне завдання інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб - різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки сумоїстів відносяться:

полегшення умов змагальних поєдинків (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атаківих ТТД у поєдинку з більш слабким суперником тощо);

ускладнення умов (поєдинки з більш сильним та великим за вагою суперником);

проведення змагань у незвичних кліматичних умовах;

інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності поєдинку (кількість використаних ТТД і комбінацій).

1.4. Структура тренувального процесу сумоїстів

Сучасною спортивною практикою обґрунтована структура тренувального процесу, яка являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівня. Перший - мікроструктурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сукупностей. Другий рівень - мезоструктурний. Його складають структури, до яких відносяться системи мікроциклів, мезоциклів. Третій - макроструктурний. В нього входять структури макроциклів та їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування.

Багаторічна спортивна підготовка в сумо проводиться по етапах, кожний з яких включає в себе декілька річних циклів, що складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2-3). Винятком є одноциклова структура річної підготовки юних сумоїстів.

Макроцикли складаються з періодів - підготовчого та змагального. Третій період - перехідний, як правило, планується один (завершальний).

Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний - на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом періодів макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується - у другому, тимчасово втрачається - в третьому.

Заняття сумо, як правило, складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Залежно від вирішуваних у процесі тренування завдань використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні сумоїстів бувають утягувальні, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Частіше використовуються тижневі, хоча нерідкі й мікроцикли тривалістю від 3-4 до 10-14 днів.

Тривалість мезоциклів знаходиться у межах 3-6 тижнів. Найбільш поширені чотирьохтижневі мезоцикли. Типи мезоциклів: утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки сумоїстів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями: вирішення в них педагогічних завдань; спрямованість основного обсягу роботи; величина сумарних навантажень.

1.5. Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки в сумо

Для раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки потрібне знання вікових особливостей організму борців. Це дозволяє тренеру-викладачу

уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних.

У сучасній практиці спорту прийнято розрізняти три основні вікові групи:
молодший шкільний (для хлопчиків - 8-12, дівчаток - 7-11 років);
середній шкільний - підлітковий (відповідно - 13-16 та 12-15);
юнацький вік (17-21 та 16-20 років);
молодь (20-23 роки).

Кожна з наведених вікових груп має свої особливості. Наприклад, для молодшого шкільного віку типовими є: відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, в його функціональних та структурних перетвореннях; помірні та повільні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей. У цьому віці майже неможливо скласти уявлення про прийом, що вивчається, виключно за допомогою мовного, нехай навіть бездоганного пояснення. Має місце деяка невідповідність (20%) між переважним збільшенням сили м'язів - згиначів та розгиначів. Швидкість відновлювання серцево-судинної системи уповільнена. Відносна маса крові складає приблизно 9% маси тіла (у дорослих - 7-8%). Спостерігаються схильність до копіювання та точності виконуваних рухів, нестійкі увага та інтерес під час навчання.

Основним методом у роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон - основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримання порядку та дисципліни.

До особливостей підліткового віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін (структурних і функціональних) в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудова життєдіяльності організму та його систем виявляється в різких змінах настрою та неадекватному реагуванні на чинники зовнішнього середовища. Цей вік фахівці вважають критичним у житті людини. Тут можна закласти міцний фундамент для майбутніх серйозних досягнень. У той же час саме у цьому віковому періоді тренери-викладачі припускаються більше грубих помилок. До найтипівіших і суттєвих, з негативним наслідком, можна віднести прорахунки у динаміці тренувальних і змагальних навантажень. Напружені фізичні та психологічні впливи тренувальних занять і змагань нашаровуються на інтенсивні процеси перебудови, які природно виникають в організмі. Внаслідок цього здоров'ю завдається суттєвої шкоди, негативні післядії якої можуть відбитися на подальшому житті людини.

У цьому віці відбувається неповне формування вигинів хребтового стовпа, не завершене окостеніння ключиці, плечових кісток, передпліч, лопаток, плушен та передплюсен. У той же час основні рухові функції в підлітків досягають високого ступеня досконалості, що є наслідком дозрівання центрів рухового аналізатора. Успішно розвивається вміння орієнтуватися в просторі (почуття оптимальної амплітуди та точності рухів). Низькими є показники статичної витривалості, спостерігається висока стомленість.

У підлітковому віці не слід збільшувати обсяг вправ, які виконуються з інтенсивністю більш ніж 50-60% максимальної, не можна використовувати великих і навіть значних тренувальних, а тим паче змагальних навантажень.

Треба уникати можливих поштовхів і впливів на кістково-м'язовий апарат. Суворо забороняється залучати підлітків до виконання програм підготовки дорослих борців сумо.

Завдяки доброму орієнтуванню в просторі у цьому віці корисними є вправи, які розвивають спритність (координаційні здібності), швидко засвоюються та закріплюються техніко-тактичними прийомами. Під час навчання доцільно застосовувати цілісний метод. Наочні методи використовуються в комплексі з мовними.

Юнацький вік визначається завершенням (в цілому) розвитку організму. Здібності в реалізації швидкості та довільної частоти рухів досягають майже межових показників. Підвищується спроможність організму до виконання роботи, яка вимагає витривалості. Після досягнення повноліття можливості серця наближаються до рівня дорослих. У той же час порівняно з дорослими спортсменами критерії швидкісної витривалості є нижчими. Оскільки процес розвитку організму в цьому віці в основному припиняється, можливий поступовий перехід до напружених режимів спортивного тренування.

Зміст сучасної підготовки сумоїстів нерідко складають засоби та методи стресового впливу. До них у першу чергу належать заняття з великими та значними навантаженнями.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Первинний відбір та комплектування навчальних груп

Комплектування груп попередньої базової підготовки проводиться за такою схемою. По закінченні початкової підготовки відбираються вихованці, спроможні продовжити навчально-тренувальну діяльність. Відбір перспективних сумоїстів проводиться комісією школи. Під час комплектування груп визначається схильність кожного вихованця до певного типу змагальної діяльності. Підставою для цього є результати педагогічних спостережень тренера-викладача протягом періоду початкової підготовки та висновки комісії з комплектування навчальних груп. Розподіл вихованців по групах, які відрізняються певними специфічними особливостями, дозволяє будувати для кожної з них свої програми навчально-тренувальної підготовки.

До груп спеціалізованої базової підготовки зараховуються борці, які з успіхом закінчили попередню базову підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою сумо, спрямовували свої зусилля на подальше підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

Групу підготовки до вищих досягнень складають борці, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенційними можливостями можуть це зробити в майбутньому.

Критерії відбору

Групи початкової підготовки. Попередня підготовка (6 міс.): бажання займатися сумо; стан здоров'я - відсутність протипоказань. Навчальна підготовка: показники схильності за результатами тестових випробувань.

Групи попередньої базової підготовки: показники перспективності за результатами тестових випробувань.

Групи спеціалізованої базової підготовки: відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку відносно часу досягнення спортивних результатів.

Групи підготовки до вищих досягнень: відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів.

У спортивних єдиноборствах перспективним напрямком відбору є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку, що відбирати учнів доцільно у 1-2-му класах загальноосвітньої школи. Відбір, проведений до 10 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався. Інколи юнаки та дівчата приходять займатися сумо в пізнішому віці, тому передбачені нормативи тестових випробувань фізичної підготовленості під час початкового відбору не тільки для 7-11-річних, але й для старших вікових груп.

Під час відбору до груп із сумо важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки сумо.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового "перенесення" будови та форми тіла, гнучкості, латентного часу рухової реакції, витривалості, швидкісно-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної ЧСС.

Для вирішення завдань відбору до груп початкової підготовки сумоїстів (після 6-місячної попередньої підготовки) використовується методика, яка ґрунтується на аналізі медичних та антропометричних показників, визначенні мотивації, проведенні педагогічних спостережень, виявленні схильності до проявлення якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші спортивні досягнення, а також вивченні особливостей функціонування організму.

Лікарсько-медична характеристика борця-початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять сумо.

Сприятливі антропометричні дані характеризуються зовнішніми та загальними показниками схильності до занять сумо.

Орієнтовні антропометричні показники сумоїстів (середні дані):

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
11-12	142-147	35-38
13-14	151-158	41-47
15-16	164 -169	54-59

Визначення мотивації. Дослідження, проведені за участю сумоїстів високого класу, свідчать, що успіх у цьому виді спорту залежить від характеру мотивації. Знання мотивів дозволяє тренеру визначати схильність підлітка до виду єдиноборств і, якщо це потрібно, вибрати інший вид спорту.

Для визначення мотивів використовують бесіду або опитування. Тренер задає питання, отримує на них відповіді та по них складає уявлення про мотивацію підлітка. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою.

Орієнтовні питання:

1. Що привело тебе до занять сумо?
2. Що в сумо тобі над усе подобається?
3. Що ставиш собі за мету, приступаючи до занять сумо ?
4. Що відчуваєш, якщо:
 - а) розпочата справа виконана успішно?
 - б) трапилась невдача?
5. Якими якостями потрібно володіти для досягнення успіху, в тому числі спортивного?

2.2. Методи відбору до занять сумо та усереднені показники сумоїстів залежно від віку

Оцінка здібностей вихованців до занять сумо здійснюється за допомогою сукупності різноманітних методів, що базуються на спостереженні та аналізі з боку тренера-викладача.

А. Педагогічні спостереження за поведінкою, рухами, забарвленням шкіри та їх педагогічна оцінка:

Педагогічні спостереження

Прізвище, ім'я вихованця	Оцінка показників, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Поведінка:

трохи збуджена - 5 бал.;

дуже збуджена - 4 бал.;

пригнічена - 3 бал.;

апатична - 2 бал.

Рухи:

впевнені - 5 бал.;

невпевнені - 4 бал.;

уповільнені - 3 бал.;

некоординовані - 2 бал.

Забарвлення шкіри:

нормальне - 5 бал.;

незначне почервоніння - 4 бал.;

значне почервоніння - 3 бал.;

блідість - 2 бал.

Б. Визначення схильності до проявлення якостей та здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкісно-силові якості, здібність виконувати короткочасну та тривалу роботу, гнучкість.

Рівень проявлення швидкісно-силових якостей в сумо залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати силовими, просторовими та часовими характеристиками рухів, орієнтуватися в незвичних обставинах, а також від психічних здібностей, сміливості, рішучості, наполегливості.

Орієнтовні показники, які характеризують схильність до проявлення швидкісно-силових якостей сумоїстів, надані в табл. 1-4.

Таблиця 1

Тест 1. Біг з високого старту 30 м, с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	5,0	5,1	5
	5,5	5,7	4
	5,7	6,0	3
	6,1	6,3	2
12-13	4,8	4,9	5
	4,9	5,0	4
	5,4	5,5	3
	5,6	5,7	2
14-15	4,3	4,9	5
	4,7	5,1	4
	4,9	5,3	3
	5,3	5,8	2

Таблиця 2

Тест 2. Стрибок у довжину з місця, см

(Виконується на килимі: дві спроби. Залік - за кращим результатом)

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	205	195	5
	195	185	4
	185	175	3
	175	165	2
12-13	220	205	5
	210	195	4
	200	185	3
	190	175	2
14-15	230	215	5
	220	205	4
	210	195	3
	200	185	2

Таблиця 3

Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на перекладині, с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	8	5	5
	6	4	4
	4	3	3
	2	2	2
12-13	12	8	5
	10	7	4
	8	6	3
	6	5	2
14-15	16	12	5
	14	11	4
	12	10	3
	10	9	2

Таблиця 4

Тест 4. Підтягування на перекладині

(для дівчат віком 10-11 років на низькій перекладині з вису лежачи), к-сть разів

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	15	22	5
	13	20	4
	11	18	3
	9	16	2
12-13	18	6	5
	16	5	4
	14	4	3
	12	3	2
14-15	23	9	5
	21	8	4
	19	7	3
	17	6	2

За результатами виконання тестів виводиться середній бал, який свідчить про рівень швидко-силових якостей сумоїстів і визначається за схемою:

Підсумки тестування рівня швидко-силових якостей сумоїстів

Прізвище, ім'я вихованця	№ тесту, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Існує взаємозв'язок між рівнем гнучкості та спритності. Тому показники гнучкості деякою мірою свідчать про схильність до проявлення координаційних здібностей. Тест на гнучкість та оцінка його виконання надані в табл. 5.

Таблиця 5

Нахил вперед з положення сидячи, см

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	8	14	5
	6	10	4
	5	9	3
	4	7	2
12-13	9	18	5
	7	14	4
	6	12	3
	5	10	2
14-15	12	20	5
	11	16	4
	10	14	3
	8	12	2

Підсумки тестування рівня гнучкості сумоїстів

Прізвище, ім'я вихованця	№ тесту, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Про схильність до виконання роботи в умовах кисневого боргу можна судити за тривалістю затримки дихання. Після глибокого вдиху, видиху з наступним глибоким вдихом дихання затримують. Тривалість затримки дихання дозволяє визначити схильність до проявлення швидкісної витривалості. Випробування повторюють тричі з інтервалами відпочинку. Реєструють кращі показники (табл. 6).

При визначенні схильності до занять сумо враховують лікарсько-медичні та антропометричні показники.

Спортивний відбір до занять сумо проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі - первинний відбір (від 2-3 до перших 6 міс.); на другому та третьому - попередній та проміжний; на четвертому та п'ятому етапах - основний та заключний відбір.

Схильність до виконання короткочасної та інтенсивної роботи
(проба із затримкою дихання)

Вік, років	Час, с	Оцінка, бал.
10-11	60 і більш	5
	59-55	4
	54-50	3
	49 і менш	2
12-13	70 і більш	5
	69-65	4
	64-60	3
	59 і менш	2
14- 15	69 і більш	5
	68-65	4
	64-60	3
	59 і менш	2

2.3. Особливості планування підготовки сумоїстів

Завдання:

поглиблення інтересу до занять сумо та формування спортивної працездатності;

зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в сумо;

вивчення основних ТТД сумо (кімаріте);

ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм сумоїстів.

Спрямованість - оздоровче-різнобічна.

Динаміка тренувальних засобів у групах початкової підготовки із сумо, %:

	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальні	50	48
Допоміжні	40	40
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	5	7
Змагальні	5	5

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спортивної боротьби та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування тощо. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять.

Широко використовуються мовні та наочні методи тренування. З-поміж практичних методів найчастіше застосовуються ігрові. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Співвідношення практичних методів тренування у групах початкової підготовки із сумо, %:

	Рік навчання	
	1-й	2-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки сумо	20	30
Спрямовані на розвиток фізичних якостей	10	20
Ігрові	70	80
Змагальні	-	5

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік - 6; 2-й - 8.

Навантаження в занятті визначається шляхом множення часу роботи (в хвиликах) на показник її інтенсивності за ЧСС (табл. 7).

Таблиця 7

Напруження (інтенсивність) тренувальної роботи, у. о.

Рівень інтенсивності	Оцінка, бал.	ЧСС (к-сть ударів) за:	
		10 с	1 хв.
IV	8	32	192
	7	30-31	180-186
III	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
II	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
I	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття із середніми та малими навантаженнями. Для практичного використання вони подані на чотирьох основних рівнях.

Орієнтовні сумарні навантаження у групах початкової підготовки із сумо, у.о.:

Рівень навантаження	Рік навчання	
	1-й	2-й
IV	200-210	210-220
III	160-170	170-180
II	100-110	110-120
I	70-80	80-90

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням підготовчих та допоміжних засобів.

Завдання всебічної фізичної підготовки вирішуються за допомогою засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та сумо зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом - гнучкості, спритності та швидкості рухів.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою, структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик підготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів сумо. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атаківий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості, не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять сумо. Вихованці оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, позбавлення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття сумоїстів. Велику роль тут відіграють особистість тренера-викладача, довіра до нього з боку вихованців.

Вчинки та поведінка тренера-викладача повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, упевненим, уважним, чемним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера-викладача, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відношення з товаришами та іншими людьми) - запорука якості психологічної підготовки сумоїста та ефективною виховної роботи тренера-викладача.

2.4. Форми організації навчально-тренувального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Заняття поділяються: за типом організації - на урочні та позаурочні; за спрямованістю - на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу - на теоретичні та практичні. Основна форма занять - практичні, які проводить тренер відповідно до розкладу занять. Практичне заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсменів до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує вихованців, концентрує їх увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, яка містить у

собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсменів до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заключна частина заняття проводиться для того, щоб привести організм спортсмена у стан, близький до вихідного, та створити умови для більш інтенсивного перебігу відновлювальних процесів.

В залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

На **навчальних заняттях** спортсмени засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний з елементами техніки й тактики сумо. Особливостями цього типу занять є відносно обмежена кількість знань, умінь та навичок, які вивчаються, широке використання контролю з боку тренера і самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу. Навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття спрямовані на удосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найчастіше вони використовуються для вирішення завдань фізичної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття - це проміжний тип занять між навчальними й тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета - стимулювати відновлювальні процеси після великих навантажень, створити сприятливий фон для перебігу в організмі сумоїста адаптаційних процесів.

Модельні (змагальні) заняття - важлива форма інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких змагань будується у суворій відповідності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань за високого рівня техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна.

