

Текст: Игорь Куринной

Фото: Макоото Кубота (Makoto Kubota)

# ХОЧЕШЬ ПОЗНАТЬ СУМО – ПРИДИ НА ТРЕНИРОВКУ

НАВЕРНОЕ ТРУДНО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ ВИД ЕДИНОБОРСТВ, В ОТНОШЕНИИ КОТОРОГО СУЩЕСТВОВАЛ БЫ БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ, ЧЕМ В ОТНОШЕНИИ СУМО, СТЕРЕОТИП ОБЛИКА БОРЦА. СКОРОТЕЧНОСТЬ ПОЕДИНКА, ВНИШИТЕЛЬНОСТЬ ГАБОРИТОВ ПРОФЕССИОНАЛОВ В КУПЕ С ИХ РАЗМЕРНЫМ, РАСПИСАНЫМ ТРАДИЦИЯМИ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ «КАСТИНГ» РЕКЛАМНЫХ АГЕНТСТВ, СОЗДАЮТ В ГОЛОВЕ ОБЫВАТЕЛЯ КАРТИНКУ НЕПОВОРТЛИВОГО УВАЛЬНЯ, ЕДИНСТВЕННЫМ ОРУЖИЕМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ЕГО МАССА. В ДАННОЙ СТАТЬЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРИОТКРЫТЬ ЗАВЕСУ, ЗА КОТОРОЙ ПРОТЕКАЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЭТИХ ПОТОМКОВ ДРЕВНИХ ВОИНСКИХ ТРАДИЦИЙ, И РАЗРУШИТЬ НЕСКОЛЬКО СЛОЖИВШИХСЯ МИФОВ. ИТАК.

«**М**ы пришли, что бы сообщить вам радостную новость!» С этих, казалось бы, простых слов уже несколько столетий начинается самый долгожданный день в жизни каждой хэй - профессиональной школы сумо, подготовившей великого чемпиона екодзуну. Примерно через неделю после того, как Ассоциация примет решение о присвоении высшего титула очередному спортсмену, а со-

бытие это чрезвычайно редкое, происходящее, порой, раз в несколько лет, специальные гонцы посещают школу, в которой живёт и тренируется чемпион, сообщая его «крёстным родителям» - руководителю школы (оякате) и его супруге (окамисан) это потрясающее известие. Надо ли говорить, что школа, воспитавшая «родственника императора», поднимается до небес в репутационном плане, а также, как минимум, на несколько лет вперёд, решает все свои

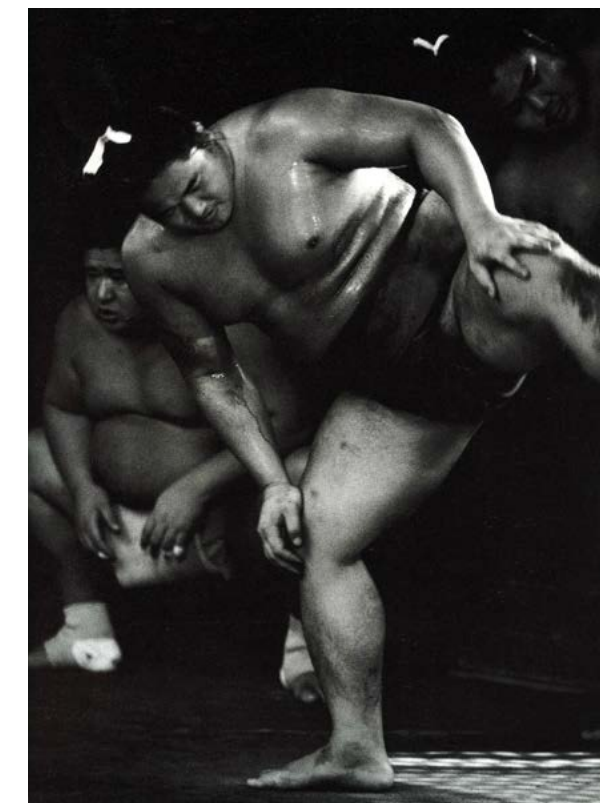
финансовые проблемы. Событие грандиозное. Величайшая радость, как и принято в суровой самурайской среде, принимается с чувством величайшего философского умиротворения, обличённого в слова покорности. Новый идол миллионов японцев тихо произносит какое-нибудь отрешённое изречение, тут же становящееся хитом цитат, и восходит в сонм небожителей, становясь кумиром при жизни. Этот миг - мечта десятков миллионов жителей

