

## **Двигательный цикл сумоиста в основных жизненных принципах**

### **Motor cycle of a sumo wrestler in the basic life principles**

УДК 374.7

Получено: 21.05.2020

Одобрено: 01.06.2020

Опубликовано: 25.06.2020

#### **Овчинников Ю.Д.**

Канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, ФГБОУ ВО “Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма”, г. Краснодар  
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

#### **Ovchinnikov Yu.D.**

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Department of Biochemistry, Biomechanics and Natural Science Disciplines, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar  
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

#### **Бушуева Т.В.**

Канд. биол. наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО “Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма”, г. Краснодар  
e-mail: t\_bushueva@mail.ru

#### **Bushueva T.V.**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biochemistry, Biomechanics and Natural Science Disciplines, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar  
e-mail: t\_bushueva@mail.ru

#### **Юсупов Ф.Х.**

студент заочного факультета физической культуры и спорта, избранный вид спорта «Сумо» ФГБОУ ВО “Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма”, г. Краснодар

#### **Yusupov F.Kh.**

Student, Correspondence Faculty of Physical Culture and Sports, the Chosen Sport "SUMO", Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

#### **Аннотация**

Восточные единоборства популяризируются в России и в мире, имея олимпийский статус. Авторы рассматривают один из видов борьбы – сумо. Именно в этом виде спорта можно отметить культурно-исторический традиционализм. В данном виде спорта приняты свои титулы, подчеркивающие престижность спорта у коренных

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

жителей. Биомеханические движения человека включают в себя равновесные движения, на удерживании равновесия держится главный принцип сумо. Какими бы эффективными и красивыми ни были броски, потеря равновесия даже на мгновение приведет к проигрышу. Краткосрочность поединка и запрещенные приемы. В статье рассматривается образ жизни сумоистов в исторически-культурных традициях Японии, особенности тренировочного процесса, титулы и ранги, принятые в этом необычном международном виде спорта, имеющего свою школу. Сумо подразделяется на два условных вида: любительское и профессиональное, имеющее свою специфику и особенности, в том числе в поощрениях борцов.

**Ключевые слова:** борьба сумо, жизненные принципы борьбы сумо, питание борцов, исторические традиции в сумо.

### **Abstract**

Martial Arts are popularized in Russia and in the world, having an Olympic status. The authors consider one of the ritual types of wrestling - sumo. It is in this sport that cultural and historical traditionalism can be noted. This sport has its own titles that emphasize the prestige of the sport among indigenous people. The basic principle of biomechanics is to maintain balance, the main principle of sumo. No matter how effective and beautiful the throws are, losing your balance even for a moment will lead to a loss. Short-term duration of the match and prohibited techniques. The article examines the lifestyle of sumo wrestlers in the historical and cultural traditions of Japan, the features of the training process, titles and ranks adopted in this unusual international sport that has its own school. Sumo is divided into two conditional types: Amateur and professional, which has its own specifics and features, including in the promotion of wrestlers.

**Keyword:** Sumo wrestling, life principles of sumo wrestling, nutrition of wrestlers, historical traditions in sumo.

В России очень популярны различные виды борьбы, наибольшее предпочтение отдается восточным единоборствам, которые имеют этико-культурную направленность в своей концепции развития [1, 2, 3]. Данный факт имеет зрелищность и воспитание определенных принципов поведения у соревнующихся. Физические упражнения образуют стандарт, которому подчиняют не только собственный организм, но и формируют окружающую среду. Можно спорить о философско-нравственной концепции того или иного вида восточного единоборства, но исторические факты и современная действительность свидетельствуют о развитии международной системы единоборств, которые образуют национальные виды спорта и национальную безопасность страны [4].

На первый взгляд движения сумоистов противоречат основным принципам биомеханики и здорового образа жизни в современном восприятии. Борьба сумо привлекает востоковедов и любителей спорта именно своими необычными традициями, которые составляют основные жизненные принципы этих спортсменов [5, 6, 7].

Цель научного исследования: выявить жизненные и двигательные принципы сумоистов, сформированные на этнокультурных традициях страны проживания, способствующие развитию национального вида спорта – сумо.

Анализ информационных источников позволил провести научное исследование с выполнением поставленной цели. Следует отметить, что представленное научное направление мало изучено.