За **індивідуальної** форми занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно, за **групової** є хороші умови для створення змагального мікроклімату під час занять. На заняттях **фронтальної** форми група спортсменів одночасно виконує одні і ті ж самі вправи. **Вільна** форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять спортом, необхідні знання й досвід.

В якості **позаурочних** форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні та виховні заходи. Окрім занять, що регламентовані розкладом,

спортсмени повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення техніко-тактичної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості.

2.5. Біологічний вік як основний критерій відбору юних сумоїстів

Комплектування груп початкової підготовки ґрунтується, насамперед, на паспортному віці дітей. Але діти одного і того ж паспортного віку можуть мати значні відмінності у темпах росту і розвитку організму, тобто мати різний біологічний (фізіологічний) вік.

Під біологічним віком розуміють ступінь зрілості, якої досяг організм. Так, біологічний вік підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1-2 роки (ретарданти), а у підлітків з високим показниками фізичного розвитку він може випереджати паспортний на 1-2 роки (акселерати).

Для визначення біологічного віку можуть бути використані морфологічні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від періодів дитинства. З морфологічних показників частіше використовують скелетну зрілість, зубну зрілість, зрілість форм тіла, розвиток первинних і вторинних статевих ознак. До біохімічних відносяться показники гормонального та ферментативного профілю.

Тренеру також необхідно враховувати біологічний вік для визначення рухової обдарованості вихованців. Так, високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, хто випереджає ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

Дослідженнями встановлено, що стабільних високих результатів серед дорослих досягають спортсмени із середніми та низькими темпами фізичного розвитку. Спортсмени з високими темпами фізичного розвитку на перших етапах багаторічної підготовки швидко прогресують, випереджаючи однолітків, показують високі результати у змаганнях серед юнаків та молоді, а у змаганнях серед дорослих виступають вже лише на середньому рівні.

2.6. Вікові особливості розвитку фізичних якостей сумоїстів

Оптимальне функціонування системи багаторічної фізичної підготовки досягається у тому випадку, коли зовнішні чинники (засоби, методи та форми тренувального і змагального впливу) збігаються з внутрішнім чинником - закономірностями індивідуального вікового і статевого розвитку спортсмена.

Практика свідчить, що фізичні якості можна розвивати протягом усього спортивного віку, однак для досягнення найбільшого ефекту потрібно спрямовувати зусилля на їх розвиток саме у ті сенситивні періоди, коли вони активно природно розвиваються.

Під час підготовки сумоїстів потрібно враховувати основні закономірності становлення спортивної форми, а саме:

послідовність сенсорних періодів розвитку рухових якостей має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила;

на ранніх етапах виховання рухових якостей (у спортсменів-початківців) розвиток однієї з них обумовлює розвиток й інших, а у висококваліфікованих спортсменів, навпаки, розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших;

у кожного спортсмена сенсорні періоди розвитку фізичних якостей індивідуальні, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік, і за цими результатами та їх динамікою можна не лише визначити межі сенсорних періодів, а й ті фізичні якості, на ґрунті яких буде сформований індивідуальний стиль протиборства.

2.7. Індивідуалізація підготовки сумоїстів

Для досягнення високих світових результатів сумоїст повинен проводити поєдинки у "своєму стилі". Такий стиль визначається, головним чином, природженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей в процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, боротися "своєю боротьбою", і лише тоді він добивається високих результатів.

З позицій теорії спорту, вибір стилю і відповідна йому структура підготовленості борця обумовлені вимогами сучасної змагальної діяльності. А ці вимоги визначаються правилами та умовами проведення змагань, тенденціями розвитку сумо і традиціями спортивної школи. Тому ефективність управління підготовкою сумоїста істотно залежить від компетентності тренера, яка включає глибоке розуміння ним вимог змагальної діяльності, бачення (відчуття) природних задатків і можливостей свого вихованця, а також знання та уміння використовувати закономірності адаптації у даному виді спорту.

Однаково високих результатів можуть досягти борці з істотно різним рівнем (спектром) своїх численних якостей, використовуючи при цьому найбільш сильні сторони та нівелюючи недоліки, тобто формуючи й виступаючи, зрештою, у своєму власному стилі.

Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний свій стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування та коригування визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинні враховувати індивідуальні сенсорні періоди розвитку фізичних та інтелектуально-психологічних якостей спортсмена.

2.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок

Характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби.

Актуальною є проблема підготовки жінок. На сьогодні загальні засади спортивного тренування - єдині для чоловіків і жінок. Проте деякі чинники, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту в тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на їх організм.

Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок та його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки та своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією.

Особливості кістково-суглобового апарату. У жінок ширший, ніж у чоловіків, таз, велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини та краща розтяжність його хрящового прошарку, коротка і широка грудна клітка, велика амплітуда рухів у деяких суглобах, особливо у кульшових. Форми тіла жінок обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % ваги (у чоловіків лише 18%). Вага у жінок в середньому на 7-8 кг менше, ніж у чоловіків. Це пояснюється меншим зростом (на 10-12 см) і більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % ваги тіла (у чоловіків 45 %). Однак жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки є витривалішими у тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи організму. У функціональному відношенні вони значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15%, тому в момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків - 66-70 уд./хв., у жінок - 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см³ менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастищення пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій відносно оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу звичайно однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Дослідження показали, що лише у 18,4% спортсменок, що продовжують тренуватися й брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Проте характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза, під час якої спостерігаються зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу.

У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також проявлення нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати й вдосконалювати складнокоординаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише за доброго самопочуття та з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму є характерним також для менструальної та овуляторної фаз. Таким чином, за 28-денної тривалості ОМЦ 10-12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно враховувати плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різних спеціалізацій мають однаковий напрямок протягом менструального циклу - вищу лабільність у постменструальну і особливо в постовуляторну фази, що зумовлене анаболічним ефектом естрогенів, концентрація яких у крові жінок за нормального ОМЦ найбільша в цих фазах циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для ввідних і базових мезоциклів, більшості контрольних-підготовчих, тобто тих мезоциклів, у яких переважно вирішується завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів.

Щодо передзмагальних і особливо змагальних мезоциклів, то тут навантаження можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань та їх відповідності фазі ОМЦ, в якій буде перебувати організм конкретної спортсменки. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це у побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, бувають успішними навіть у випадках, коли терміни змагань збігаються з фазами ОМЦ, які є найменш сприятливими для демонстрації високих результатів.

Отже доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, в яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень, а саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності - найменші навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ є несприятливою, в передменструальній та менструальній фазах потрібно планувати зниження навантаження, прогулянки та навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше, ніж через 8-10 міс. після пологів. Але навіть за дворічної перерви загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 міс.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу звертати на поєднання рухів з диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до всебічної підготовки спортсменок. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Проте для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили й швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніки із ЗФП і СФП, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисними є підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки та фізично зміцнюють організм.

Від спеціальної силової та швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. В основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити їх до можливих меж, ніж у заняттях з чоловіками. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи та різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки в якості обтяження можуть використовувати штангу під час виконання спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно виконати більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою.

Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи "на витривалість", особливо наприкінці тренування, коли втома зростає. Визначати

навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки: підвищувати - більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-початківців і спортсменок III розряду.

У процесі підготовки сумоїсток необхідно підбирати адекватне навантаження відповідно до фаз ОМЦ. У жіночому сумо особливої уваги потребують овуляційна та передменструальна фази. У цей період треба з обережністю планувати виконання складнокоординаційних дій та кидків з великою амплітудою.

2.9. Контроль у спортивному тренуванні сумоїстів

Для об'єктивного визначення перспективності спортсменів і вчасного виявлення недоліків у їхній підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, відеозйомку, аналіз зростання майстерності та виявлення технічних помилок.

Програма комплексного обстеження повинна містити в собі оцінку всіх сторін підготовки. Через значну об'ємність обстеження його доцільно проводити протягом кількох днів, наприклад:

перший день - оцінка зовнішніх (морфотипових) даних;

другий день - оцінка технічної підготовленості;

третій день - оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

четвертий день - оцінка функціональної підготовленості (тестування за допомогою різних видів навантажень з урахуванням періоду відновлення);

п'ятий день - оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсменів щодо дій у різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

У процесі обстеження всі спортсмени повинні перебувати у рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного окремого нормативу.

Медично-біологічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять:

діагностика спортивної придатності початківця до занять сумо, оцінка його перспективності, функціонального стану організму;

контроль перенесення навантажень у занятті, оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів);

санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання спортсменів;

профілактика травм і захворювань;

надання першої лікарської допомоги, організація лікування у разі потреби.

Для цього проводяться початкове, етапне та поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять:

Завдання	Зміст та організація
Поглиблене обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, рекомендації щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та індивідуальні рекомендації щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності наданих рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки та рекомендації щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я; електрокардіографія; аналізи
Поточне обстеження	
1. Оперативний контроль за функціональним станом, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів та методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування (виконують лікар та тренер-викладач): візуальні спостереження; анамнез; пульсометрія; вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності; теплінг-тест; координаційні проби та проби на рівновагу

3. НАПОВНЮВАНІСТЬ ТА РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи у спортивних школах із сумо (табл. 8) ґрунтується на обсягах тренувальних навантажень, необхідних для досягнення високих результатів, а також на принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 8

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах із сумо

Рік навчання	Вік зарахування, років	Віковий діапазон допуску до занять, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки					
1-й	8	6-8	14	6	Складання контрольних нормативів
Більше 1	9	7-9	12	8	Складання контрольних нормативів
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	10	8-10	10	12	III юн. розряд
2-й	11	9-11	10	14	II юн. розряд
3-й	12	10-12	8	18	I юн. розряд
Більше 3	13	11-13	6	20	III розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	14	12-14	6	24	II розряд
2-й	15	13-15	6	26	I розряд
Більше 2	16	14-16	4	28	Підтвердження I розряду, 50% КМСУ
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	17 і старші	15-17 і старші	4	32	КМСУ, 50% МСУ

4. ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Багаторічна підготовка в сумо поділяється на п'ять етапів:

перший - етап початкової підготовки (групи початкової підготовки, 1-2-й роки навчання, вік учнів - 8-9 років);

другий - етап загального удосконалення або попередньої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки, 3-6-й роки навчання, вік учнів - 10-13 років);

третій - етап спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої базової підготовки, 7-9-й роки навчання, вік учнів - 14-16 років);

четвертий - етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищих досягнень, вік спортсменів 17 років і старші);

п'ятий - етап збереження спортивних досягнень.

4.1. Зміст роботи по етапах багаторічної підготовки

Етап початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму вихованців.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних можливостей.
3. Спеціальна рухова підготовка: розвинення здібностей відчувати й диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається.
4. Початкова технічна підготовка: опанування найпростіших підготовчих базових елементів стійки.
5. Формування інтересу до занять спортом взагалі та сумо зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з сумо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та вдосконалення естетичних вимог (ритуалів) сумо.

Етап попередньої базової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовленості - розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки в стійці.
7. Базова психологічна підготовка - психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична й тактична підготовка.
9. Участь у дитячих змаганнях.

Етап спеціалізованої базової підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей сумоїста.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння зростальних тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки сумо в стійці.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів сумо.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична й тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).

Етап підготовки до вищих досягнень

та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення нестандартної базової техніки, шліфування найбільш ефективних та улюблених прийомів базової техніки, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (до 10 змагань на рік).

Етап збереження високої спортивної майстерності:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

4.2. Вікові особливості розвитку, навчання та тренування сумоїстів

Вікові особливості	Методичні особливості тренування
Вік вихованців 7-8 років	
Це вік інтенсивного зростання та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.	
1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню вірної статури
2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості
3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи	За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер

5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена
6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий
7. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.	Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів
Вік вихованців 9-11 років	
Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що говорилося про попередній вік, має відношення і до цього, але є й особливості.	
1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі й складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості
2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи
3. Силові та статичні вправи викликають швидку втому. Краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	У тренуванні доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
Вік вихованців 12-14 років	
З фізіологічної точки зору, підлітковий період - це період статевого визрівання. Він характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.	
1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	Щоб запобігти надмірного збільшення росту та ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження
2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	Не зважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості
3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський

	контроль. Одним з важливих завдань виховання є "виховання гальм"
4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними подразникам, що їх викликали.	Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння
Вік вихованців 15-18 років	
Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

4.3. Орієнтовний обсяг тренувальних і змагальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки

Таблиця 9

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	1-2	3-6	10-12	До 10
Кількість тренувань:				
на тиждень	3	5-8	10-12	10-16
на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв..	90	90-180	120-210	150-235
Кількість виконання на день:				
елементів техніки	50-150	100-400	200-600	300-800
кидків	До 60	До 120	До 150	До 200

4.4. Планування навчально-тренувальної роботи та розподіл обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки по етапах підготовки

Основний принцип побудови роботи у навчальних групах - послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного вихованця.

Провідна тенденція програми - навчання, яке полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях сумо, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на подальших етапах підготовки.

Показниками роботи спортивної школи із сумо є виконання вихованцями програмних вимог, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовленості.

Нормативна частина програми є офіційним документом, у відповідності з яким планується підготовка спортсменів. На ґрунті нормативної частини програми у спортивній школі розробляються плани підготовки для навчальних груп та окремих спортсменів. Затвердження планів підготовки проводиться директором спортивної школи на підставі рішення тренерської ради.

Кількість годин по видах підготовки розподіляється згідно з тим, що:

на етапі початкової підготовки (ПП) 50% часу відводиться на ЗФП, 5% - на СФП;

на етапі попередньої базової підготовки (ПБП) 1, 2-го років навчання - по 35% часу на ЗФП, 15% - на СФП; 3, 4-го років навчання - по 25% часу на ЗФП, 20% - на СФП;

на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) - 15% часу на ЗФП, 25% - на СФП;

на етапі підготовки до вищих досягнень (ПВД) - 10% часу на ЗФП, 25% - на СФП.

5. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

5.1. Групи початкової підготовки

5.1.1. Підготовка

Суттєвих принципових відмінностей в організації навчально-тренувального процесу із сумо та його змісті між першим і другим роками навчання не має. Природним є поступове підвищення тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я учнів, розвитку специфічних якостей, необхідних у єдиноборстві, ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять сумо.

Специфіка єдиноборства і досвід провідних тренерів країни диктують доцільність вести відбір учнів протягом перших двох-трьох років на засадах цілорічного прийому в групи початкової підготовки. У підґрунтя відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо в перші два роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації й проведення занять.

Підбір ігор та ігрових комплексів з елементами боротьби дозволить об'єктивніше оцінювати здібність підлітків до занять спортивною боротьбою за такими важливими якостями, як уміння "бачити" суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти "бійцівський характер", уміння переносити больові відчуття тощо. Одночасно з цим вирішуються завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації до майбутнього спортивного способу життя. У даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби та методи, що містять специфіку змагальної діяльності й величезні можливості загальнорозвивального характеру.

Програмний матеріал на етапі початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, які мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей, що є наслідком умов життя (надмірне харчування, малорухливий спосіб життя тощо), але яким не протипоказані заняття сумо.

На практиці у кожного борця є можливість вибору необхідного напрямку в удосконаленні майстерності, тому головне завдання тренера на цьому етапі - виявити індивідуальні особливості вихованця, які за умов правильного розвитку забезпечать майбутні спортивні перемоги.

Усі спеціальні вправи борця повинні бути підібрані відповідно до вимог змагального поєдинку, які дозволяють вирішувати завдання підготовки із зростальним наближенням до умов змагань в цілому: вправа-фрагмент-епізод поєдинку-поєдинок-серія поєдинків.

Періодизація тренування на даному етапі є достатньо умовною, особливо на першому році навчання, оскільки головним завданням є ознайомлення вихованців з основними засобами підготовки борця, з особливостями змагального єдиноборства через участь в змаганнях із спеціалізованих ігрових комплексів і за правилами міні-боротьби.

Орієнтовні плани-графіки річного циклу підготовки для груп початкової підготовки наведені у табл. 10 та 11.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

ознайомлення з боротьбою сумо, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних борців України, її відмінностями від інших видів єдиноборств;

мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;

оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;

надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки;

Фізична підготовка

Завданнями фізичної підготовки на даному етапі є зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток на базі широкого застосування загальнопідготовчих вправ.

Одна з головних вимог, яку слід враховувати у процесі планування тренувальних занять в групах початкової підготовки, полягає в тому, щоб поступово оновлювати та ускладнювати засоби, які застосовуються у тренуванні. Це розширить й поповнить запас рухових умінь і навичок, необхідних у сумо.