Страны восходящего солнца и, увы, недостижимая цель для тысяч борцов, попытавшихся к ней приблизиться и положивших ради её достижения на кон свою молодость, свой каторжный труд и свою гордыню. Лишь одному из восьмисот, вставших на путь профессионала, и начавших титанический путь вверх, удаётся достичь сияющей вершины. У остальных в формуле успеха си-ни-тай (дух-техника-тело) что-то оказывается слабым звеном. В великом же чемпионе всё должно быть безупречно. Как у истинного божества. Давайте же рассмотрим, чем должен обладать рикиси, мечтающий вписать своё имя в многовековую летопись сумо. И начнём мы с конца формулы успеха по-японски. С тела.

Внешний облик борца сумоиста за последние пол века сложился в устойчивый стереотип. Обыватели, видевшие сумо только в рекламных телевизионных роликах или на страницах каких-нибудь околоспортивных журналов, пребывают в непоколебимой убеждённости, что все сумотори одинаковы... Ну, так же, как все японцы на одно лицо. А необходимым и достаточным условием того, что бы юноша стал рикиси, является обладание выдающихся размеров животом и не менее выходящим из ряда вон весом. Я сам часто сталкиваюсь с таким подходом. Приводят родители мальчика – возьмите, мол, в сумо. Смотрите какой он у нас упитанный. То, что вам нужно. По той же причине приходят и взрослые с объёмными талиями, увидевшие в собственном зеркальном отражении будущего чемпиона по сумо. Разрешите здесь разочаровать любителей пива и убеждённых в своей похожести на сумотори толстяков. Это глубокое заблуждение. Начнём с того, что все борцы сумо верхних дивизионов – это величайшие атлеты, тренирующиеся ежедневно и изнурительно по несколько часов. Под слоем жира профессиональных борцов скрывается мощный мышечный корсет. И, кстати, о жире. Как-то японские специалисты решили подсчитать его долю в теле среднего сумоиста. Результат исследования поразили многих, в том числе и тех, кто

исследование проводил. Относительная масса жира у профессиональных борцов сумо оказалась меньше, чем у среднего японского чиновника или офисного служащего! Например, у екодзуну Тиёнофудзи относительная масса жира в теле не превышала в пик его карьеры 11 процентов, в то время, как у «среднего японца» этот показатель составлял 13 процентов. Более того, ни в профессиональном сумо, ни в международном лучшие тренеры не делают ставку на изначально упитанных «здоровячков». Как правило, лучшими борцами становятся те, кто начал свой спортивный путь в лёгких или средних весах. Эти ребята вынуждены на старте карьеры тренироваться в быстрой и техничной спарринговой среде и уже сформировавшись в ней как мастера, набирая мышечную массу, они становятся неуклюжими амбалами, а быстрыми и техничными «абсолютчиками», создающими по-настоящему яркие поединки. Даже если взять величайших екодзун прошлого – Тайхо, Ваканохану первого, Онокуни и посмотреть их фотографии в юности, то мы увидим, что это были более, чем стройные подростки. А блистающий ныне и уже побивший все мыслимые рекорды екодзуна Хакухо приехал в Японию из Монголии в уже довольно солидном возрасте - 17 лет и весил при этом около 70 кг. Так что, не стоит посмеиваться над щуплыми отроками, выходящими на дохё молодых турниров. Посмеиваться над щуплостью может только тот, кто не имеет о сумо и его истории никакого представления. Быть может этот, сегодня хиловатый мальчик, через 10 лет будет звездой мирового уровня.

Кроме мощной нагрузки, тренировочный процесс сумотори подразумевает и не менее мощное восстановление. Главными восстановителями традиционно выступают обильное питание два раза в день и обязательный дневной сон. Всё это в совокупности с размеренным распланированным расписанием дня создаёт отличную базу для суперкомпенсации потраченной на четырёхчасовой тренировке энергии и набора как мышечной, так и жировой массы.