Сумо («сумафу»), живущая в веках, подчеркивает исторические и культурные традиции в сочетании с национальными особенностями современных японцев [8]. С самого начала оно представляло собой синтоистский ритуал, который проводили в храмах, чтобы обеспечить урожайный год и уважить духов, называемых ками. Каждый

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

выход на площадку для борьбы сопровождается очищающим синтоистским ритуалом. Покров, нависающий над площадкой, имитирует синтоистское святилище, намекая на то, что и сама она является священным местом.

В названии этого типа восточного единоборства заложен алгоритм движения (от слова «сумау» – «бороться, танцевать голым») [9]. Сохранить равновесие в сумо не простая двигательная задача. Необходимо при большом весе совершить эффективный и красивый бросок, не потеряв равновесия, что даже на мгновение приведет к проигрышу [10]. Чтобы понизить центр тяжести и стать устойчивее, рикиси упорно толстеют. Для профессиональной карьеры масса борца должна быть больше 120 кг, идеальный боевой вес чемпионов составляет 130–160 кг. Если сумоист (сумотори) легче или тяжелее, у него ничтожно мало шансов на блестящую карьеру. Подбор оптимального веса для каждого спортсмена происходит опытным путем. Для этого наставники оценивают результаты выступлений и частоту травм (начиная с ссадин и ушибов и заканчивая повреждениями суставов).

Еда тяжеловесов имеет свои традиции. Рецепт основного блюда «тянко» показывает калорийность питания: в котле варится бульон, в него закладывается набор продуктов — мясо, овощи, грибы, морепродукты, соевый соус и приправы. За день борец может съесть до 3 кг тянко и 0,5 кг риса [11]. На современном этапе развития восточных единоборств в борьбе сумо специалисты выделяют профессиональное и любительское сумо. Соревновательные правила определены не только образом жизни, но и строгой иерархией. В любительском спорте на соревнования допускаются женщины, спортсмены делятся на весовые категории, ритуалы символические. Профессиональное сумо среди коренных японцев более престижное – «одзумо». Концепция борьбы состоит в следующем: кимаритэ – набор приемов борца, которые характеризуют технику боя: удары, толкания и захваты с бросками. В этом виде спорта отсутствуют общепринятые движения биомеханики, которые можно проследить в других видах спорта. Выжидательная позиция и тактика быстрее вытолкнуть соперника. Именно такая тактика говорит о точечных движениях (точечная взрывная сила). Создание большой мощности массы тела создает кратковременное действие сил.

По современным правилам запрещено бить противника кулаком или ногой. Удары ладонью не запрещены, чем некоторые бойцы и пользуются, вырубая своих противников жесткими оплеухами. Ежедневно борец выполняет различные физические упражнения, например, из низкой стойки 500 раз вытянуть ногу параллельно полу и зафиксировать ее на весу [12].

Выделим особенности тренировочного режима борцов сумо, оказывающего прямое влияние на жизненный уклад.

Начинающий сумоист постоянно проживает в школе и занимается исключительно тренировками. В первый год обучения он не имеет права отходить далеко от школы и ездить домой к родителям. Запрет снимается, когда борец попадает во вторую лигу. Неприятнее всего то, что при понижении ранга спортсмен должен оставить семью, если она у него есть, и вернуться в школу. Кроме того, им запрещено пользоваться мобильными телефонами. Первая тренировка начинается примерно в 5 утра. На тренировках борцы отрабатывают устойчивость в стойках, гибкость и силу [13]. Во время разминки помимо знакомых отжиманий и приседаний спортсмены сотни раз делают основное упражнение на растяжку (сико), поднимая то одну, то другую ногу на максимальную высоту. Следующее упражнение «матавари» выполняется с участием партнера, который аккуратно давит на спину сумоиста, а тот, максимально разведя ноги (полу шпагате), наклоняется вперед и старается коснуться земли животом. Ударная и толкательная техника отрабатывается у высокого деревянного шеста (тэппо), по которому борец бьет ладонями, отрабатывая силу удара и воспитывая в себе моральный дух. После разминки спортсмены становятся в спарринг, либо по системе мосяй-гэйко,

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

необходимо заметить, что победитель борется с новым партнером [14]. Интересно поза-движение буцукари-гэйко: спортсмен стоит в стойке, а его товарищи друг за другом врезаются в него с разбега, пытаясь вытолкнуть с арены. Спортсмены получают ушибы и синяки, ибо спарринги проходят в спартанских условиях – на глине с песком. Во время первого перерыва: борцы принимают горячую ванну и устраивают трапезу, в которой не существует ограничений. После еды все рикиси наслаждаются послеобеденным сном, а затем отправляются на вечернюю тренировку. Заканчивается день ужином, на котором уставшие спортсмены не особо ограничивают себя в спиртном – пиве или саке. Спят на циновках, а под голову подкладывают подушку, набитую фасолью. Даже в морозную погоду носят деревянные сандалии и кимоно.