Технічна підготовка

Завданнями технічної підготовки на даному етапі є: формування засад ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки сумо, іграми з елементами єдиноборств.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Ознайомлення із сумо, його історією, розвитком та традиціями	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Оволодіння знаннями з особистої гігієни. Планування режиму дня, харчування, самоконтролю	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	1
Загальні засади техніки й тактики сумо	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Морально-вольове обличчя спортсмена	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівства	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні вправи	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	70
Загальнорозвивальні рухливі ігри	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Спеціально-прикладні рухливі ігри	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	28
Навчання елементів техніки сумо	3	3	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	50
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	10
Загальна фізична підготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	32
Тактична підготовка прийому	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	8
Заняття іншими видами спорту	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	3	-	-	-	6

Усього: 312 год.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Ознайомлення із сумо, його історією, розвитком та традиціями	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Оволодіння знаннями з особистої гігієни. Планування режиму дня, харчування, самоконтролю	-	0,5	0,5	0,5	0,5-	-	-	-	-	-	-	-	2
Загальні засади техніки й тактики сумо	-	1	1	1		-	-	-	-	-	-	-	3
Морально-вольове обличчя спортсмена	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівства	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	1
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні вправи	8	8	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	80
Загальнорозвивальні рухливі ігри	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціально-прикладні рухливі ігри	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	28
Навчання елементів техніки сумо	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	8
Загальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	122
Тактична підготовка прийому	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Заняття іншими видами спорту	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	2	6

Усього: 416 год.

Ознайомлення з технікою сумо

1. Стійки сумоїста.
2. Стартовий ривок (татіай).
3. Падіння (вперед, назад, на лівий та правий боки).
4. Пересування.
5. Захоплення.
6. Виведення з рівноваги.
7. Положення: ритуали; на початку і в кінці сутички; форми вітання.
8. Спеціально-підготовчі вправи:

косіварі - борець упирається руками в стегна, низько присідає, намагаючись випрямити руки в ліктях;

сінкяку - в глибокому присіді борець переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально витягуючи ногу, яка не є опорною;

сіко - поперемінне підіймання ніг убік-угору на максимально можливу висоту;

кінсей - низько присівши, борець одночасно розводить руки в боки, повторюючи рухи плавця, що пливе брасом;

суріасі - борець, присівши навпочіпки та витягнувши вперед руки, зігнуті в ліктях, пересувається, висуваючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги;

матаварі - в положенні сидячи борець розводить ноги в боки на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом підлоги;

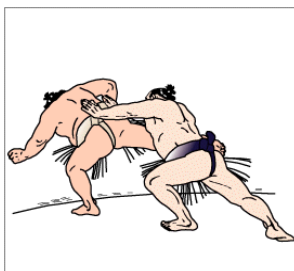
теппо - борець приставляє до дерев'яного стовпа напівзігнуту в лікті руку з випадом вперед однойменної ноги, а потім різко випрямляє руку;

коробіката - вдосконалення техніки падіння.

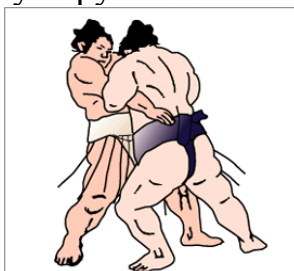
Засвоєння кімаріте

1-й рік навчання

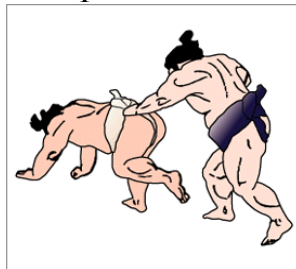
1. ОКУРІДАСІ - виштовхування за коло упором руками в спину (без втрати супротивником рівноваги):



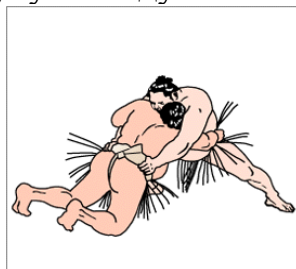
2. КІМЕТАОСІ - звалювання захопленням руки або рук зверху - контрприйом від захоплення тулуба руками:



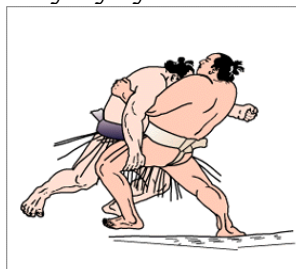
3. ОКУРІТАОСІ - виведення з рівноваги поштовхом руками в спину:



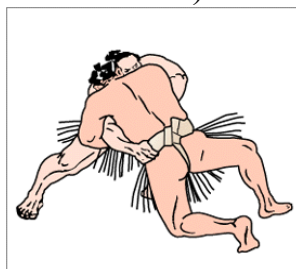
4. САБАОРІ - перекидання на коліна різким ривком на себе-вниз із захопленням руками мавасіта тулуба ззаду:



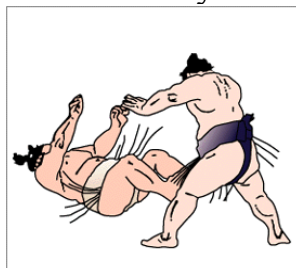
5. ВАТАСІКОМІ - збивання захопленням різнойменного стегна або підколінного згину зовні з упором у тулуб:



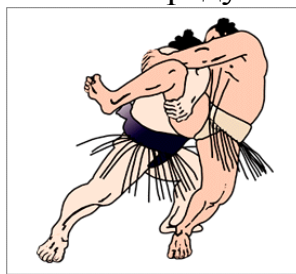
6. СІТАТЕХІНЕРІ - скручування захопленням різнойменної руки знизу та мавасі з-під руки (захоплення - сітатемавасі):



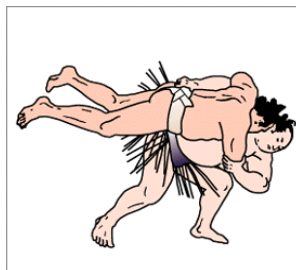
7. ЦУКІТАОСІ - перекидання на спину поштовхами руками в тулуб:



8. КОМАТАСУКУІ - звалювання захопленням зсередини однойменного стегна ноги супротивника, яка стоїть попереду:

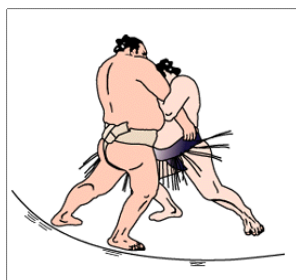


9. КОСІНАГЕ - перекидання через спину або стегно захопленням руки та мавасі (або тулуба ззаду):

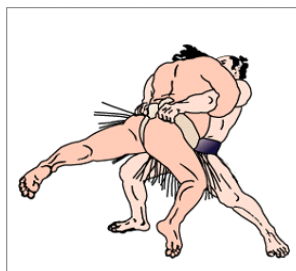


Більше 1 року навчання

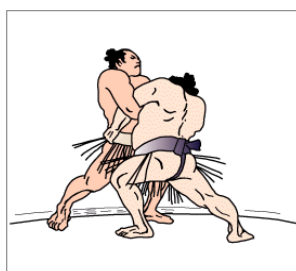
1. КІМЕДАСІ - виштовхування захопленням рук зверху - контрприйом від захоплення тулуба руками (той, хто атакує, з'єднує кисті в замок і спрямовує зусилля всередину):



2. ЦУРІДАСІ - винесення за коло підійманням на груди із захопленням мавасі чи тулуба супротивника:



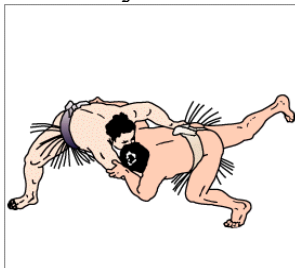
3. ЙОРІКІРІ - витіснення за коло під час обопільного захоплення (з положення есумі):



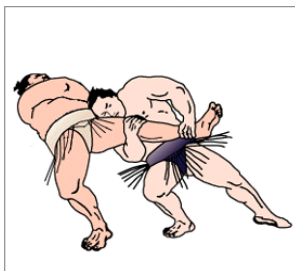
4. ЦУРІОТОСІ - виведення з рівноваги підйманням на груди із захопленням мавасі чи тулуба:



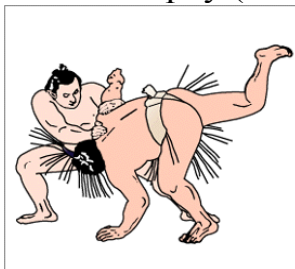
5. УВАТЕДАСІНАГЕ - виведення з рівноваги вперед-вниз захопленням мавасі ззаду-зверху руки (захоплення - уватемавасі):



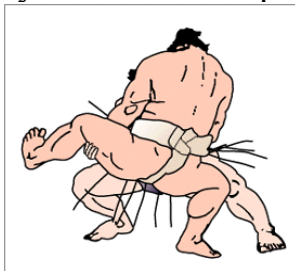
6. АСІТОРІ - збивання захопленням стегна чи підколінного згину зовні однією рукою та гомілки іншою:



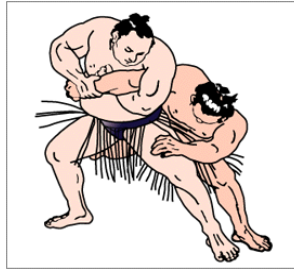
7. КАТАСУКАСІ - скручування захопленням різнойменної руки знизу й упором передпліччя іншої руки в шию зверху (відступаючи назад):



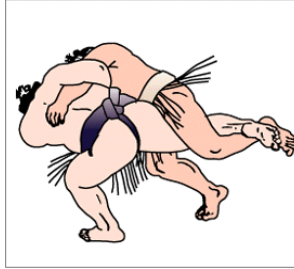
8. ОМАТА - кидок на спину захопленням різнойменного стегна зсередини:



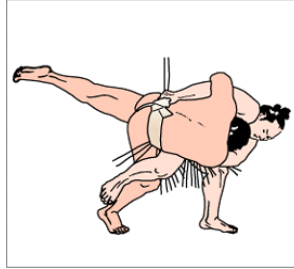
9. САКАТОТТАРІ - контрприйом - кидок уперед-униз через стегно того, хто атакує, що з випередженням підставляє ногу супротивникові, який виконує технічну дію тоттарі:



10. КАКЕНАГЕ - кидок підхопленням зсередини під різнойменну ногу із захопленням мавасіта різнойменної руки:



11. НІТЬОНАГЕ - кидок уперед підхопленням під однойменну ногу під час обопільного захоплення мавасі (з положення есумі):



Тактична підготовка

Одночасно з опануванням техніки сумо вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо).

Елементи маневрування: пересування вперед, назад, вліво, вправо; кроками, з підставлянням ноги; нирками та ухиляннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

Маневрування в різних стійках (лівій-правій, високій-низькій тощо); ознайомлення із способами пересувань і дій в заданій стійці за допомогою ігор у торкання; маневрування з елементами довільного виконання блокувальних дій та захоплень (разом з вибором способів переміщень вихованці самостійно "винаходять", апробують способи вирішення поставлених завдань – торкнутися рукою (двома) обумовленого місця, частини тіла суперника, використовуючи будь-яке захоплення, упор, ривок тощо).

Захист від захоплення ніг - з різних стійок відкидання ніг.

Починаючи з другого року навчання засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно з опануванням ТД. Вигідні положення для проведення контрприймів і комбінації вивчаються у процесі удосконалення техніки й тактики боротьби.

Психологічна підготовка

Завданнями психологічної підготовки на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять сумо, виховання вольових якостей. Передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами, слід використовувати всі засоби та методи психологічного впливу для формування психічно врівноваженої, всебічно розвинутої особистості, здатної в майбутньому проявити спортивну майстерність.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- прищеплення стійкого інтересу до занять спортом;
- формування настанови на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- удосконалення емоційних якостей особистості;
- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток і удосконалення інтелекту спортсмена;

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму занять доцільно вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

Підготовка до участі у змаганнях

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки й тактики у навчальному, тренувальному та змагальному поєдинках.

Починаючи з другого року навчання вивчені ТД використовуються в умовах тренувального поєдинку, показового поєдинку для ознайомлення з технікою. Найбільш підготовлені вихованці можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

5.1.2. Залікові вимоги

Загальна фізична підготовка: протягом року відповідно до плану річного циклу складати контрольні нормативи відповідного віку і року навчання (контрольні нормативи наведені в нормативній частині програми).

Спеціальна фізична підготовка: виконання на оцінку спеціальних вправ борця та складання контрольних нормативів.

Техніко-тактична підготовка:

знати й вміти виконувати основні елементи техніки й тактики відповідно до програмного матеріалу;

уміти проводити навчальний та змагальний поєдинок з виконанням завдань і настанов тренера.

Психологічна підготовка: виконання вправ різної складності, що вимагають проявлення вольових якостей.

Теоретична підготовка: знати й вміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

На даному етапі підготовки вихованці повинні дотримуватись режиму дня та вести щоденник самоконтролю.

5.1.3. Засоби відновлення, харчування

Для відновлення працездатності з урахуванням віку, спортивного стажу, кваліфікації та індивідуальних особливостей юних спортсменів застосовується широкий арсенал засобів і заходів (педагогічних, гігієнічних, психологічних і медико-біологічних) відповідно до методичних рекомендацій.

На даному етапі підготовки з педагогічних засобів відновлення використовують прогулянки, плавання, ігри на свіжому повітрі; з фізіотерапевтичних - душ і природні засоби загартовування. Харчування - вчасне та різноманітне.

5.1.4. Лікарський контроль

У групах початкової підготовки застосовують етапне й педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів.

Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря. На початку і в кінці навчального року вихованці проходять поглиблені медичні обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

5.2. **Групи попередньої базової підготовки**

5.2.1. Підготовка

Процес підготовки в групах попередньої базової підготовки, починаючи з першого року навчання, підпорядкований календарю змагань, терміни проведення яких визначають періодизацію річного циклу підготовки.

Варіанти розподілу навчально-тренувальних занять у тижневому мікроциклі залежать від періоду підготовки, а також від матеріально-технічних умов спортивної школи та інших чинників. У всіх випадках потрібно прагнути до того, щоб занять було більше, а їх тривалість коротша.

Річний цикл (макроцикл) включає наступні етапи: підготовчий, змагальний, відновлювальний.

Не виключаючи варіантів побудови тренувальних занять, апробованих кожним тренером, слід звернути увагу на їх зміст, що відповідає завданням кожного з періодів тренування. Зокрема, у практичні заняття необхідно включати наступні засоби підготовки:

1. Акробатичні вправи (виконують функцію розминки) - для підготовки опорно-зв'язкового та м'язового апаратів до роботи, що сприятиме запобіганню травм.

2. Ігри (6-8 хв.) - для розвитку координаційних здібностей, якостей маневрування, підвищення уваги, швидкості її переключання.

3. Тренувальні завдання, пов'язані із засвоєнням атаківих і блокувальних захоплень, включаючи боротьбу за територію у певному захопленні.

Між завданнями необхідно передбачати перерви (від 30 с до 2 хв.) для підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу, запобігання зайвої п'ятливості.

Навчальний матеріал для учнів 3-го і 4-го років навчання, так само як і в попередні роки, повинен містити, як мінімум, наступні розділи: спеціальні вправи; спеціалізовані ігрові комплекси; елементи техніки й тактики сумо; тренувальні завдання з вирішення епізодів поединку. З часом змінюється лише частка уваги на кожен з цих розділів. Закріплення, удосконалення і контроль техніко-тактичної майстерності здійснюються за допомогою поєдинків (навчальних, тренувальних, контрольних, ігрових, змагальних).

На даному етапі слід приділяти увагу надійності захисту юних борців. Ігри та ігрові комплекси, які були основним навчальним матеріалом у групах початкової підготовки, в групах попередньої базової підготовки видозмінюються і використовуються переважно у вигляді тренувальних завдань.

Спортсменам цього віку притаманна нерівномірність в розвитку різних частин організму (внутрішніх і зовнішніх). Поріг стомленості також низький.

У зв'язку з тим, що в організмі підлітків ще не завершений процес формування кісток, на тренуваннях неприпустимі тяжкі фізичні навантаження. Основний акцент необхідно робити на формуванні уваги, витривалості, вольових якостей, спритності.

Орієнтовні плани-графіки річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки наведені у табл. 12-15.

Теоретична підготовка

Відрізняється від теоретичної підготовки попереднього етапу наступним:

Увага - на особливості техніки сучасної боротьби та закономірності її реалізації;

більш детальне вивчення правил змагань, умов їх проведення, визначення та вирішення завдань до змагань;

подання знань з тактики сумо, педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування тощо;

ознайомлення з елементами методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.

Фізична підготовка

На етапі попередньої базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка проводиться на базі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважним розвитком швидкісно-силових якостей та витривалості.

Найбільш ефективною організаційно-методичною формою розвитку рухових якостей сумоїстів є колове тренування (КТ).

Перед початком заняття з використанням КТ тренер визначає порядок проходження станцій. Кількість груп і станцій повинна бути однаковою. Загальна розминка тривалістю 15-20 хв. повинна включати:

1. Шиккування, повідомлення завдань заняття - 1 хв.;

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку сумо	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	2
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та запобігання травмам	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	3
Загальні засади техніки й тактики сумо	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
Морально-вольове обличчя спортсмена	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	2
Організація та місце проведення занять	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівства	-	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	2
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні вправи	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	70
Загальнорозвивальні рухливі ігри	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	-	-	16
Спеціально-прикладні рухливі ігри	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	23
Навчання елементів сумо	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	-	-	80
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	-	-	80
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	-	-	94
Техніко-тактична підготовка	10	10	10	14	14	14	14	16	16	16	-	-	134
Заняття іншими видами спорту	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	5
Складання нормативів із ЗФП і СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	-	-	7
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	40	85
Кваліфікаційні змагання	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2

Усього: 624 год.