Однако, вернёмся к облику профессионалов. Да, действительно их мускулатура, как правило, спрятана под слоем жира. Это обусловлено тем, что в профессиональной Ассоциации сумо борьба происходит только в абсолютке, а наличие в арсенале сумоистов такого действия, как стартовый рывок (тачиай) выводит на первый план всем нам хорошо известную со школьного курса физики формулу Ньютона. Согласно ей (и мы не будем спорить в этом с классиком мировой науки) сила равна произведению массы на ускорение. Таким образом, чем больше масса, тем, при прочих равных условиях, ваша сила, обрушиваемая на соперника в первую секунду поединка, больше. Этим обстоятельством и обусловлен целенаправленный набор веса профессиональными борцами. Однако, не всё так просто. Видимо для человеческого тела есть некий оптимум, после которого дальнейший набор массы начинает играть против её обладателя, понижая второй множитель формулы – ускорение. И хотя за последние 50 лет средняя масса борцов высшего дивизиона выросла на 40 кг, она тем не менее зафиксировалась нынче в районе 150 кг

и, по-видимому, если мы не столкнёмся с некими мутациями в человеческой породе, будет пребывать на этом уровне ещё долго. Японцы делят по внешнему облику рикиси на два типа сложения – анко (толстяки) и соппу (рельефные атлеты). Конечно, чем более переваливает за 100 кг вес спортсмена, тем реже встречаются соппу и тем чаще борцы похожи на анко. Это справедливо не только для сумо, но и для любого другого единоборства. Как медведи, которые тоже в своей жировой прослойке и шкуре выглядят пухловато.

Традиционным блюдом всех сумотори является похлёбка тянко-набэ. Несмотря на общее название, единого рецепта тянко-набэ не существует. В каждой школе это разное произведение кулинарного искусства. Более того, даже в течение дня рецепт тянко может меняться (что бы не надоедало). Объединяет это блюдо в исполнении разных авторов лишь то, что варится в едином котле практически всё, что есть в магазине или на японском рынке – овощи, мясо, морепродукты, курица и так далее. На выходе получается поразительно вкусный бульон, который съедается в огромных количествах вприкуску с вареным рисом.

Однако, силе мускулатуры этих «пушистых и неторопливых зверьков» позавидует иной чемпион мира. В международном сумо ситуация схожа. Борцы тяжеловесы, как правило, выглядят немного грузноватыми в жизни, но на дохё они подобны поезду, сметающему на своём пути всё, что неосторожно попало на рельсы. Так, что ухмылки и реплики людей, не прочувствовавших на себе мощь тачиай в счёт не принимаются. У меня всегда перед глазами стоит контраст в мнениях людей ни разу не выходявших в дохё, что, дескать, поединок сумоистов это как аттракцион надувных кукол в парке против уважительных отзывов лучших богатырей планеты, выдающихся тяжелей, имевших знакомство с сумо, так сказать, в живую. Например, с мнениями олимпийского чемпиона по вольной борьбе Давида Мусульбеса, чемпиона мира по самбо Сурена Балачинского, олимпийского чемпиона по штанге Андрея Чемеркина. Их, как раз, впечатляла мощь

сумотори и острота даже тренировочных поединков. Да и величайший «классик» Александр Карелин нет-нет, да и заглядывал к нам в зал сумо полюбопытствовать, поглядев на схватки, когда мы тренировались вместе на базе в подмосковном Подольске. В его отзывах тоже не было и намёка на скепсис. А профессионала не обманешь. Так что, миф о надувных игрушках оставим либо богам, либо полным дилетантам. Сумотори сильны.