В борьбе сумо насчитывается 82 приема, пять хиги.

Приемы сумо делятся на три группы техник: удары, толкания и захваты с бросками. Схватки сумоистов быстротечны: победитель обычно определяется уже через несколько секунд после начала схватки. Если поединок затягивается, судья подбадривает борцов криком «Нокота!» («Нет еще!»). Чем ближе борцы к краю арены, тем быстрее произносится команда. Например, касание земли без помощи противника спортсмену засчитывается как поражение [15]. Запрещены действия: бить кулаками, дергать за волосы, душить и заламывать пальцы.

Выигравший поединок борец скромно садится на корточки и ждет объявления своего имени, затем касается сердца рукой и благодарит богов за победу, а спонсоров – за призовые деньги (кэсё), которые он через мгновение получит прямо на арене. Интересный факт, спонсоры поддерживают не все, а только самые интересные схватки борцов высших категорий. Культурная традиция предполагает делать жесты благодарности. В Японии очень культивируется язык жестов во всех сферах деятельности.

На соревнованиях борцы сходятся на дохё. Борьба между соперниками прекращается, если удается: вытолкнуть соперника за арену, заставить его коснуться земли рукой или дождаться, пока у оппонента развяжется маваси – шелковый или хлопковый пояс, в котором спортсмены выходят на ринг. Одежда является тоже основной принадлежностью к данному виду спорта – пояс и больше ничего, который имеет свою конструкцию. Во время боя сумоисты надевают маваси, специальный пояс шириной 80 см и длиной 9 м, если маваси разматается во время схватки, то борца ждет дисквалификация. Ранг (Банзукэ) сумоиста можно отличить по цвету пояса: высшая лига носит шелковые пояса темных оттенков, у младших бойцов всегда серые цвета.

В данном виде спорта приняты свои титулы, подчеркивающие престижность спорта у коренных жителей. Высшее звание в профессиональном сумо – ёкодзуна. Остальные борцы высшего дивизиона, называемого «макуноути», имеют звания (по возрастанию): маэгасира, комусуби, сэкивакэ, одзэки. Чтобы стать ёкодзуна, нужно в титуле одзэки выиграть подряд два чемпионата, иметь безукоризненную репутацию и обладать хинкаку. Каждый спортсмен имеет свое боевое имя. Решение о присвоении этого титула принимает Ассоциация сумо по своему усмотрению. Например, второй, более низкий, профессиональный дивизион называется дзюрё и состоит из 28 борцов. Все остальные дивизионы (их четыре) являются ученическими. Переход борца из дивизиона в дивизион (как вверх, так и вниз) осуществляется по соотношению побед и поражений в турнирах. Следует заметить закрытость профессионального сумо, чужакам иногда удается не только стать достойными спортсменами, но и добиться абсолютного успеха. В любительском спорте звания зависят от страны, где тренируется борец. Например, в Японии спортсмен получает даны. В России по сохранившейся от СССР классификации присваивают третий разряд, потом второй и первый, после – кандидата в мастера спорта и, наконец, мастера спорта.



**Рис. 1.** Стойка борца сумо – приготовился к схватке, испытывает соперника

Концепция «профессионального сумо» заключается в следующих принципах.

**Образование. Физические данные. Расположение.** Чтобы попасть в профессиональное сумо, борец должен окончить девять классов, иметь крепкое здоровье, рост не менее 167 см, вес от 67 кг и понравиться ояката (учителю). Десять лет – оптимальный возраст для старта карьеры. В сумо принимают до 23 лет, но чем раньше борец начнет заниматься, тем больше шансов стать великим чемпионом.