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку сумо	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	3
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	-	-	82
Загальнорозвивальні рухливі ігри	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	-	40
Спеціально-прикладні рухливі ігри	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	-	40
Навчання елементів техніки сумо	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	-	-	160
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Загальна фізична підготовка	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	-	-	42
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	40
Тактична підготовка прийому	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	-	-	52
Заняття іншими видами спорту	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	76
Складання нормативів із ЗФП і СФП	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
Навчально-тренувальні поєдинки	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	-	-	32
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	18
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	50	110
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань												

Усього: 728 год.

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Фізична культура та спорт в Україні	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	3
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	3
Практична підготовка														
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	-	-	-	170
Загальнорозвивальні рухливі ігри	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-	-	-	32
Спеціально-прикладні рухливі ігри	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	-	-	-	84
Навчання елементів техніки сумо	20	20	20	24	20	20	25	25	20	20	-	-	-	214
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	20
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	50
Спеціальна фізична підготовка	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	-	-	-	40
Тактична підготовка прийому	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	40
Заняття іншими видами спорту	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	30
Складання нормативів із ЗФП і СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	20
Навчально-тренувальні поєдинки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	40
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	30
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	66	142
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань													

Усього: 936 год.

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Фізична культура та спорт в Україні	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Практична підготовка														
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	-	180
Загальнорозвивальні рухливі ігри	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	-	-	-	44
Спеціально-прикладні рухливі ігри	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	80
Навчання елементів техніки сумо	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	-	-	-	260
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	20
Загальна фізична підготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	58
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	50
Тактична підготовка прийому	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	50
Заняття іншими видами спорту	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-	40
Складання нормативів із ЗФП і СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-	-	-	32
Вільні та контрольні поєдинки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	30
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	74	71	-	145
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань													

Усього: 1040 год.

2. Ходьбу на носках, п'ятках, перекочуванням з п'ятки на носок, схресними кроками, з підніманням стегна, спиною вперед, з поворотами на 180 і 360° - 3 хв.;
3. Повільний біг та його різновиди - 3 хв.;
4. Вправи на гнучкість - 1 хв.;
5. Ігри з торканням - 8 хв.;
6. Естафету з подоланням перешкод з використанням лазіння, перекидів, вправ на рівновагу - 5 хв.

Розвиток спритності

Спритність - комплексна якість, відмінною рисою якої є проявлення винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної та змагальної діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності потребує спеціального тренування з використанням наступних методичних прийомів:

- незвичайних в.п.;
- дзеркального виконання вправ;
- зміни швидкості, темпу рухів та їх просторових меж;
- зміни способу виконання вправ;
- ускладнення вправ додатковими рухами;
- зміни протидії борців під час групових і парних вправ.

Фізіологічний режим виконання вправ: кількість й інтенсивність вправ лімітуються величиною пульсу 140 уд./хв., час відпочинку - відновленням пульсу до 90 уд./хв., орієнтовний час безперервного виконання вправи - 10-20 с.

У випадках, коли тренування спритності передують на заняттях вивченню техніки, доцільно завершувати КТ грою в регбі на колінах, яка одночасно з розвитком спритності забезпечує хорошу підготовку суглобів.

Аналогічно складаються комплекси для учнів другого року навчання шляхом включення різноманітних вправ і з урахуванням зазначених вище вимог.

Розвиток швидкості

Внаслідок того, що перенесення якості швидкості існує лише в однакових за координаційною структурою рухах, при підборі вправ слід дотримуватися наступних вимог:

вправи повинні відповідати біомеханічним параметрам тренуваного руху (технічним діям боротьби);

техніка тренувальної вправи має бути відносно простою та добре засвоєною;

темп виконання вправ повинен бути максимальним, тривалість виконання однієї вправи не перевищувати 10-15 с. Із зменшенням темпу і швидкості руху тренування потрібно припиняти;

час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) має забезпечувати практично повне відновлення організму (для цього використовуються схожі за структурою рухи малої інтенсивності).

Реалізація програми тренування, побудованої з урахуванням вищевказаних рекомендацій, як правило, приводить до різкої активізації швидких м'язових волокон, чого не можна добитися за звичайного тренування.

Розвиток сили

В процесі силової підготовки необхідно вирішити наступні основні завдання:

забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявлень їх у сумо, а також для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;

забезпечити розвиток специфічних для сумо силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають підґрунтя змагального поєдинку борців.

Перше завдання вирішується у ході так званої загальної силової підготовки, в процесі якої застосовують широкий арсенал загальнопідготовчих вправ на базі використання механізму позитивного перенесення фізичних якостей, внаслідок чого створюються передумови для ефективного проявлення розвивальних якостей в сумо.

Друге завдання складає підґрунтя спеціальної силової підготовки, спрямованої на формування структури силових якостей (власне силових, швидко-силових, силової спритності та силової витривалості) стосовно специфіки сумо, тому засоби, які застосовуються в цьому випадку, добираються таким чином, щоб режим роботи м'язів і характер м'язового напруження були близькими до змагальних.

Для цього необхідно дотримуватись наступних вимог:

підбирати силові вправи, близькі за амплітудою та напрямком до змагальних;

робити акцент (максимум зусиль) на робочій ділянці амплітуди руху;

добирати силові вправи за величиною динамічного зусилля в змагальній вправі;

відбирати силові вправи за швидкістю наростання зусилля у змагальних вправах.

Найефективніше поєднуються ці вимоги у КТ. Для варіювання комплексу КТ (через 4-6 тижнів) доцільно застосовувати вправи для різних м'язових груп.

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

1. Ігри в блокувальні захоплення та упори;
2. Ігри з тисненням;
3. Ігри з перетягуванням.
4. Ігри за оволодіння обумовленим предметом;
5. Ігри з проривом через стрій, з кола.

Розвиток витривалості

Як основні для розвитку аеробної витривалості слід широко застосовувати найрізноманітніші циклічні вправи: ходьбу (особливо піші походи на дальні відстані або в гори), біг (по стадіону, кроси по пересіченій місцевості та по спеціально підготовленій трасі з подоланням перешкод стрибками, нирками, ухиливаннями, поворотами тощо); спортивні й рухливі ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються спеціалізовані ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи, навчальні, тренувальні,

контрольні й змагальні поєдинки (самбан гейко), підібрані та організовані з урахуванням наведених рекомендацій та фізіологічних режимів.

Особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її треба повільно й поступово, починаючи з 15-20 хв. і довівши до 30-40 хв.;

2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між ними;

3. Важливо дотримуватися та контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко очікувати запланований тренувальний ефект. Неправильно організоване та погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж саму систему організму і, як внаслідок, до її перенапруження.

У групах попередньої базової підготовки 3-4-го років навчання принципи складання комплексів КТ для розвитку фізичних якостей практично ті ж самі, що у попередні роки навчання. Основною особливістю є те, що в якості засобів тренування ширше використовуються спеціальні та змагальні вправи, а також спеціалізовані ігрові комплекси.

Що стосується силової підготовки, то можна ширше використовувати вправи із значнішими обтяженнями (штанга, гирі), а також вправи в парах.

Під час удосконалення витривалості широко застосовуються інтервальні методи тренування. Комплекси КТ, спрямовані на удосконалення специфічних якостей борця, виконуються після загальної розминки.

Технічна підготовка

На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій та навичок ведення змагальних поєдинків.

Спеціально-підготовчі та змагальні вправи сумоїста:

косіварі - борець упирається руками в стегна, низько присідає, намагаючись випрямити руки в ліктях;

сінкяку - в глибокому присіді борець переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально витягуючи ногу, яка не є опорною;

сіко - поперемінне підіймання ніг вбік-вверх на максимально можливу висоту;

кінсей (варіант 1) - низько присівши, борець одночасно розводить руки в боки, повторюючи рухи плавця, що пливе брасом;

кінсей (варіант 2) - виконується за допомогою партнера, який пригнічує борця зверху, спершись однією рукою в мавасі, а іншою в шию, навантажуючи та розгойдуючи його тіло вперед-назад;

суріасі (варіант 1) - борець, присівши навпочіпки та витягнувши вперед руки, зігнуті в ліктях, пересувається, висуваючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги;

суріасі (варіант 2) - борець виконує суріасі з обтяженням гумою, прив'язаною до його рук і ніг і закріпленою на однойменних руках і ногах партнера, який йде позаду;

суріасі (варіант 3) - з обтяженням партнером, який з усіх сил тримає борця ззаду за мавасі;

суріасі (варіант 4) - з обтяженням у вигляді млинця від штанги або важкого мішка, який борець тримає на напівзігнутих руках;

матаварі (варіант 1) - в положенні сидячи борець розводить ноги в боки на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом підлоги;

матаварі (варіант 2) - в положенні сидячи борець розводить ноги в боки на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вбік, намагаючись покласти всю бічну поверхню тіла на однойменне стегно;

теппо - борець приставляє до дерев'яного стовпа напівзігнуту в лікті руку з випадом вперед однойменної ноги, а потім різко випрямляє руку;

мукаде - борці шикуються в потилицю один одному, взявшись за мавасі тих, хто стоїть попереду, та присівши навпочіпки, переміщуються по колу, не відриваючи ступні від підлоги. Іноді тренер в якості бар'єру тримає на певній висоті жердину, під якою борці мають пройти;

цуппарі - виконується удвох у високому темпі. Перший борець атакуючого плану поперемінно то однією, то іншою рукою з силою штовхає суперника в груди. Другий борець, який захищається, відступаючи назад, збиває його руки ударами зовні;

буцукарі гейко - виконується вдвох. Партнер нахилиється вперед у краю дохьо, розставивши руки в боки та виставивши вперед ногу. Борець, який атакує, з розбігу в два-три кроки "врізається" в партнера та упором головою і руками в тулуб проштовхує його, долаючи опір, до протилежного краю дохьо. Потім вони різко розвертаються - і повторюють вправу в протилежному напрямку;

коробіката - вдосконалення техніки падіння;

самбан гейко - серія тренувальних поєдинків, спрямованих на розвиток витривалості.

Існують різні варіанти:

"На переможця" - борець, який перемагає поспіль всіх своїх суперників, увесь час знаходиться на дохьо до тих пір, поки не програє;

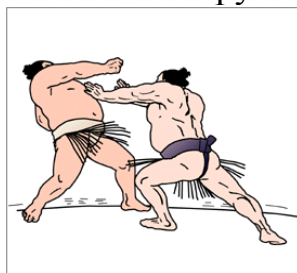
серія поєдинків кратна 10 (10, 20 або 30) між двома суперниками;

серія поєдинків між двома суперниками, яка проводиться до тих пір, поки один з них не відмовиться продовжувати боротьбу.

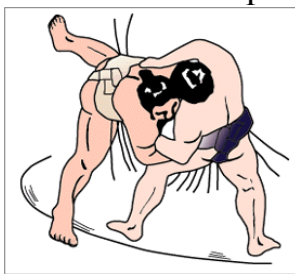
Засвоєння кімаріте

1-й рік навчання

1. ЦУКІДАСІ - виштовхування за коло руками:



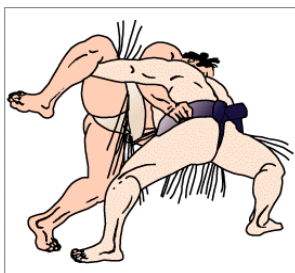
2. УТТЯРІ - винесення за коло розворотом тулуба з підйманням супротивника на груди (виконується з самого краю дохьо):



3. ВАРІДАСІ - витиснення за коло упором однією рукою у верхню частину тулуба із захопленням іншою рукою мавасі позаду (виконується за значної різниці в силувій підготовленості суперників):



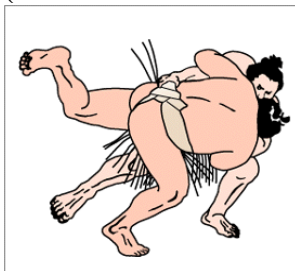
4. УТІМУСО - звалювання захопленням різнойменного підколінного згину попереду-зсередини:



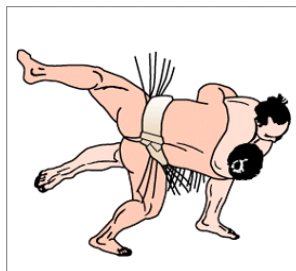
5. ХАРІМАНАГЕ - кидок за спину зворотним захопленням мавасі позаду під час атаки супротивника з низької стійки:



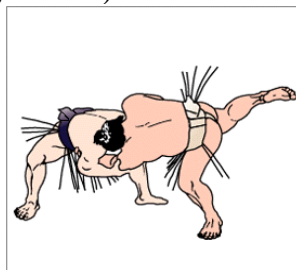
6. СІТАТЕДАСІНАГЕ - виведення з рівноваги убік-уніз захопленням руками мавасі та тулуба позаду (захоплення - сітатемавасі):



7. КУБІНАГЕ - збивання захопленням шиї та руки:



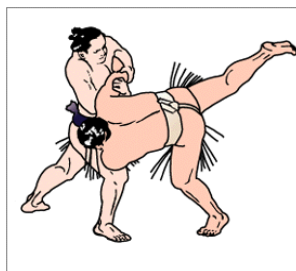
8. ДЗУБУНЕРІ - скручування захопленням різнойменного плеча зовні (виконується з низької стійки з упором у груди чи плече головою, що використовується як вісь скручування):



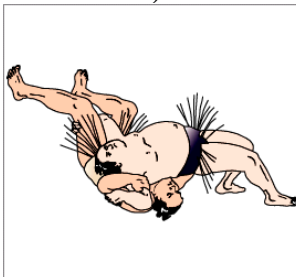
9. ЙОРІТАОСІ – силоне перекидання супротивника на спину за обопільного захоплення (з положення ецумі):



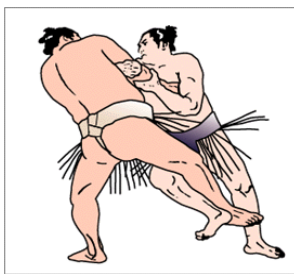
10. АМІУТІ - кидок захопленням руками руки супротивника в бік його вільної руки чи назад:



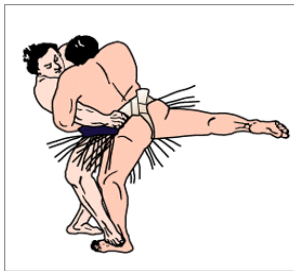
11. СЮМОКУДЗОРИ - кидок назад нирком із захопленням однойменного стегна зсередини (захоплення на "млин"):



12. ТЬОНГАКЕ - зачеплення гомілкою зсередини під однойменну ногу із захопленням руками руки супротивника:

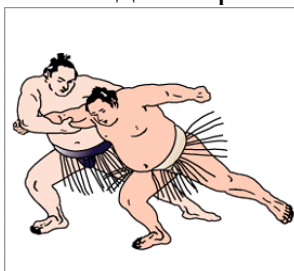


13. НІМАІГЕРІ - зачеплення гомілкою зовні під різнойменну ногу з відривом від дохьо:

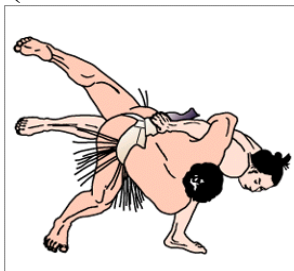


2-й рік навчання

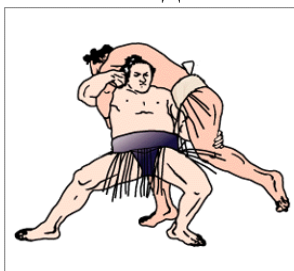
1. ХІККАКЕ - виштовхування за дохьо ривком за руку:



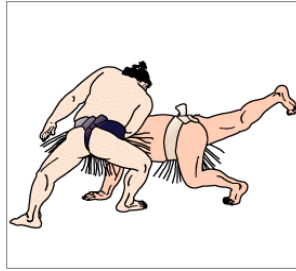
2. СІТАТЕНАГЕ - звалювання чи кидок уперед-униз захопленням мавасі позаду з-під руки супротивника (захоплення - сітатемавасі):



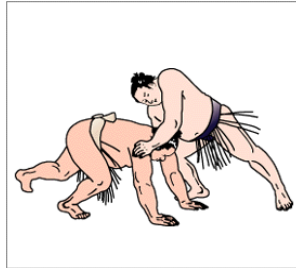
3. ТАСУКІДЗОРІ - звалювання назад захопленням на "млин":



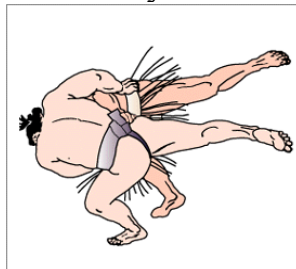
4. ХАТАКІКОМІ - виведення з рівноваги поштовхом супротивника в плече, спину чи руку зверху-вниз (виконується з різким відходом убік у момент атаки супротивника з низької стійки):