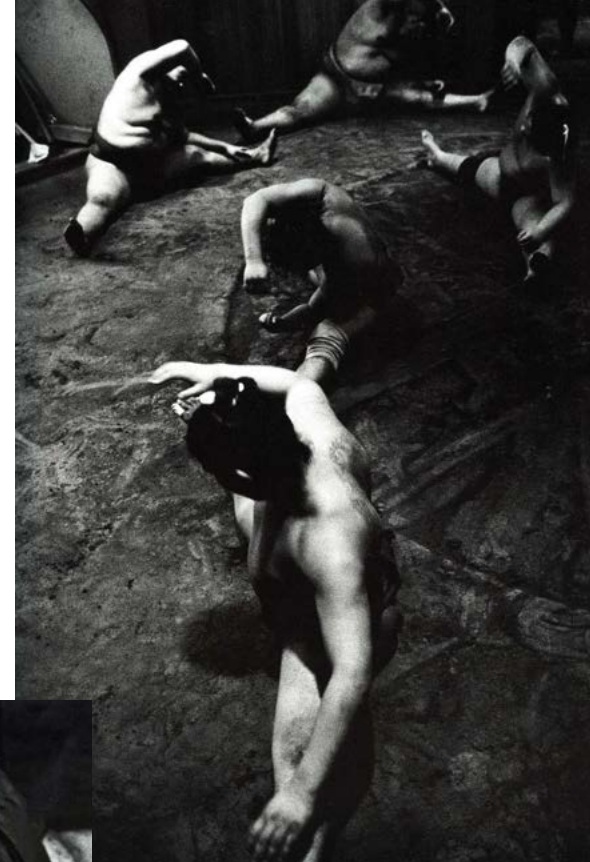
Кстати, после окончания карьеры многие профессионалы сбрасывают лишнюю, уже ставшую ненужной



Самым тяжёлым за всю документальную историю сумо борцом был гваец Конисики. Его вес доходил до 310 кг. Примечательно, что одновременно с ним боролся и самый лёгкий в современном нам сумо рикиси высшего дивизиона Майноуми, который весил «всего-навсего» 95 кг. Причём у Майноуми были победы над Конисики, что ещё раз возвращает нас к формуле успеха борца «дух-техника-тело», где тело стоит на последнем месте.

массу, становясь совершенно обыкновенными по внешнему облику людьми. Известны случаи, когда великие в прошлом борцы сбрасывали по 40-50 кг и более, доводя свой вес до «нормальных» 80-90 кг. Так сказать, складывали оружие после боя.

Ещё одним из укоренившихся в умах несведущих является заблуждение, что раз поединки в сумо скоротечны, то и качество выносливости имеет второстепенное значение, если вообще имеет хоть какое-то значение. Ну, и в самом деле – как можно устать за несколько секунд? Если вы встретите человека, утверждающего так – знайте – он не провёл в своей жизни ни одной настоящей тренировки по сумо. Великий екодзуна прошлого Акэбоно как-то сказал: «Если вы хотите понять сумо, то приходите надо не на сорев-



нования, а на тренировки». И это абсолютно верно.

Да, поединок в турнире может длиться несколько секунд. Это так. Но для соперника он длится ровно столько же. И в результате на дохё останутся только один победитель, которым должны оказаться вы и только вы. А это значит, что ради этих секунд вы должны положить на алтарь победы миллионы джоулей энергии и пролить в тренировочном зале тонны пота. Ради этих нескольких секунд каждого поединка вы тренируетесь часами, проводя сотни схваток ежедневно, падая, вставая, снова падая в глину и снова поднимаясь. Я тренировался в составе сборных страны по самбо и дзюдо, я тренировался с гимнастами, футболистами, воочию видел тренировки тяжелоатлетов и могу заявить с полной

уверенностью, что интенсивность тренировки по сумо, если только она не имеет какой-то специальной восстановительной задачи, как минимум не уступает интенсивности тренировок у представителей любой другой борьбы или любого другого игрового вида спорта. Я не раз был свидетелем того, как приходили на тренировку люди, вполне успешные в своих дисциплинах, и проникались глубоким уважением к сумо и тем, кто им занимается именно под впечатлением титанических тренировочных нагрузок. А единственной мыслью у тех, кто решил потренироваться с сумоистами, что называется «по полной программе», в течение как минимум последних полутора часов является – «когда же это закончится?». Поэтому не спешите и с этим выводом. Со специальной борцовской выносливостью у сумоистов тоже всё в порядке.