В российских же секциях конкретных возрастных рамок для приема нет. Дети у нас обычно начинают заниматься с десяти лет, а уже спустя год выступают на соревнованиях. В секции приходят как совершенно обыкновенные подростки, так и те, кому по природным данным вход в другие виды спорта закрыт. Кроме детей в секции приходят бывшие спортсмены из других видов борьбы, для которых участие в соревнованиях по сумо – отличный способ продлить карьеру, ведь быстротечные схватки не требуют столь высокой выносливости, как, например, в самбо и дзюдо [16].

Достигшие высоких результатов борцы получают не только безграничную любовь народа и право давать автографы в виде отпечатков собственной ладони, но и крупные счета в банках. Придя в одзумо и выступая в ученических дивизионах, борец терпит унижения, а призовых денег с турниров хватает лишь на карманные расходы. Ситуация меняется, если спортсмен упорно тренируется и побеждает. Сначала Ассоциация сумо назначает первое небольшое жалование. Рассмотрим поощрения сумоистов: рикиси категории дзюрё получают около 8 тыс. долл. ежемесячно, ёкодзуна – более 20 тыс. долл. Следует заметить, что жалование не является основным доходом именитых борцов. Призовые спонсорских клубов, подарки от групп поддержки могут стоить сотни тысяч долларов. В месяц борцы получают от \$ 12 до 60 тыс. в зависимости от лиги. Дополнительные деньги идут от спонсоров и в качестве премий за победы в турнирах. Иногда спонсоры предоставляют призы натурой – в виде годового запаса риса, бочки sake или нескольких тонн бензина.

Традиции этого древнего искусства борьбы остаются неизменными и непонятны европейцам. Но каждый японец будет просматривать табель о рангах (Банзукэ), ждать церемонию открытия Дохё-мацури и удара двухстороннего барабана (тайко) и грустить при виде Юмитори-шики танца, завершающего церемонию.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Литература**

1. *Абдулкаримов С.А.* Спортивная культура: от традиции к Традиционализму // Этнографическое обозрение. – 2010. – № 2. – С. 83–96.
2. *Овчинников Ю.Д., Шевченко В.В.* Грэппинг-тактический вид борьбы/ В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 20–23.
3. *Пасмуров А.Г., Пасмурова Л.Э.* Генезис дзюдо в контексте этических традиций//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – № 3. – С. 88–91.
4. *Бадманямбугийн Б.Э.* Развитие монгольской национальной борьбы на современном этапе//EuropeanSocialScienceJournal. – 2015. – № 5. – С. 110–115.
5. *Аоки Тамоцу.* Япония сегодня: культура общества "промежуточного типа"// Япония о себе и мире. – Токио. – 1983. – № 11. – С. 47–55.
6. Герои и жанры массовой культуры Японии// Человек: образ и сущность. 2000. – № 1 (11). – С. 91–103
7. Mathews G. What makes life worth living. How Jap.a. Amer. make sense of their worlds. - Berkeley etc., 1996'. – 277 p.
8. *Стожко Д.К.* Превращение ценностей в социальные институты(опыт философского осмысления культуры хозяйства)// Обсерватория культуры. – 2019. – Т. 16. – № 3. – С. 228–238.
9. *Изотова Н.Н.* Борьба сумо как способ сохранения и трансляции культурных ценностей // Культура и искусство. – 2018. – № 7. – С. 21–29.
10. *Буравцов В.В.* Методика обучения студентов двигательным навыкам в процессе занятий нетрадиционными видами борьбы//Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 3-4 (22). – С. 12–16.
11. Сумо: весомая статья о японской борьбе[Электронный ресурс]// [https://www.maximonline.ru/longreads/get-smart/\\_article/sumo/](https://www.maximonline.ru/longreads/get-smart/_article/sumo/)(дата обращения 5.05.2020)
12. *Федотова Я.Д., Чибрикова Д.А.* Развитие координационных способностей при помощи специальных приемов борьбы сумо//Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 120–123.
13. *Коробко С.В.* Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо//Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 89–100.
14. *Ооржак Х.О.Д.Н., Шагжы Б.А.* Подготовка начинающих сумоистов на основе технических приемов борьбы «Хуреш» (теоретико-методологические основы)//Северные архивы и экспедиции. – 2019. – Т. 3. – № 4. – С. 92–97.
15. *Табаков С.Е., Цой С.В., Федоткин А.Ю.* Оценка тактических действий сумоистов в схватке//Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 19–21.
16. *Кыласов А.В.* Габитус боевых искусств в России// Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – № 2 (2). – С. 1–12.