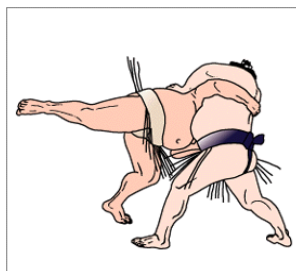
5. ХІКІЮТОСІ - виведення з рівноваги різким ривком на себе-униз із захопленням плеча (руки) зовні або передньої частини мавасі (виконується відступаючи назад):



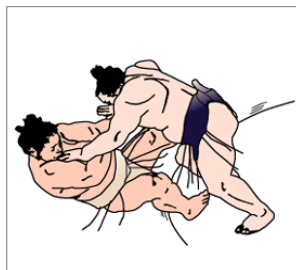
6. УВАТЕНАГЕ - збивання чи кидок вперед-униз захопленням мавасі зверху руки супротивника (захоплення - уватемавасі):



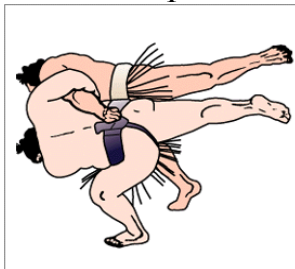
7. ЦУКІЮТОСІ - скручування з упором долонею в бік (часто як останнє зусилля на краю дохьо):



8. ОСІТАОСІ - перекидання на спину натисканням руками та головою в тулуб:



9. КОТЕНАГЕ - кидок захопленням різнойменної руки зверху:



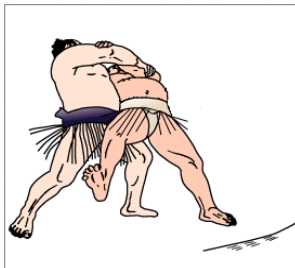
10. ІДЗОРИ - кидок назад нирком із захопленням ніг супротивника руками:



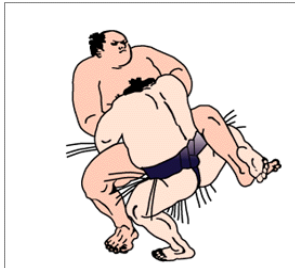
11. СОТОКОМАТА - кидок захопленням однойменного стегна чи підколінного згину зовні за вираженої однобічної стійки супротивника:



12. КІРІКАЕСІ - підсаження стегном - контрприйом від зачеплення зсередини під різнойменну ногу:

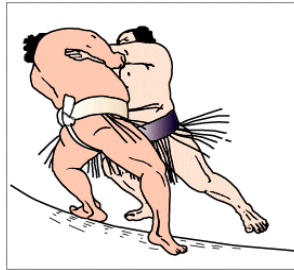


13. МІТОКОРОДЗЕМЕ - зачеплення зсередини (чи зовні) різнойменною ногою ноги супротивника з упором головою в груди (чи живіт) і захопленням рукою різнойменного стегна зовні:

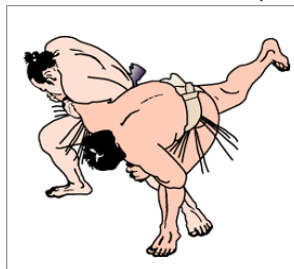


3-й рік навчання

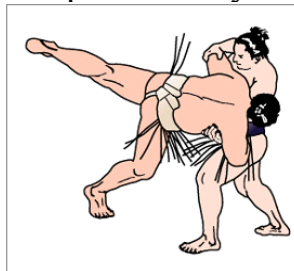
1. ОСІДАСІ - виштовхування за коло натисканням руками знизу під плечі та головою в груди:



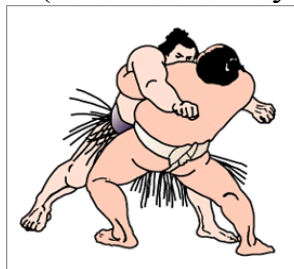
2. ТОТТАРІ - виведення з рівноваги вперед-униз захопленням руки супротивника однойменною рукою за зап'ясток, а іншою - під плече знизу:



3. МАКІЮТОСІ - виведення з рівноваги убік захопленням тулуба й руки:



4. АБІСЕТАОСІ - збивання супротивника на спину вагою свого тіла зі стійки за обопільного захоплення (положення ецумі):



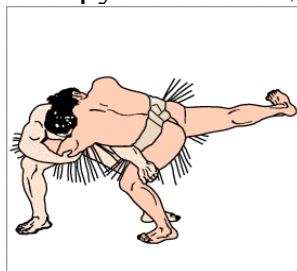
5. УВАТЕХІНЕРІ - скручування захопленням мавасі зверху руки супротивника (захоплення уватемавасі) й тулуба з-під його руки:



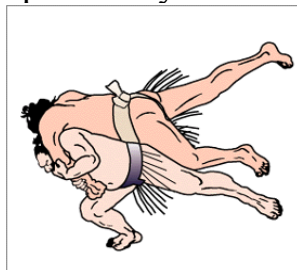
6. СУСОТОРИ - кидок захопленням за різнойменний голеностоп зовні:



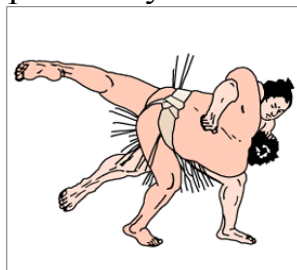
7. СОТОМУСО - кидок уперед захопленням різнойменної руки супротивника з блокуванням іншою рукою його однойменного стегна зовні:



8. ІППОНДЗЕОІ - кидок через спину захопленням руки за плече:



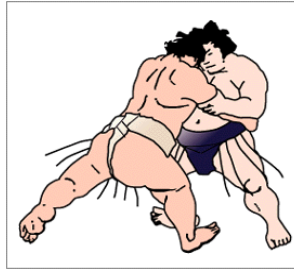
9. СУКУІНАГЕ - кидок через спину захопленням тулуба рукою:



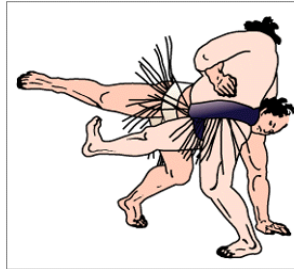
10. ЯГУРАНАГЕ - кидок на бік підсадженням під різнойменну ногу за обопільного захоплення мавасі (з положення ецумі):



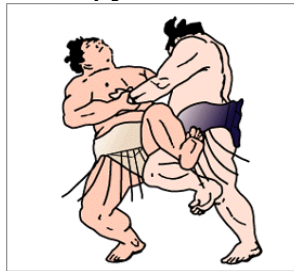
11. КЕКАЕСІ - підсікання зсередини під однойменну ногу з виведенням з рівноваги у бік опорної ноги:



12. КЕТАГУРІ - підсікання зсередини під однойменну ногу зі скручуванням убік (виконується в момент старту - татіай):



13. СУСОХАРАІ - виведення з рівноваги підсадженням під різнойменне стегно з поштовхом супротивника в груди та захопленням руки:

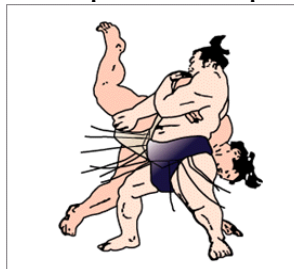


Більше 3 років навчання

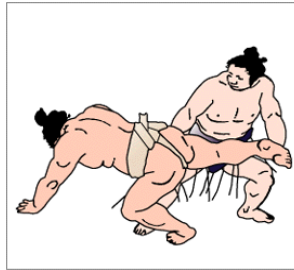
1. ГАССЕХІНЕРІ - виведення з рівноваги скручуванням голови чи шиї руками, з'єднаними у "замок":



2. СОТОТАСУКІДЗОРИ - виведення з рівноваги захопленням різнойменного зап'ястка та однойменного стегна зсередини через руку супротивника:



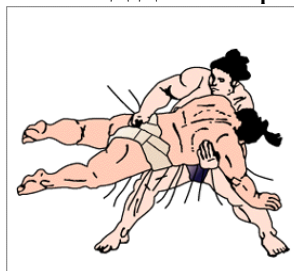
3. ЦУМАТОРІ - виведення з рівноваги ривком різнойменною рукою за гомілку чи ступню назад-угору захопленням зовні (виконується в момент кроку супротивника вперед проти його ноги, піднятої вгору):



4. КУБІХІНЕРІ - скручування захопленням голови й тулуба супротивника з рукою:



5. ЦУКАМІНАГЕ - кидок захопленням тулуба та мавасі назад-зверху руки (захоплення уватемавасі) з відривом від дохьо крокуванням:



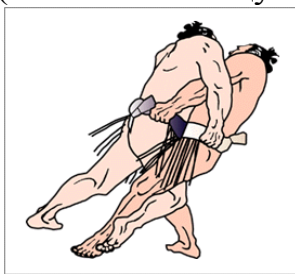
6. КАКЕДЗОРИ - кидок на спину чи на бік нирком із закрокуванням під різнойменну ногу зовні (нирок виконується під руку, протилежну нозі, що атакується):



7. ЙОБІМОДОСІ - кидок нахилом із захопленням мавасі та тулуба:



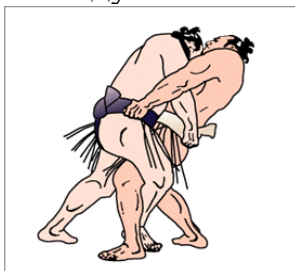
8. УТИГАКЕ - зачеплення гомілкою різнойменної ноги зсередини за обопільного захоплення мавасі (з положення есумі):



9. КАВАДЗУГАКЕ - обвивши з обопільного захоплення - контрприйом від зачеплення гомілкою зовні під різнойменну ногу:



10. СОТОГАКЕ - зачеплення гомілкою зовні під різнойменну ногу із захопленням мавасі супротивника ззаду:



Тактична підготовка

На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій та навичок ведення змагальних поєдинків.

У першому році навчання тактична підготовка вигідних положень для проведення кімаріте, контрприймів, комбінацій проводиться в процесі засвоєння технічних дій.

Особливістю другого року навчання є опанування тактичної підготовки прийомів. Використання вигідних положень для проведення контрприймів, комбінацій вивчається у процесі вдосконалення техніки й тактики сумо в спеціальних вправах, тренувальних поєдинках.

У третьому році навчання вивчається тактична підготовка прийомів і контрприймів. Вигідні положення для об'єднання одного прийому з іншими в комбінації вивчаються у процесі вдосконалення кімаріте. Вивчається тактика ведення поєдинку, складається план поєдинку з відомим суперником та здійснюється його реалізація.

Для більше 3 років навчання характерним є опанування тактики проведення кімаріте, контрприймів і комбінацій, що вивчаються. Вивчаються тактика ведення поєдинку і тактика участі у змаганнях.

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів маневрування, захоплень на базі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке та надійне здійснення захоплення;
- швидке переміщення;
- запобігання захоплення суперником або вчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги, сковування його дій;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі - можливої атаки);
- примушення суперника відступати тисненням по дохьо в захопленні;
- підготовку на незвичний початок поєдинку, який може перериватися і поновлюватися по ходу двобою кілька разів (можливо в гірших умовах для одного з борців тощо);

Психологічна підготовка

На етапі попередньої базової підготовки передбачає:

- підвищення рівня мотивації до занять сумо;
- виховання вольових якостей та психічної стійкості до специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

Підготовка та участь у змаганнях

У першому році навчання вихованці можуть брати участь протягом року не більше, ніж у двох позашкільних турнірних змаганнях (першість міста серед ДЮСШ) і двох внутрішньошкільних (першість ДЮСШ). Кількість змагань типу "відкрите дохьо" та матчеві зустрічі з командами інших ДЮСШ не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 2-4.

У навчальних і контрольних змаганнях удосконалюються знання правил змагань, формуються якості та навички, необхідні для планування та реалізації тактики ведення поєдинку з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки та настроювання перед двобоєм.

Протягом одного заняття застосовуються 1-2 двобої з партнерами, різними за вагою, зростом, силою, швидкістю, з різноманітними завданнями, у різних положеннях. У змаганнях використовуються вивчені технічні й тактичні дії. Протягом року юний сумоїст повинен взяти участь у 2-3 змаганнях.

У другому році навчання протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальних поєдинки: з різними партнерами, з різними завданнями, у різних положеннях. Використовують вивчені технічні й тактичні дії у змагальних умовах з борцем II юн. розряду. Протягом року учень повинен взяти участь у 4-5 змаганнях.

Для вихованців третього року навчання протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки зі зміною партнерів, з партнерами, різними за вагою, зростом, силою, швидкістю, витривалістю, з різноманітними завданнями, у різних положеннях. Використовують вивчені технічні й тактичні дії у змагальних умовах з борцем не нижче I юн. розряду. Протягом року сумоїст повинен взяти участь у 5-6 змаганнях.

У наступному році навчання вивчені техніка й тактика використовуються у змагальних умовах з борцем не нижче III розряду. Вихованці повинні протягом року взяти участь у 6-8 змаганнях.

5.2.2. Залікові вимоги

Загальна та спеціальна фізична підготовка: протягом року згідно з планом річного циклу складати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

Техніко-тактична підготовка:

знати й вміти виконувати на оцінку основні елементи техніки й тактики відповідно до програмного матеріалу;

мати в своєму арсеналі 8-10 варіантів атаки з 5-6 груп кімаріте;

уміти проводити тренувальні та змагальні поєдинки відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захопленнях, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на тлі активного захисту тощо;

уміти складати та реалізовувати тактичний план поєдинку з будь-яким суперником;

уміти проводити "коронні" кімаріте в поєдинках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж усього двобою - на початку, в середині й кінці поєдинку (на тлі стомлення);

уміти використовувати зусилля та рухи суперника біля краю дохьо; проведення контратакових дій за дохьо.

Психологічна підготовка:

уміти виконувати різні вправи підвищеної складності, що вимагають проявлення вольових якостей;

уміти управляти та регулювати емоційний стан, настроюватися на двобій з різними суперниками.

Рівень морально-вольових якостей повинен дозволяти сумоїстам проявляти свої максимальні можливості в екстремальних ситуаціях, створених рангом змагання, силою суперників, відповідальністю в командних змаганнях, необ'єктивним суддівством тощо. Для цього борець повинен:

уміти управляти своїм психічним станом з метою збереження енергії на початок змагань, розподілу нервової енергії протягом змагань;

уміти викладатися у відповідальних поєдинках до кінця;

володіти хорошою психічною стійкістю до дій несприятливих чинників (необ'єктивне рішення суддів, травми, поразка в поєдинку по балах, негативна реакція глядачів тощо);

уміти стійко переносити втому, больові відчуття в ході двобою, захворювання, пов'язані із зганянням ваги;

уміти ризикувати в складних ситуаціях;

ставити інтереси колективу вище своїх власних;

підпорядковувати свої дії в поєдинку вказівкам тренера, сприймати їх як наказ на певний період двобою.

Теоретична підготовка: знати й уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

5.2.3. Інструкторська та суддівська практика

У процесі інструкторської та суддівської практики (починаючи з другого року навчання) учні повинні:

складати комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ; оволодіти методикою: навчання в процесі розповіді та пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) та заключної частин заняття; набуття навичок навчання кімаріте, захистів, контрприйомів, комбінацій;

навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх;

уміти скласти план навчально-тренувального збору.

У навчально-тренувальному процесі для юних сумоїстів необхідно передбачити також:

участь в суддівстві тренувальних і змагальних поєдинків, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;

набуття суддівських навичок в якості керівника дохьо-сімпантьо, рефері-гьодзі, судді-сімпана, судді-інформатора (під час показових виступів);

організаційну роботу з підготовки та проведення змагань у складі оргкомітету;

складання положення про змагання;

оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання-проведення змагання; протоколів командної першості в особистісно-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів двобою, суддівської записки; графіку розподілу суддів на поєдинок; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;

вивчення особливостей суддівства змагань з сумо;

визначення проведення вирішального кімаріте в двобої; визначення поразки в поєдинку за порушення правил.

5.2.4. Засоби відновлення, харчування

На даному етапі підготовки відновлення працездатності відбувається шляхом чергування тренувальних днів і днів відпочинку, проведенням занять в ігровій формі.

До гігієнічних і медико-біологічних засобів слід віднести: душ, теплі ванни, водні процедури загартовувального характеру, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня та харчування, вітамінізацію організму. З педагогічних засобів відновлення використовують прогулянки, пішохідний туризм, велотуризм, плавання, веслування, ігри.

У подальших роках навчання основними є педагогічні засоби відновлення, тобто раціональна побудова навчально-тренувального процесу, відповідність його обсягу та інтенсивності функціональному стану організму спортсмена; необхідне

оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку як в окремому тренувальному занятті, так і в окремих складових (мікроцикли тощо) та на етапах річного циклу. Гігієнічні засоби використовуються ті ж самі, що і для груп ПБП першого і другого років навчання.

З психологічних засобів, що забезпечують стійкість психічного стану юних спортсменів під час підготовки та участі в змаганнях, використовуються педагогічні методи: навіювання, спеціальні дихальні вправи, відволікаючі бесіди.