Ещё одним физическим качеством является быстрота. И тут, как раз скоротечность сумоистского поединка и молниеносность стартового рывка играют свою стимулирующую роль в развитии скорости. Всё это усугубляется чрезвычайно малым пространством для борьбы. Напомним, что диаметр дохё всего-навсего 4,5 метра и это самая маленькая площадка среди всех единоборств, при том что на ней борются самые крупные люди. По сути для них размер их «жизненного пространства» всего два шага. Два шага назад, два шага вперёд, два шага вбок и ты уже на соломенной окантовке, за которой позор поражения. При старте между соперниками около 70 см, а это значит что от команды к началу поединка до контакта с противником проходит меньше одной десятой доли секунды. Уйти от столкновения можно только при феноменальной скорости реакции. Времени на раздумья и сложные манёвры нет совершенно. А на самой линии давар (бортике из соломенных кулей) рикиси зачастую подобны канатоходцам, балансирующим на кончиках пальцев. Только если канатоходца никто не хочет сбить с каната, то сумоиста со всей силой пытается добить на краю его не менее мощный оппонент.

Одним из самых знаменитых упражнений для разминки, развития силы, выносливости и гибкости ног, а также чувства равновесия является сико – попеременное поднятие своего веса то на одной ноге, то на другой из максимально низкого приседа. Это упражнение делается в начале и в конце каждой тренировки по несколько сотен раз. Известен примечательный пример из жизни екодзуны Асахифудзи. Когда он был мальчиком, отец стимулировал его к занятиям сумо и платил по 10 иен за каждое сико. Мальчик в иные дни зарабатывал по 3000 иен, получая приличные деньги на карманные расходы и закладывая фундамент будущих великих побед.

Что бы обеспечить себе преимущество во втором множителе формулы силы (возвращаемся к закону Ньютона) нужны неподобные толчковые качества мышц ног.

Для этого уже веками используются разнообразные упражнения с отягощением и без такового с согнутыми повторениями. Ну, а присутствие в арсенале практически всех борцов такого элемента как цупари – серии быстрых попеременных ударов в грудь, налагает весьма высокие требования на скорость реакции и быстроту рук в контактах. Сумоисты быстры.

Гибкость – отдельная тема для разговора. Помимо того, что вы прилагаете к своему сопернику силу, вы должны эту силу ещё сосредоточить как можно ниже. У того борца, который смог «подцепить» центр тяжести противника появляется неоспоримое преимущество. Он сразу же становится атакующим, переводя оппонента в разряд защищающихся. Для сумо это принципиально. Выиграть от защиты здесь намного сложнее, чем в других видах спорта. Поэтому развитию гибкости, от которой напрямую зависит низкая



посадка, а значит защита своего центра тяжести и возможность поднять противника в ходе схватки, уделяется очень много времени. Японские сумоисты великолепно растянуты, что смотрится особенно впечатляюще на фоне их габаритов. В международном сумо работа над гибкостью не выражена столь сильно, так как здесь всё ещё доминируют классические способы борцовской тренировки, но, думаю, это явление временное и в ближайшие годы последователи «европейской» школы будут вынуждены тоже расставлять акценты в сторону упреждений на растяжку в своём тренировочном процессе.

В целом же, всё что говорилось выше о профессиональном японском сумо, являющемся, безусловно, флагманом и знаменем этого вида спорта, справедливо и для сумо международного. С той лишь поправкой, что международное сумо более «демократично» подходит к контингенту занимающихся и допускает наличие весовых категорий, что сводит задачу специального набора массы к минимуму актуальности. Но, как вид физического воспитания и спорт, развивающий все пять физических качеств человека, сумо бесспорно является неподобным инструментом. Причём и для мужчин и для женщин. Поэтому не верьте мифам, рождённым в фантазиях людей, никогда не стоявших в дохё. Не пугайтесь тех стереотипов, которые передают из уст в уста бабушки у подъездов. Не отговаривайте детей пойти в сумо, приводя им нелепые доводы о неуклюжей неповоротливости. Тем более, что кроме феноменально развитого тела у борцов сумо в обязательном порядке развиваются и две другие составляющие успеха – техника и дух. Но об этом в следующих статьях. ○