Медико-біологічні засоби відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, російська лазня і фінська сауна. Харчування - своєчасне, різноманітне і вітамінізоване.

5.2.5. Лікарський контроль

У групах попередньої базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне та оперативне обстеження.

5.3. Групи спеціалізованої базової підготовки

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються з юнаків і дівчат, які мають високий рівень фізичної підготовленості, психологічної стійкості й техніко-тактичної майстерності.

Заняття в групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови та програмування різних етапів тренувального процесу, методикою групових та індивідуальних тренувальних занять.

Основними методами тренування є: рівномірний, поперединний, повторний, інтервальний та змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової та комплексної спрямованості. Поряд з удосконаленням захисту слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою та систематичними виїздами на збори й змагання.

5.3.1. Підготовка

Теоретична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки повинна вирішувати такі основні завдання:

удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності сумоїстів світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їх усунення; вивчення особливостей ведення двобою та техніко-тактичної майстерності сумоїстів високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення поєдинку);

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Фізична культура та спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	3
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Загальнорозвивальні рухливі ігри	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	-	-	110
Спеціально-прикладні рухливі ігри	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Навчання елементів техніки сумо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	-	-	82
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	-	-	104
Тактична підготовка прийому	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	-	-	94
Заняття іншими видами спорту	6	6	7	7	7	7	7	7	8	8	-	-	70
Складання нормативів із ЗФП і СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	50
Вільні та контрольні поєдинки	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	-	-	46
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	-	-	46
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	109	105	214
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань												

Усього: 1248 год.

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку сумо	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	4
Організація та місце проведення занять	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	3
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Спеціальні імітаційні вправи сумоїста	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Спеціально-прикладні рухливі ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Техніка й тактика боротьби сумо	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	-	-	220
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
Заняття іншими видами спорту	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Навчально-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	-	-	86
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	80
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113	113	226
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань												

Усього: 1352 год.

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки
більше 2 років навчання, год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку сумо	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	5
Організація та місце проведення занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Практична підготовка														
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	-	280
Спеціальні імітаційні вправи сумоїста	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Спеціально-прикладні рухливі ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Техніка й тактика сумо	20	20	20	20	24	24	24	24	24	24	24	-	-	224
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	16
Заняття іншими видами спорту	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Навчально-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	-	-	86
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	80
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	123	123	246
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань													

Усього: 1456 год.

надання знань:

з методики харчування до та під час змагань, з методики зниження ваги; щодо напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;

методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості;

щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних засад юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.

Орієнтовна кількість навчальних годин для кожної теми занять наведена у табл. 16-18.

Фізична підготовка

Базується на програмному матеріалі попередніх років навчання (див. 5.1.3., 5.2.3.).

На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної й спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважним розвитком спеціальної витривалості та швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної та змагальної діяльності.

Технічна підготовка

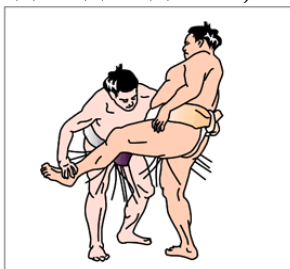
На етапі попередньої базової підготовки відбувається удосконалення базових техніко-тактичних дій та формування "коронної техніки" з урахуванням індивідуальних особливостей сумоїстів.

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки боротьби сумо, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

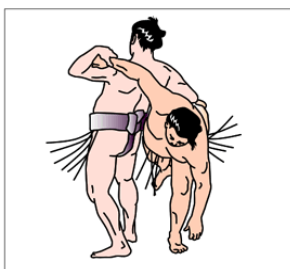
Засвоєння кімаріте

1-й та більше 2 років навчання

1. КОДЗУМАДОРІ - виведення з рівноваги ривком різнойменної руки за гомілку на себе-вгору захопленням зовні (виконується в стійці, коли супротивники стоять обличчям один до одного):



2. ЦУТАЕДЗОРИ - звалювання назад захопленням різнойменної руки через спину на плече:



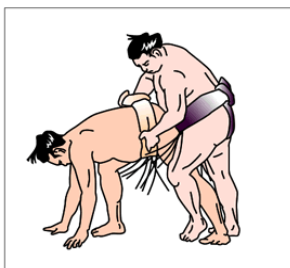
3. ОКУРІЦУРІОТОСІ - виведення з рівноваги підійманням на груди з захопленням мавасі чи тулуба зі спини:



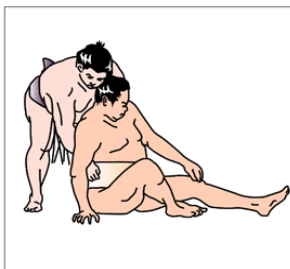
4. ОКУРІНАГЕ - збивання чи кидок вперед-униз захопленням мавасі або тулуба зі спини:



5. ОКУРІГАКЕ - зачеплення гомілкою однойменної ноги зовні із захопленням мавасі зі спини:



6. ОКУРІХІКІОТОСІ - виведення з рівноваги різким ривком на себе-униз із захопленням мавасі чи тулуба зі спини:

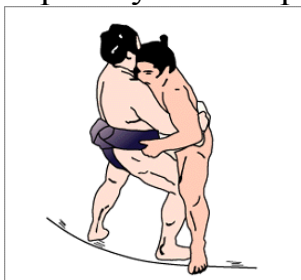


7. УСІРОМОТАРЕ - виштовхування за дохьо чи виведення з рівноваги упором спиною в груди супротивника, що виконав захоплення тулуба зі спини:

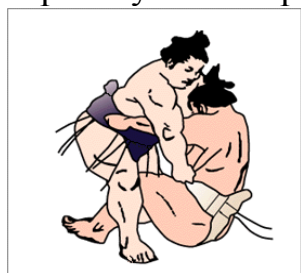


Зриви технічних дій

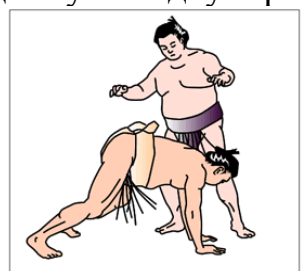
1. ІСАМІАСІ - заступання за дохьо обличчям вперед без допомоги супротивника (в цьому випадку зараховується поразка):



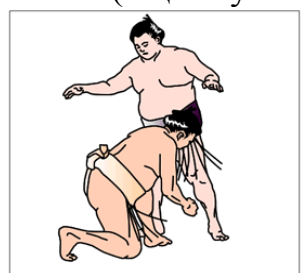
2. КОСІКУДАКЕ - падіння в результаті втрати рівноваги без допомоги супротивника (в цьому випадку зараховується поразка):



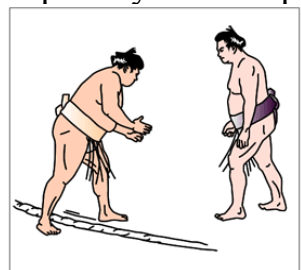
3. ЦУКІТЕ - торкання рукою поверхні дохьо в результаті втрати рівноваги без допомоги супротивника (в цьому випадку зараховується поразка):



4. ЦУКІХІДЗА - торкання коліном поверхні дохьо в результаті втрати рівноваги без допомоги супротивника (в цьому випадку зараховується поразка):



5. ФУМІДАСІ - заступання за дохьо спиною вперед без допомоги супротивника (в цьому випадку зараховується поразка):



6. ХАНСОКУ - порушення правил, за яке зараховується поразка.

Засвоєння комбінацій

Односпрямовані комбінації:
СЮМОКУДЗОРИ-ТЬОНГАКЕ;
СЮМОКУДЗОРИ-НИМАІГЕРІ;
КУБІНАГЕ-ДЗУБУНЕРІ;
КОТЕНАГЕ-ІДЗОРИ.

Різнострамовані комбінації:
УТИМУСО-ДЗУБУНЕРІ.

Тактична підготовка

Завданнями тактичної підготовки на даному етапі підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними супротивниками та формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактика: проведення кімаріте, контрприйомів і комбінацій; ведення поєдинку; участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності супротивників, розподіл сил.

Психологічна підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки робиться акцент на формування психологічних якостей сумоїстів та вміння регулювати емоційний стан в умовах тренувань та змагань; виробляється підвищена психічна стійкість до різних збивальних чинників.

Підготовка та участь у змаганнях

Для вихованців першого року навчання використовуються вивчені техніка й тактика у змагальних умовах з борцями не нижче II розряду, для вихованців другого року навчання - з борцями не нижче I розряду. Вони повинні протягом року взяти участь у 6-8 змаганнях. Для сумоїстів більше 2 років навчання використовуються вивчені техніка й тактика у змагальних умовах з борцями рівня КМСУ; повинні протягом року взяти участь у 7-8 змаганнях.

5.3.2. Залікові вимоги

Загальна та спеціальна фізична підготовка: протягом року згідно з планом річного циклу складати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

Техніко-тактична підготовка:

знати й уміти виконувати на оцінку основні елементи техніки й тактики відповідно до програмного матеріалу;

уміти проводити тренувальні та змагальні поєдинки відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників;

уміти складати та реалізовувати тактичний план на поєдинок з будь-яким суперником;

уміти проводити "коронні" кімаріте в двобоях з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

уміти використовувати зусилля та рухи суперника біля краю дохьо для проведення контратакових дій

Психологічна підготовка:

уміти виконувати різні вправи підвищеної складності, що вимагають проявлення вольових якостей;

уміти управляти та регулювати емоційний стан, настроюватися на двобій з різними суперниками.

Теоретична підготовка: знати й уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

5.3.3. Інструкторська та суддівська практика

На даному етапі підготовки вихованці повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання кімаріте, контрприйомів, комбінацій; навичок щодо удосконалення технічної й тактичної майстерності сумоїста. Надавати допомогу тренеру-викладачу та брати участь в організації та проведенні змагань, у суддівстві змагань в якості сімпана та гьодзі.

5.3.4. Засоби відновлення, харчування

На етапі СБП із зростанням обсягу спеціальної фізичної підготовки та кількості змагань збільшується час, що відводиться на відновлення організму. Застосовуються педагогічні засоби відновлення, фізіотерапевтичні - душ, лазня, ванни, самомасаж (локальний, загальний), фармакологічні - полівітаміни, настої, оротат калію, панангін, гліцерофосфат калію, пантотенат кальцію, глютамінова кислота тощо, із психогігієнічних засобів - функціональна музика і психотерапія. Додатковими педагогічними засобами можуть бути перемикання з одного виду спортивної діяльності на іншій, чергування тренувальних навантажень різного обсягу та інтенсивності, зміна характеру пауз відпочинку та їх тривалості. При цьому слід враховувати деякі загальні закономірності та вплив цих засобів на організм юного спортсмена.

Постійне застосування одного і того ж засобу зменшує відновлювальний ефект, оскільки організм адаптується до засобів локальної дії. До засобів загальної дії (російська парна лазня, сауна у поєднанні з водними процедурами, загальний ручний масаж, плавання тощо) адаптація відбувається поступово. У зв'язку з цим використання комплексу дає більший ефект, ніж застосування окремих відновлювальних засобів.

При складанні відновлювальних комплексів слід пам'ятати: спочатку потрібно застосовувати засоби загальної дії, а потім - локальної.

Комплексне використання різноманітних відновлювальних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і в змагальному періоді. У решті випадків слід використовувати окремі засоби локальної дії на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малим і середнім навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в даному випадку повного комплексу відновлювальних засобів знижує тренувальний ефект.

Особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній стерпності до тренувальних і змагальних навантажень. З цією метою можуть використовуватися

суб'єктивні відчуття спортсменів, а також об'єктивні показники (ЧСС, частота та глибина дихання, колір шкіри, потовиділення тощо).

Харчування під час навчально-тренувальних зборів і змагань повинно бути спеціалізованим, яке відповідає ваговому режиму і виконаним навантаженням.

5.3.5. Лікарський контроль

На даному етапі підготовки застосовують обстеження змагальної діяльності, етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження. Етапне, поточне, термінове обстеження здійснюється також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших).

5.4. Групи підготовки до вищих досягнень

5.4.1. Підготовка

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються з обдарованих спортсменів з високим рівнем техніко-тактичної та фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні й психологічні навантаження в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Заняття в цих групах проводять фахівці найвищої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки борців та добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки висококваліфікованих сумоїстів.

Основними методами тренування є: поперемінний, інтервальний та змагальний. Тренувальний процес організується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки та участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах відповідно до вимог майбутніх відповідальних змагань.

Теоретична підготовка

На етапі підготовки до вищих досягнень має приблизно такий же зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності полягають лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів, удосконаленню методики зниження ваги.

Орієнтовна кількість годин для кожної теми занять наведена у табл. 19.

Фізична підготовка

Індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки, спрямована на подальше удосконалення основних і розвиток відсталих фізичних якостей, для забезпечення високої надійності та ефективності змагальної діяльності.

Таблиця 19

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін), год.

Зміст заняття	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку сумо	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Ознайомлення з технікою й тактикою сумо (кімаріте)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологічна та морально-вольова підготовка	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	5
Організація та місце проведення занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
Практична підготовка													
Загальнорозвивальні та спеціальні вправи	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	-	-	360
Спеціальні імітаційні вправи сумоїста	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	-	-	280
Спеціально-прикладні рухливі ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Техніка й тактика сумо	20	20	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	232
Складання нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
Заняття іншими видами спорту (легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	100
Навчально-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	-	-	86
Тренувальні заняття із сумоїстами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	80
Навчально-тренувальні та оздоровчі збори											143	143	286
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	Згідно з календарем змагань												

Усього: 1664 год.

Технічна підготовка

Відбуваються оволодіння новими видами підготовки та підвищення ефективності "коронних" техніко-тактичних дій.

Тактична підготовка

Розширення арсеналу тактичних прийомів проведення кімаріте, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей та підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення поєдинку та участі у відповідальних змаганнях.

Психологічна підготовка

Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції психічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Підготовка та участь у змаганнях

Система проведення змагань у групах підготовки до вищих досягнень у межах річної підготовки повинна ґрунтуватися на закономірностях розвитку спортивної форми вихованців, які спеціалізуються в сумо, із урахуванням конкретних умов змагальної діяльності. Бажано, щоб кількість змагань, їхній характер, рівень досягнень сприяли: у першому періоді макроциклу (підготовчому) - становленню спортивної форми; у другому (період головних змагань) - її збереженню та реалізації в спортивні досягнення; у третьому (перехідному етапі) - створенню сприятливих передумов для початку нового циклу розвитку спортивної форми.

5.4.2. Залікові вимоги

Загальна та спеціальна фізична підготовка: протягом року згідно з планом річного циклу складати контрольні нормативи відповідно до віку та року навчання.

Техніко-тактична підготовка:

проводити змагальні двобої згідно з тактичним планом, що передбачає особливості можливих суперників і поєдинку: у різних стійках, у певних захопленнях, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на тлі активного захисту та ін.;

складати та реалізовувати тактичний план на двобій з будь-яким суперником;

проводити "коронні" прийоми в поєдинках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

використовувати зусилля і рухи суперника біля краю дохьо для проведення контратакових дій за дохьо.

Психологічна підготовка:

виконувати різні вправи підвищеної складності, що вимагають проявлення вольових якостей;

управляти й регулювати емоційний стан, настроюватися на двобій з різними суперниками.

Теоретична підготовка: знати та уміти виконувати на практиці програмний матеріал.

5.4.3. Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
- набуття навичок щодо підготовки борця до змагань;
- набуття навичок проведення занять з сумо на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;
- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

5.4.4. Засоби відновлення, харчування

На даному етапі підготовки застосовуються педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети та умов майбутніх змагань.

Слід пам'ятати, що комплексне використання різноманітних відновлювальних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків потрібно використовувати окремі засоби локальної дії на початку або в процесі тренувального заняття. Після завершення заняття з малим і середнім навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Використання в даному випадку повного комплексу відновлювальних засобів знижує тренувальний ефект.

Харчування повинне бути спеціалізованим, вітамінізованим, підвищеної біологічної цінності відповідно до вагового режиму і мети майбутньої підготовки.

5.4.5. Лікарський контроль

На даному етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження і оперативне обстеження відповідно до цільової програми підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється під час роботи із спортсменами також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших).

6. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУМОЇСТІВ

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки сумоїстів для всіх етапів багаторічної підготовки наведені у табл. 20-29.

Таблиця 20

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 35 кг					До 50 кг					Більше 50 кг				
Біг 10 м, с	3,2	3,1	2,9	2,8	2,7	3,2	3,1	2,9	2,8	2,7	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
Човниковий біг 9 м x4, с	12,7	12,2	11,9	11,5	11,1	12,7	12,2	11,9	11,5	11,1	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8
Стрибок у довжину з місця, м	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
Підтягування на перекладині, к-сть разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Присідання 20 с, к-сть разів	9	10	11	13	15	9	10	11	13	15	8	9	10	13	14
Нахил вперед з положення сидячи, см	1	3	4	5	9	1	3	4	5	9	1	3	4	5	7
Біг 6 хв., м	700	750	800	900	1100	700	750	800	900	1100	600	650	700	800	900
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 30 кг					До 40 кг					Більше 40 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Біг 10 м, с	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
Човниковий біг 9 м x 4, с	13,5	13,1	12,6	12,1	11,9	13,5	13,1	12,6	12,1	11,9	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, к-сть разів	5	7	9	12	14	5	7	9	12	14	4	5	6	8	10
Присідання 20 с, к-сть разів	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	6	7	9	12,5	2	6	7	9	12,5	2	6	7	9	12,5
Біг 6 хв., м	500	600	700	800	900	500	600	700	800	900	400	500	600	700	800

Таблиця 21

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 35 кг					До 50 кг					Більше 50 кг				
Біг 10 м, с	3,1	3,0	2,8	2,7	2,6	3,1	3,0	2,8	2,7	2,6	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,3	11,9	11,5	11,1	10,7	12,3	11,9	11,5	11,1	10,7	13,0	12,8	12,4	12,0	11,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	3	5	7	8	9	3	5	7	8	9	2	3	4	5	7
Присідання 20 с, к-сть разів	10	11	12	14	16	10	11	12	14	16	9	10	11	14	16
Нахил вперед з положення сидячи, см	1	3	4	5	7,5	1	3	4	5	7,5	1	3	4	5	7,5
Біг 6 хв., м	750	800	850	950	1150	750	800	850	950	1150	650	700	750	850	950
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 30 кг					До 40 кг					Більше 40 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Біг 10 м, с	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
Човниковий біг 9 м х 4, с	13,1	12,7	12,3	11,8	11,6	13,1	12,7	12,3	11,8	11,6	14,0	13,6	13,2	12,8	12,4
Стрибок у довжину з місця, м	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, к-сть разів	9	11	11	16	18	9	11	11	16	18	6	7	8	10	12
Присідання 20 с, к-сть разів	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	5	6	7	11,5	2	5	6	7	11,5	2	5	6	7	11,5
Біг 6хв., м	550	650	750	850	950	550	650	750	850	950	450	550	650	750	850

Таблиця 22

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 40 кг					До 60 кг					Більше 60 кг				
Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
Біг 30 м, с	6,8	6,3	6,0	5,7	5,1	6,8	6,3	6,0	5,7	5,1	6,9	6,5	6,3	5,9	5,4
Човниковий біг 9 м х 4, с	11,8	11,4	11,0	1,6	10,2	11,8	11,4	11,0	1,6	10,2	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
Присідання 20 с, к-сть разів	12	14	16	17	18	12	14	16	17	18	10	12	13	14	15
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	4	5	6	8,5	2	4	5	6	8,5	2	4	5	6	8,5
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	26,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	37,0	36,0	35,0	33,0	31,0
Біг 6 хв., м	850	900	950	1000	1250	850	900	950	1000	1250	500	600	700	800	1000
Утримання кута 90° з положення вису, с	-	2	4	6	8	-	2	4	6	8	-	1	2	4	6
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 35 кг					До 45 кг					Більше 45 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Біг 10 м, с	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
Біг 30 м, с	7,6	7,3	7,0	6,4	5,8	7,6	7,3	7,0	6,4	5,8	7,8	7,4	7,2	6,6	6,2
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	13,6	13,2	12,8	12,4	12,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, к-сть разів	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	8	9	10	12	14
Присідання 20 с, к-сть разів	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
Нахил вперед з положення сидячи, см	3	7	9	10	14	3	7	9	10	14	3	7	9	10	14

Продовження табл. 22

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	29,0	28,0	27,0	29,0	28,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0
Біг 6 хв., м	650	750	850	950	1050	650	750	850	950	1050	500	600	700	800	1000
Утримання кута 90° з положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Таблиця 23

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 45 кг					До 65 кг					Більше 65 кг				
Біг 10 м, с	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Біг 30 м, с	6,3	6,1	5,7	5,5	5,0	6,3	6,1	5,7	5,5	5,0	6,6	6,4	6,1	5,9	5,4
Човниковий біг 9 м x 4, с	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	7	9	10	11	13
Присідання 20 с, к-сть разів	13	15	17	19	21	13	15	17	18	20	12	13	14	16	17
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	6	7	8	10	2	6	7	8	10	2	6	7	8	10
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	26,0	25,0	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0	36,0	35,0	33,0	31,0	30,0
Біг 6 хв., м	900	1000	1050	1100	1300	900	1000	1050	1100	1300	750	850	900	1050	1150
Утримання кута 90° з положення вису, с	-	2	4	6	8	-	2	4	6	8	-	1	2	4	6

Продовження табл. 23

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 40 кг					До 45кг					Більше 45 кг				
Біг 10 м, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
Біг 30 м, с	6,4	6,3	6,0	5,7	5,1	6,4	6,3	6,0	5,7	5,1	7,4	7,2	6,6	6,2	6,0
Човниковий біг 9 м x 4, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, к-сть разів	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	10	12	14	15	16
Присідання 20 с, к-сть разів	12	14	15	16	18	12	13	14	15	16	10	11	12	14	16
Нахил вперед з положення сидячи, см	4	8	9	10	15	4	8	9	10	15	4	8	9	10	15
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0
Біг 6 хв., м	700	850	900	1050	1100	700	850	900	1050	1100	700	800	850	1000	1050
Утримання кута 90° з положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Таблиця 24

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 45 кг					До 65 кг					Більше 65 кг				
Біг 10 м, с	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
Біг 30 м, с	6,0	5,8	5,6	5,4	4,9	6,0	5,8	5,6	5,4	4,9	6,4	6,1	5,9	5,4	5,6
Човниковий біг 9 м x 4, с	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,8	11,4	11,0	10,6	10,4
Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15

Продовження табл. 24

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Підтягування на перекладині, к-сть разів	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	10	11	13	14	15
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	6	7	8	10	2	6	7	8	10	2	6	7	8	10
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
Переворот з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	29,0	28,0	26,0	25,0	23,0	29,0	28,0	26,0	25,0	23,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0
Біг 6 хв., м	950	1100	1150	1200	1350	950	1100	1150	1200	1350	850	950	1100	1150	1200
Утримання кута 90° з положення вису, с	-	2	4	6	8	-	2	4	6	8	-	1	2	4	6
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 40 кг					До 60 кг					Більше 60 кг				
Біг 10 м, с	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
Біг 30 м, с	6,3	6,0	5,7	5,3	5,0	6,3	6,0	5,7	5,3	5,0	7,2	6,6	6,2	6,0	5,8
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,0	1,65	1,75	1,85	1,95	2,0	1,65	1,75	1,85	1,95	2,0
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1/2	3/4	1	2	3
Нахил вперед з положення сидячи, см	5	9	11	13	16	5	9	11	13	16	5	9	11	13	16
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
Переворот з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	33,0	32,0	30,0	28,0	27,0	34,0	33,0	31,0	29,0	28,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0
Біг бхв., м	750	850	900	1050	1150	750	850	900	1050	1150	700	850	900	1000	1050
Утримання кута 90° з положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Таблиця 25

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 45 кг					До 65 кг					Більше 65 кг				
Біг 10 м, с	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
Біг 30 м, с	5,8	5,6	5,4	4,9	4,8	5,8	5,6	5,4	4,9	4,8	6,1	5,9	5,4	5,6	5,4
Човниковий біг 9 м x 4, с	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	11,3	10,9	10,5	10,1	9,7
Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
Підтягування на перекладині, к-сть разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
Нахил вперед з положення сидячи, см	2	5	6	7	9	2	5	6	7	9	2	5	6	7	9
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
Переворот з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	28,0	26,0	25,0	23,0	21,0	29,0	27,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	30,0	28,0	26,0
Біг 6 хв., м	950	1150	1200	1250	1400	950	1150	120	1250	1400	900	1000	1150	1200	1250
Утримання кута 90° з положення вису, с	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 40 кг					До 60 кг					Більше 60 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
Біг 30 м, с	6,0	5,7	5,3	5,0	4,9	6,0	5,7	5,3	5,0	4,9	6,6	6,2	6,0	5,8	5,6
Човниковий біг 9 м x 4, с	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
Підтягування на перекладині, к-сть разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	3/4	1	2	3	4
Нахил вперед з положення сидячи, см	6	10	12	14	18	6	10	12	14	18	6	10	12	14	18
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0

Продовження табл. 25

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0
Біг 6 хв., м	800	900	950	1100	1200	800	900	950	1100	1200	750	900	950	1050	1100
Утримання кута 90° з положення вису, с	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7

Таблиця 26

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 50 кг					До 70 кг					Більше 70 кг				
Біг 30 м, с	5,8	5,4	4,9	4,8	4,7	5,8	5,4	4,9	4,8	4,7	5,9	5,4	5,6	5,4	5,2
Човниковий біг 10 м х 3, с	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	9,4	9,0	8,7	8,5	8,3
Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
Підтягування на перекладині, к-сть разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
Нахил вперед з положення сидячи, см	3	7	8	9	11	3	7	8	9	11	3	7	8	9	11
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	31,0	30,0	28,0	26,0	24,0
Біг 6 хв., м	1050	1200	1250	1300	1450	1050	1200	1250	1300	1450	950	1050	120	1250	1300
10 кидків манекену через спину, с	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	40,0	38,0	36,0	35,0	34,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
Утримання кута 90° з положення вису, с	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10

Продовження табл. 26

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 45 кг					До 65 кг					Більше 65 кг				
Біг 30 м, с	5,7	5,3	5,0	4,9	4,8	5,7	5,3	5,0	4,9	4,8	6,2	6,0	5,8	5,6	5,2
Човниковий біг 10 м х 3, с	9,9	9,4	9,0	8,8	8,6	9,9	9,4	9,0	8,8	8,6	10,5	10,2	9,9	9,4	9,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
Підтягування на перекладині, к-сть разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
Нахил вперед з положення сидячи, см	7	12	14	18	20	7	12	14	18	20	7	12	14	18	20
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
Біг 6 хв., м	850	950	1000	1150	1250	850	950	1000	1150	1250	800	950	1000	1050	1150
10 кидків манекену через спину, с	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	40,0	38,0	36,0	35,0	34,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
Утримання кута 90° з положення вису, с	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7

Таблиця 27

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Контрольна вправа	Оцінка бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 50 кг					До 70 кг					Більше 70 кг				
Біг 30 м, с	5,5	5,3	4,9	4,7	4,3	5,5	5,3	4,9	4,7	4,3	5,6	5,4	5,2	4,9	4,7
Човниковий біг 10 м х 3, с	8,6	8,4	8,0	7,9	7,7	8,6	8,4	8,0	7,9	7,7	9,0	8,8	8,6	8,4	8,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
Підтягування на перекладині, к-сть разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19
Нахил вперед з положення сидячи, см	4	8	10	11	12	4	8	10	11	12	4	8	10	11	12

Продовження табл. 27

Контрольна вправа	Оцінка бал.														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0
Біг 6 хв., м	1100	1250	1350	1400	1500	1100	1250	1350	1400	1500	1000	1050	1100	1250	1350
10 кидків манекену через спину, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	38,0	36,0	35,0	34,0	33,0	42,0	40,0	38,0	36,0	35,0
Утримання кута 90° з положення вису, с	8	10	12	14	16	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 45 кг					До 65 кг					Більше 65 кг				
Біг 30 м, с	6,0	5,8	5,3	5,1	4,9	6,0	5,8	5,3	5,1	4,9	6,4	6,2	6,0	5,8	5,3
Човниковий біг 10 м x 3, с	9,7	9,3	8,8	9,0	8,5	9,7	9,3	8,8	9,0	8,5	10,1	9,9	9,7	9,3	8,8
Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
Підтягування на перекладині, к-сть разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
Нахил вперед з положення сидячи, см	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
Біг 6 хв., м	900	1050	1200	1250	1300	900	1050	1200	1250	1300	1000	1050	1150	1200	1250
10 кидків манекену через спину, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	38,0	36,0	35,0	34,0	33,0	42,0	40,0	38,0	36,0	35,0
Утримання кута 90° з положення вису, с	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10

Таблиця 28

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 65 кг					До 85 кг					Більше 85 кг				
Біг 30 м, с	5,2	5,1	4,9	4,7	4,4	5,2	5,1	4,9	4,7	4,4	5,2	4,9	4,7	4,5	4,4
Човниковий біг 10 м х 3, с	8,2	8,0	7,6	7,5	7,3	8,2	8,0	7,6	7,5	7,3	8,6	8,4	8,0	7,8	7,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
Підтягування на перекладині, к-сть разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
Нахил вперед з положення сидячи, см	5	9	12	13	15	5	9	12	13	15	5	9	12	13	15
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
Біг 6 хв., м	1100	1300	1400	1450	1500	1100	1300	1400	1450	1500	1100	1250	1350	1400	1450
10 кидків манекену через спину, с	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	40,0	38,0	36,0	35,0	34,0
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 50 кг					До 60 кг					Більше 60 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Біг 30 м, с	6,1	5,9	5,3	5,1	4,8	6,1	5,9	5,3	5,1	4,8	6,0	5,8	5,3	5,1
Човниковий біг 10 м х 3, с	9,7	9,3	8,7	8,5	8,4	9,7	9,3	8,7	8,5	8,4	9,7	9,3	8,8	8,7	8,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
Нахил вперед з положення сидячи, см	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
Біг 6 хв., м	900	1050	1200	1250	1300	900	1050	1200	1250	1300	1000	1050	1150	1200	1250
10 кидків манекену через спину, с	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	40,0	38,0	36,0	35,0	34,0

Таблиця 29

Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для групи підготовки до вищих досягнень

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Юнаки - вагова категорія:														
	До 70 кг					До 90 кг					Більше 90 кг				
Біг 30 м, с	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3	5,2	4,9	4,7	4,5	4,4
Човниковий біг 10 м х 3, с	8,1	8,0	7,6	7,5	7,2	8,1	8,0	7,6	7,5	7,2	8,5	8,4	8,0	7,8	7,5
Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5
Підтягування на перекладині, к-сть разів	19	21	23	25	27	19	21	23	25	27	16	17	19	20	21
Нахил вперед з положення сидячи, см	5	9	12	13	15	5	9	12	13	15	5	9	12	13	15
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	21,0	19,0	18,0	17,0	16,0	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	24,0	23,0	22,0	20,0
Біг 6 хв., м	1100	1300	1400	1450	1500	1100	1300	1400	1450	1500	1100	1250	1350	1400	1450
10 кидків манекену через спину, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0
	Дівчата - вагова категорія:														
	До 55 кг					До 67 кг					Більше 67 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Біг 30 м, с	6,1	5,9	5,3	5,1	4,8	6,1	5,9	5,3	5,1	4,8	5,7	5,5	5,3	5,1
Човниковий біг 10 м х 3, с	9,6	9,3	8,7	8,5	8,4	9,6	9,3	8,7	8,5	8,4	9,7	9,3	8,8	8,7	8,6
Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12	5	6	7	8	10
Нахил вперед з положення сидячи, см	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20	7	12	14	16	20
В.п. - упор головою та руками в килим. Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
Перевороти з упору головою та руками в килим на "борцівський міст" і назад 10 разів, с	23,0	21,0	20,0	18,0	17,0	24,0	22,0	21,0	19,0	18,0	28,0	26,0	25,0	24,0	22,0
Біг 6 хв., м	900	1050	1200	1250	1300	900	1050	1200	1250	1300	1000	1050	1150	1200	1250
10 кидків манекену через спину, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0

7. ОСОБЛИВОСТІ РОЗМИНКИ ТА ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Одним з найважливіших завдань на етапі попередньої підготовки є засвоєння комплексу загальних і спеціальних вправ борця, оволодіння засадами ведення єдиноборства. У зв'язку з цим форми занять, їх побудова в групах початкової підготовки повинні бути схожі на "велику розминку", що охоплює значну частину кожного заняття і занять в цілому. Завдяки цьому досягається поступове підвищення вимог до психічної сфери, особистісних і фізичних якостей вихованців, що забезпечує введення їх в коло специфічних вимог спортивного єдиноборства, які з роками лише зростають. З урахуванням цього розминка борця повинна складатися з двох частин: загальної (включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і спеціальної (включає спеціально-підготовчі вправи).

У процесі навчання комплекси вправ у розминці необхідно постійно оновлювати та ускладнювати з метою удосконалення координаційної підготовленості.

Завданням заключної частини навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. У цій частині заняття переважно використовуються ходьба, вправи на розслаблення, стройові, вправи на увагу, спортивні ігри тощо.

8. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретичний матеріал:

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Фізична культура та спорт у системі освіти: оздоровча гімнастика; спортивні секції, клуби, центри та ін. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені. Фізична культура та спорт як форма морального виховання молодшого покоління.

Стислий огляд розвитку сумо. Сумо в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду боротьби. Офіційне визнання сумо в Україні. Виступи українських сумоїстів на чемпіонатах світу, Європи, всесвітніх іграх.

2. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини.

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, становлення технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Виховна роль сумо. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, гідність, патріотизм та інші якості.

3. Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги.

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу (мавасі). Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла й місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Медичні травми, їхні причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожилків, м'язів, рани (розсічення). Надання медичної допомоги постраждалому (зупинка кровотечі, накладання марлевої пов'язки, накладання травматичних шин, прийоми штучного дихання, перенесення постраждалого до місця надання медичної допомоги). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональним станом організму спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основні поняття про спортивний масаж. Харчування спортсмена. Лазня.

4. Ознайомлення з технікою і тактикою сумо.

Поняття про техніку й тактику, їхній взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Знання основних принципів: ритуал, стійка, захоплення, пересування, заборонені прийоми. Основні технічні дії: стійки; пересування; прийоми, що порушують рівновагу; захист і напад. Основні чинники, які впливають на техніку сумоїста в спарингу та під час відпрацювання прийомів: відчуття можливості початку використання технічного прийому; виведення суперника з рівноваги та ін.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких те чи інше кімаріте виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних боїв. Тактика участі в змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-сумоїстів.

5. Психологічна та морально-вольова підготовка.

Психологічна підготовка та її важлива роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей організму в умовах стомлення; виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального процесу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера-викладача й тренерів інших колективів, повага до старших, до друзів, до спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура й моральна чистота сумоїста, непримиренне ставлення до негативних вчинків та ін.

Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять

спортом хоробрості, мужності. Приклади виявлення видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

6. Організація та місце проведення занять.

Упорядкування та обладнання залу боротьби (розміри, освітлення, підлога, забарвлення, вентиляція, температура). Килим для боротьби. Тренувальне обладнання для розвитку спеціальних і фізичних якостей. Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет).

Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг та взуття сумоїста.

7. Правила змагань та суддівство.

Види змагань, їх значення та характер. Способи проведення змагань. Організація та проведення змагань. Вік учасників змагань, їхній розподіл за номінаціями. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань сумоїстів підліткового віку.

Суддівство змагань. Визначення переможця. Зриви технічних дій. Заборонені прийоми. Попередження та дискваліфікація. Дохьо (килим, на якому проходять поєдинки). Склад суддівської колегії.

Обов'язки кожного судді. Спеціальний одяг судді, жести та команди судді.

9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне вирішення завдань, що стоять у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в процесі окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії.

Психологічні засоби відновлення:

організація зовнішніх умов та чинників тренування;
створення позитивного емоційного фону тренування;
формування значущих мотивів і серйозного ставлення до тренувань;
переведення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;
ідеомоторне тренування;
психорегулювальне тренування;
розважальні заходи: читання книжок, слухання музики, відвідування розважальних місць культурного спрямування;

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;
нічний сон - не менше 8-9 год. на добу, денний сон - 1 год. (у період інтенсивної підготовки до змагань);

тренування переважно в найбільш сприятливий час: після 8 та до 20 год.;

тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки (допустимі та доцільні у підготовчому періоді);

збалансоване 3-4-разове харчування: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденник - 10%, вечеря - 20-30% добового раціону;

використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;

гігієнічні процедури;

зручні одяг і взуття;

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний);

ванна - хвойна, перлинна, сольова;

лазня парна або сухоповітряна: 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90°C два-три "заходи" по 5-7 хв.; не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;

масаж - ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро;

спортивні розтирання;

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах;

створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;

раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;

індивідуалізація навчально-тренувального процесу;

адекватні інтервали відпочинку;

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

коригувальні вправи для хребта й стопи;

дні профілактичного відпочинку;

10. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СУМО

10.1. Попередження травматизму під час занять сумо

У процесі тренувальних занять і змагань із сумо можуть виникати травми. На заняттях має використовуватися наступне захисне екіпірування: захисні маски та капи, наколінники, налокітники, еластичні бинти та ін.

Травми можуть бути викликані, окрім поєдинків, різними перешкодами, пов'язаними з якістю спортивного інвентарю та одягу, устаткуванням, перепонами навколишнього оточення, а також через нечітку організацію тренувального процесу, помилки в методиці навчання, порушення органічності правил змагань і технічно неправильне виконання прийому; діє також недостатня якість самостраховки.

Перешкоди в устаткуванні:

неякісна поверхня (цвяхи, що стирчать з дощок підлоги, розходженні мати, розірване дохьо тощо);

ненадійно прикріплений інвентар або його низька якість;

на місці проведення заняття розташоване устаткування, що заважає безпечному пересуванню вихованців і може спровокувати їх травми (лавки, штанги та ін.).

Вимоги до місць проведення змагань надані в правилах змагань, їх треба виконувати.

Перешкоди навколишнього оточення можуть бути пов'язані з недостатнім освітленням, надмірною температурою або вологістю, а також з протягом. Саме ці перешкоди можуть спричинити зміни в стані здоров'я спортсменів.

У зв'язку з цим під час проведення занять із сумо необхідно забезпечити належні заходи щодо попередження захворювань, а саме:

1. Дотримання рекомендованих санітарно-гігієнічних норм щодо площі та обсягу залу для занять на одну особу, яка займається.

2. Оптимальна організація та методика побудови навчально-тренувального заняття:

міцне засвоєння способів страхування та самострахування;

виконання кидків у напрямку від центру до краю дохьо;

дотримання дисципліни й чітке виконання вказівок, відповідність підбору та дозування вправ вступної та основної частин заняття;

удосконалювання кімаріте з партнером, який не опирається, з наступним переходом від пасивної до активної протидії;

підготовка місця занять.

Поряд з цим, для запобігання травмам повинні виконуватися певні умови, пов'язані з організацією та допуском до занять:

сумоїсти мають регулярно проходити загальне медичне обстеження;

до тренувань допускаються тільки здорові борці;

навантаження підвищуються поступово протягом тренувального циклу;

тренер має стежити за правильним засвоєнням і виконанням захисних технічних дій;

сумоїсти повинні бути навчені правил безпеки й техніки надання першої допомоги;

кожне тренування та виступ у змаганнях включають якісну розминку;

тренування повинне проводитися під наглядом тренера.

Відповідальність за забезпечення безпеки підопічних під час тренувальних занять покладається на тренера, а під час змагань - на суддівський персонал, організаторів змагань і тренера.

Виникненню травм та ушкоджень можна запобігти, якщо пильно стежити за станом тренуваності організму та його реакцією на тренувальну діяльність.

10.2. Надання першої медичної допомоги сумоїстам за типових травм

У спортивному залі, де проводяться тренування, а також на спортивних змаганнях завжди має бути обладнаний куточок, де є комплект медикаментів для надання першої допомоги: лід або охолодні препарати, що містять ментол; бинт, вата, пластир; препарати для дезінфікації та кровоспинні (3%-ний розчин перекису водню, йод та ін.); мило; нашатирний спирт; ножиці тощо.

Основні травми, які виникають під час тренувань і змагань із сумо: закриті черепно-мозкові; травми носа; вивихи й розтягнення, травми кисті, гомілки та стегна; розтягнення та розриви м'язових волокон; ушкодження колінних суглобів.

Закриті черепно-мозкові травми. У результаті проведення цуппарі сумоїст може отримати закриту черепно-мозкову травму, що супроводжується найчастіше короткочасною втратою свідомості. Після двобою, в якому борець отримав нокдаун (або нокаут), його треба ретельно оглянути, покласти на кушетку, підкласти під потилицю лід та увесь час стежити за диханням потерпілого. Обов'язковим також є огляд медичним фахівцем. У випадку затримки з медичною допомогою можливе погіршення загального стану сумоїста. У перші години та дні після отримання травми борцю необхідно надати повний спокій, пришвидшити подачу свіжого повітря та обмежити прийом рідини.

Травми носа. Травми носа містять у собі забиття, кровотечі, переломи та ін. Найбільш часто зустрічається посттравматична кровотеча, що ускладнює ведення двобою. Перша допомога при кровотечах: ту частину носа, що кровоточить, потрібно обгорнути на якийсь час вологим рушником, щоб призупинити кровотечу (в жодному разі не висякатися). Ефективними є кровоспинні пасти, якими змазують слизову носа, що робить її більш еластичною. Можна тимчасово використовувати тампон, змочений 3%-ним розчином перекису водню, але він сушить слизову. Окрім того, можна накласти лід на область носа. Після двобою потрібно накласти охолоджувальну мазь чи лід на область носа ще на 10-20 хв., використати тампон з будь-яким гемостатичним розчином, а також можна рекомендувати внутрішньовенне введення гемостатичних засобів. Сумоїстам, схильним до носових кровотеч, треба застосовувати закапування рослинних масел (маслинове, персикове, сливове) по 4-8 крапель три рази на день. Крім кровотечі, нерідко трапляються переломи носа. Їх можна розпізнати за зміною форми носа, появою набряклості та припухлості. У цьому випадку сумоїста необхідно відразу ж доставити в травмпункт.

Вивихи та розтягнення. Можуть виникати під час тривалих тренувальних занять у разі грубого порушення структури виконання рухів або недостатньої сили. Найчастіше вивихи та розтягнення виникають у променево-зап'ястковому та ліктьовому суглобах у жінок, тому що пояс верхньої кінцівки та м'язи рук у них не такі міцні, як у чоловіків.

Травми кисті, гомілки та стегна. Перша допомога при забитих місцях полягає в наступному:

відразу після одержання травми та у перші 3 дні необхідно забезпечити спокій травмованої частини тіла;

накласти охолоджувальний засіб на травмовану поверхню;

накласти м'яку пов'язку, що не повинна бути занадто тугою, щоб припинити чи тимчасово перервати кров'яну течу в травмовану частину тіла;

забезпечити більш високе положення травмованої частини тіла з метою забезпечення відтоку зайвої рідини.

У наступні 5-6 днів застосовується контрастне лікування:

охолодження травмованої частини тіла льодом протягом 1 хв.;

прийняття теплої ванни (40-45°C) протягом 3 хв.

Розтягнення та розриви м'язових волокон. Є наслідком недостатнього рівня розвитку сили м'язів, погано проведеної розминки або надмірного навантаження на м'язи;

Ушкодження колінних суглобів. Трапляються внаслідок погано проведеної розминки, недостатньої підготовленості м'язів ніг до роботи з обтяженням.

Чергувати прийом холоду й тепла треба в наступній послідовності: 5-7 разів для холоду та 4-6 разів для тепла. Завжди потрібно завершувати процедури лікуванням саме холодом. Після отримання травми необхідно обов'язково звернутися до лікаря, бо можна не помітити більш важкої травми (закритого перелому, розриву м'язів тощо), яку може визначити тільки фахівець.

11. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості сумоїста. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкого інтересу й цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання містить у собі формування почуття колективізму, дружби та товариськості, гідності та честі, обов'язку й відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті, сприймає заняття спортом як мистецтво.

Виховні засоби:

- урочистий прийом новачків;
- вшанування спортсменів-ветеранів;
- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружний колектив;
- дбайливе та вдумливе ставлення до традицій, ритуалів;
- моральне стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів;
- перегляд (у тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
- змагальна діяльність вихованців та її аналіз;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, їх аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- екскурсії, культпоходи до театру, кіно, музею, колективне відвідування виставок;
- тематичні диспути та бесіди.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать. - М.: Просвещение, 1990. - 144 с.
2. Адашевский В.М., Коробко С.В. Выбор некоторых рациональных биомеханических характеристик, повышающих результативность в борьбе сумо //Труды конференции "Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту". - Харків: ХДАДМ, 2004, № 12. С 12.
3. Арзютов Г.Н. Сумо: История. Теория. Практика. - Луганск: Элтон-2, 2008. - 165 с.
4. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - К.: Здоров'я, 1990. - 160 с
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: Учебник. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.
7. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского сорта: Учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. - К. : Олімпійська література, 2002. - 293 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 131 с.
10. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
11. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 1997. - 219 с.
12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск : Нар. osveta, 1978. - 88 с.
13. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. - К.: Вища школа, 2001. - 238 с.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 199 с.
15. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
16. Иванов О. Сумо: живые традиции древней Японии. - Пермь: Агентство "Стиль-МГ", 2004. - 288 с.
17. Коробко С.В. Боротьба сумо як засіб удосконалення здоров'я студентів //Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. - Т.: ТДПУ, 2004. - С. 299-300.
18. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие. 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с.

19. Ложечка М.В. Исторические аспекты развития и становления любительского сумо в мире //XXII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" (Материалы конференции) /Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО "Московский государственный областной социально-гуманитарный институт". - Коломна: МГОСГИ, 2012. - С. 340 - 343.
20. Ложечка М.В. Контроль психофизиологических показателей детей младшего школьного возраста, занимающихся сумо //Перспективні напрямки української науки: Збірник статей учасників дев'ятнадцятої всеукраїнської науково-практичної конференції "Іноваційний потенціал української науки - XXI сторіччя" (26 лютого - 6 березня 2013 р.). Том 1. Науки гуманітарного циклу. - Запоріжжя: Видавництво ПГА, 2013. - С. 80-82
21. Ложечка М.В. Теоретико-методические основы контроля детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо //Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: Материалы X международной научно-практической конференции. Часть первая. - Луганск, 2013. - С. 198-205
22. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - 208 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К. : Олімпійська література, 2004. - 808 с.
24. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. - К. : Олімпійська література, 1995. - 320 с.
25. Пістун А.І. Спортивна боротьба: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. заклад. - Л.: Тріада плюс, 2008. - 862 с.
26. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. - К.: Олімпійська література, 2001 - 439 с.
27. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ //Спортивна наука України: Електронне наукове фахове видання. 2007. № 3 (12). - С. 10-13.
28. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /И.Д. Свищёв и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 112 с
29. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой //Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: Материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. - С. 79-84.
30. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учеб. пособие. В 4 кн. - М.: - Советский спорт, 1998. - 279 с.
31. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с

32. Холл М. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 160 с.

33. Холодоов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - М.: АCADEMIA, 2000. - 476 с.

34. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.

35. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. - Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.

Інтернет ресурси

1. <http://www.cela-wrestling.org/> - CELA.

2. <http://www.fila-wrestling.com/> - FILA.

3. <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/> - Державна служба України у справах сім'ї, молоді та спорту.

4. <http://www.eurosumo.com/> - Європейська федерація сумо.

5. http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/category?cat_id=67145 - Єдина спортивна класифікація України.

6. <http://wrestlingua.com/> - вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.

7. <http://www.fscclub.com/> - женский клуб единоборств.

8. <http://www.ifs-sumo.org/> - Міжнародна федерація сумо.

9. <http://www.japan-sumo.ru/> - Сумо. Традиции и современность японской борьбы.

10. <http://www.mossumo.ru/> - Федерация сумо города Москвы.

11. <http://sumo.roc.ru/> - Федерация сумо России.

12. <http://vk.com/club49047594/> - Федерация сумо Луганской области.

13. <http://sumo-ua.com/> - Федерация сумо України.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	
В СУМО	3
1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування сумоїстів	7
1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів, які спеціалізуються в сумо	8
1.4. Структура тренувального процесу сумоїстів	13
1.5. Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки в сумо	13
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	15
2.1. Первинний відбір та комплектування навчальних груп	15
2.2. Методи відбору до занять сумо та усереднені показники сумоїстів залежно від віку	17
2.3. Особливості планування підготовки сумоїстів.....	21
2.4. Форми організації навчально-тренувального процесу	23
2.5. Біологічний вік як основний критерій відбору юних сумоїстів	25
2.6. Вікові особливості розвитку фізичних якостей сумоїстів.....	25
2.7. Індивідуалізація підготовки сумоїстів	26
2.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок	26
2.9. Контроль у спортивному тренуванні сумоїстів	30
3. НАПОВНЮВАНІСТЬ ТА РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП	31
4. ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ	32
4.1. Зміст роботи по етапах багаторічної підготовки	33
4.2. Вікові особливості розвитку, навчання та тренування сумоїстів	34
4.3. Орієнтовний обсяг тренувальних і змагальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки	36
4.4. Планування навчально-тренувальної роботи та розподіл обсягів в загальній та спеціальній фізичній підготовці по етапах підготовки	36
5. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ	37
5.1. Групи початкової підготовки	37
5.1.1. Підготовка	37
5.1.2. Залікові вимоги	46
5.1.3. Засоби відновлення, харчування	47
5.1.4. Лікарський контроль	47
5.2. Групи попередньої базової підготовки	47
5.2.1. Підготовка	47
5.2.2. Залікові вимоги	68
5.2.3. Інструкторська та суддівська практика	69
5.2.4. Засоби відновлення, харчування	69
5.2.5. Лікарський контроль	70

Стор.

5.3. Групи спеціалізованої базової підготовки	70
5.3.1. Підготовка	70
5.3.2. Залікові вимоги	77
5.3.3. Інструкторська та суддівська практика	78
5.3.4. Засоби відновлення, харчування	78
5.3.5. Лікарський контроль	79
5.4. Групи підготовки до вищих досягнень	79
5.4.1. Підготовка	79
5.4.2. Залікові вимоги	81
5.4.3. Інструкторська та суддівська практика	82
5.4.4. Засоби відновлення, харчування	82
5.4.5. Лікарський контроль	82
6. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУМОЇСТІВ	82
7. ОСОБЛИВОСТІ РОЗМИНКИ ТА ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ	95
8. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	95
9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ	97
10. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СУМО.....	98
10.1. Попередження травматизму під час занять сумо.....	98
10.2. Надання першої медичної допомоги сумоїстам за типових травм	99
11. ВИХОВНА РОБОТА	101
ЛІТЕРАТУРА	102

СУМО

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж