УДК 796.26

Уточнение возможностей реализации комплексов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке борцов стиля джиу-джитсу

Плешивцев М.В., Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.*
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
ORCID: 0009-0009-9990-7924, pleshivtsev.mishytka@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

Аннотация. Отмечается, что соревновательная деятельность в джиу-джитсу характеризуется экстремальными условиями взаимодействия с соперником, ограниченными временными рамками для принятия решений, что предъявляет высокие требования к тактико-техническому арсеналу спортсмена, его индивидуальным типологическим и личностным характеристикам, а также к уровню физической подготовки и мотивационной готовности. ***Целью работы*** являлось верификация и конкретизация перспективного потенциала применения кейс-концептов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке атлетов направления джиу-джитсу. ***Материалы и методы исследования:*** основными методами изыскания являлись: педагогическое наблюдение; интервьюирование и беседы; логической обработки информации; системный эпистемологический и контент-анализы; тестирование; педагогический эксперимент; теоретическое прогнозирование; биометрия. Задействовалось 20 борцов стиля джиу-джитсу (6 мужских и 4 женских пар) в возрасте 17,21±0,14лет «Комплексной школы высшего спортивного мастерства» "КШВСМ" (Санкт-Петербург) со сроком многолетней подготовки 7,15±0,3года. ***Результаты.*** Методология кейс-концептов включала следующие ключевые элементы: проведение схваток с соперниками, практикующими различные стили борьбы; выполнение схваток с односторонним сопротивлением и последующими ответными приёмами; осуществление схваток с выключением отдельных сегментов тела (захватов, ударов ногами/руками); схваток с достижением заранее установленных ориентировочных маркерных установок; работу в нестандартных стойках, в условиях ограниченного пространства ковра и с нестандартными дистанциями. ***Заключение***. По результатам выступления на первенстве России три спортсмена из экспериментальной группы заняли 1 место, один – 2 место, два – 3 место, один – 5 место и три – 6-7 места. По сравнению с результатами выступления контрольной группы это составляет 95% порог статистической значимости ($p \leq 0,05$). ***Научная новизна*:** установлено, что усиление использования комплексов тренировочных заданий, основанных на видеоанализе и хронометраже соревновательной деятельности атлетов направления джиу-джитсу, является предиктором повышения результативность выступления сборной команды на ответственных турнирах. ***Практическая значимость***: исследованная и верифицированная авторская методика технико-тактической подготовки борцов стиля джиу-джитсу на стадии совершенствования спортивного мастерства, основанная на применении комплексных тренировочных заданий, представляет собой надежный инструмент в арсенале тренера для моделирования условий, приближенных к реальным соревновательным ситуациям.

Ключевые слова: борец джиу-джитсу, технико-тактическая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства, кейс-концепт тренировочных заданий, содержание.

Для цитирования: Плешивцев М.В., Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.* Уточнение возможностей реализации комплексов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке борцов стиля джиу-джитсу. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 127-131.

Clarifying the possibilities of implementing training sets in the technical and tactical training of jiu-jitsu wrestlers interaction

Mikhail V. Pleshivtsev, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev*
Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia
ORCID: 0009-0009-9990-7924, pleshivtsev.mishytka@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

Abstract: It is noted that competitive activity in jiu-jitsu is characterized by extreme conditions of interaction with an opponent, limited time frames for decision-making, which places high demands on the tactical and technical arsenal of an athlete, his individual typological and personal characteristics, as well as the level of physical fitness and motivational readiness. **The purpose** of this work was to verify and specify the promising potential of using case concepts of training tasks in the technical and tactical training of jiu-jitsu athletes. **Materials and research methods:** the main research methods: pedagogical observation; interviewing and conversations; logical information processing; systemic epistemological and content analysis; testing; pedagogical experiment; theoretical forecasting; biometrics. There were 20 jiu-jitsu wrestlers (6 men's and 4 women's pairs) aged 17,21± 0,14 years at the KSHVSM Comprehensive School of Higher Sports Excellence (St. Petersburg) with a multi-year training period of 7,15±0,3 years. **Results**. The methodology of the case concepts included the following key elements: conducting fights with opponents practicing various fighting styles; performing fights with unilateral resistance and subsequent retaliatory techniques; performing fights with the shutdown of individual body segments (grapples, kicks / punches); fights with the achievement of pre-established orientation marker settings; work in non-standard racks, in particular in conditions of limited carpet space and with non-standard distances. **Conclusion**. According to the results of the performance at the Russian championship, three athletes from the experimental group took 1st place, one – 2nd place, two – 3rd place, one – 5th place and three – 6th-7th places. Compared with the results of the control group's performance, this represents a 95% threshold of statistical significance ($p \leq 0,05$). **Scientific novelty:** it has been established that the increased use of training task complexes based on video analysis and timekeeping of competitive activities of jiu-jitsu athletes is a predictor of improving the performance of the national team at responsible tournaments. **Practical significance**: the author's researched and verified method of technical and tactical training of jiu-jitsu wrestlers at the stage of improving sports skills, based on the use of complex training tasks, is a reliable tool in the trainer's arsenal for modeling conditions close to real competitive situations.

Keywords: ju-jitsu wrestler, technical and tactical training, stage of improvement of sports skills, case concept of training tasks, content.

For citation: Mikhail V. Pleshivtsev, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev*. Clarifying the possibilities of implementing training sets in the technical and tactical training of jiu-jitsu wrestlers. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 127-131.

Введение

Соревновательная деятельность в джиу-джитсу характеризуется экстремальными условиями взаимодействия с соперником, ограниченными временными рамками для принятия решений [1-2], что предъявляет высокие требования к тактико-техническому арсеналу спортсмена, его индивидуальным типологическим и личностным характеристикам, а также к уровню физической подготовки и мотивационной готовности. Для достижения поставленных целей в современных условиях необходимо применять самые передовые методики тренировки, активно использовать достижения современной науки и практики, творчески осмысливать полученные знания и систематически внедрять их в тренировочный процесс [3-5]. Кроме того, следует учитывать постоянно возрастающую конкуренцию на международной арене. Спортсмены нашей страны постоянно находятся в условиях жесткой конкуренции, в том числе на самых престижных международных соревнованиях. В особенности это касается соревнований с участием представителей стран, где данный вид спорта традиционно занимает лидирующие позиции и характеризуется высоким уровнем подготовки спортсменов.

Цель работы – верификация и конкретизация перспективного потенциала применения кейс-концептов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке атлетов направления джиу-джитсу.

Материалы и методы

Основными методами изыскания являлись: педагогическое наблюдение; интервьюирование и беседы; логической обработки информации; системный эпистемологический и контент-анализы; тестирование; педагогический эксперимент; теоретическое прогнозирование; биометрия. Задействовалось 20 борцов стиля джиу-джитсу (6 мужских и 4 женских пар) в возрасте 17,21±0,14лет «Комплексной школы высшего спортивного мастерства» "КШВСМ" со сроком многолетней подготовки 7,15±0,3года.

Результаты и обсуждение

Педагогический эксперимент проводился на базе КШВСМ – Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования, спортивная школа олимпийского резерва (Санкт-Петербург, Каменноостровский пр-т., 68, Россия). В нем приняли участие квалифицированные борцы стиля джиу-джитсу на этапе совершенствования спортивного мастерства, входящие с состав юниорской сборной Санкт-Петербурга (спортсмены до 18 лет). В контрольную и экспериментальную группы было отобрано по 10 чел. В рамках учебно-тренировочного процесса, реализуемого в экспериментальной группе, была внедрена инновационная методология, основанная на использовании специализированных кейс-концептов тренировочных заданий. Данная методология включала в себя следующие ключевые элементы: проведение схваток с соперниками, практикующими различные стили борьбы; выполнение схваток с односторонним сопротивлением и последующими ответными приемами; осуществление схваток с выключением отдельных сегментов тела (захватов, ударов ногами/руками); выполнение схваток с достижением заранее установленных ориентировочных маркерных установок; работа в нестандартных стойках; выполнение схваток в условиях ограниченного пространства ковра; а также работа с нестандартными дистанциями. Эти элементы были интегрированы в тренировочный процесс с целью повышения адаптивности и универсальности навыков участников, а также для развития их тактического мышления и способности к быстрому принятию решений в условиях изменяющейся ситуации. Внедрение данной методологии позволило существенно расширить спектр тренировочных задач, способствуя более глубокой и комплексной подготовке спортсменов. В рамках настоящего исследования был проведен детальный анализ выступлений спортсменов, отобранных для участия в составе сборной Санкт-Петербурга до 18 лет. На основании данного анализа были сформированы две группы: экспериментальная (n=10) и контрольная (n=10), включающие 3 мужские пары и 2 женские пары соответственно. Для оценки психоэмоционального состояния участников был применен стандартизированный психологический опросник САН (самочувствие, активность, настроение), что позволило получить объективные данные о текущем психоэмоциональном статусе спортсменов. В течение предстартового сбора, продолжительностью 12 дней, тренировки для всех участников проводились с высокой интенсивностью: 10 раз в неделю, включая две тренировки утром и вечером в понедельник, вторник, четверг и пятницу, а также одну тренировку утром в среду и субботу. Важно отметить, что в рамках данного сбора была внедрена инновационная методика подготовки, направленная на повышение эффективности тренировочного процесса. Ключевым элементом данной методики стала замена традиционной отработки технико-тактических действий на специализированные задания, разработанные с учетом видеоанализа и хронометража выступлений спортсменов на прошедших соревнованиях. В частности, в течение 30 минут каждого тренировочного дня, кроме среды и субботы, участники выполняли задания, направленные на улучшение психоэмоциональной устойчивости и концентрации. В среду и субботу экспериментальной группы после основной тренировки проводился дополнительный анализ выступлений спортсменов на прошедших соревнованиях с использованием видеоматериалов. Данный анализ продолжался в течение одного часа и был направлен на выявление и устранение ошибок, а также на развитие навыков саморегуляции и управления стрессом.

По завершении предстартового сбора и последующего выступления на первенстве России были обработаны и интерпретированы полученные результаты. Результаты выступления спортсменов экспериментальной группы продемонстрировали высокую эффективность внедренной методики: три спортсмена заняли 1 место, один – 2 место, два – 3 место, один – 5 место и три – 6-7 места. Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп показал статистически значимое преимущество первой, что подтверждается высоким порогом статистической значимости (95%).

В рамках проведенного исследования была осуществлена апробация разработанной методики, что позволило выявить статистически значимое улучшение психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы.

Таблица 1
Результаты медального зачета Санкт-Петербургской юниорской сборной по джиу-джитсу (до 18 лет) на первенстве России

Занятое место	Группы	
	Экспериментальная (n=10)	Контрольная (n=10)
1	3 спортсмена	1 спортсмен
2	1 спортсмен	—
3	2 спортсмена	1 спортсмен
5	1 спортсмен	2 спортсмена
6-7	3 спортсмена	4 спортсмена
8-9 и ниже	—	2 спортсмена
$(\bar{x} \pm m)$	(3,0±0,2)*	(4,4±0,3)

Примечание: * – достоверные различия (при p≤0,05) между результатами группы

Полученные данные свидетельствуют о повышении уровня психологической устойчивости и эмоционального благополучия испытуемых. Более того, анализ результатов соревнований показал значительное улучшение качества выступлений спортсменов экспериментальной группы на первенстве России, что подтверждает эффективность внедренной методики в контексте оптимизации психофизиологических показателей и достижения высоких спортивных результатов.

Заключение

Результаты проведенного исследования демонстрируют высокую эффективность разработанной программы технико-тактической подготовки борцов стиля джиу-джитсу на этапе совершенствования спортивного мастерства. В основу программы легли комплексы (7 кейс-концептов тренировочных заданий), тщательно выверенные и структурированные с учетом современных методологических подходов. Эффективность данной программы нашла свое подтверждение в результатах выступления спортсменов на первенстве России, где атлеты экспериментальной группы показали статистически значимо более высокие показатели (p<0,05) по сравнению с контрольной группой. В рамках данного исследования был сделан вклад в теорию и методику спорта. В частности, было установлено, что интенсификация использования комплексов тренировочных заданий, базирующаяся на детальном видеоанализе и хронометраже соревновательной деятельности атлетов стиля джиу-джитсу, является ключевым предиктором повышения результативности выступления сборной команды на ответственных турнирах. Этот вывод подкрепляется эмпирическими данными, полученными в ходе эксперимента, и имеет важное значение для дальнейшего развития спортивной науки и практики.

Список литературы

1. Ronald Conde, Zinaida M. Kuznetsova. Induction and deduction in the course of Jiu Jitsu matches: the reasoning processes found in the human chess. *The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(1): 62-65.

2. Kuznetsova Z.M., Yeva I.S.M., Nikityuk M.V. et al. Changes of the functional condition and reserve capacity of the body in fighters depending on their bioenergetics characteristics. *Minerva Ortopedica e Traumatologica*. 2018; 69(3S1): 60-63. DOI 10.23736/S0394-3410.18.03880-8.

3. Кипрушина И.И., Смирнова Г.Н., Пугачев И.Ю. Уточнение направленности и содержания технической подготовки в смешанных видах контактных единоборств. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(3): 60-65.

4. Плешивцев М.В., Родичкин П.В., Фокин А.М. Критерии оценки результативности технико-тактических действий борцов стиля джиу-джитсу в соревновательных схватках. *Спорт, Человек, Здоровье: материалы XI Международного Конгресса*. Под ред. С.И. Петрова. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС. 2023: 722-724. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-423.

5. Пугачев И.Ю., Смирнова Г.Н., Родичкин П.В. и др. Подготовка мастеров смешанного боевого единоборства с использованием средств ситуационных заданий. *Теория и практика*

физической культуры. 2024; 5: 92-94.

References

1. Ronald Conde, Zinaida M. Kuznetsova. Induction and deduction in the course of Jiu Jitsu matches: the reasoning processes found in the human chess. P*edagogiko-psihologicheskie I mediko-psihologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I Sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(1): 62-65. [In Russ., In Engl.].

2. Kuznetsova Z.M., Yeva I.S.M., Nikityuk M.V. [et al.]. Changes of the functional condition and reserve capacity of the body in fighters depending on their bioenergetics characteristics. *Minerva Ortopedica e Traumatologica*. 2018; 69(3S1): 60-63. DOI 10.23736/S0394-3410.18.03880-8. [In Italian].

3. Irina I. Kiprushina, Galina N. Smirnova, Igor Yu. Pugachev. Clarifying the focus and content of technical training in mixed martial arts. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(3): 60-65. [In Russ., In Engl.].

4. Pleshivtsev M.V., Rodichkin P.V., Fokin A.M. Criteria for evaluating the effectiveness of technical and tactical actions of jiu-jitsu wrestlers in competitive fights. *Sport, Chelovek, Zdorov'e: materialy XI Mezhdunarodnogo Kongressa* [Sport, Man, Health: issues of the XI International Congress]. Edited by S.I. Petrov. St. Petersburg: Polytechnic Press. 2023: 722-724. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-423. [In Russ.].

5. Igor Yu. Pugachev., Galina N. Smirnova, Pavel V. Rodichkin [et al.]. Training of masters of mixed martial arts using situational tasks. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and Practice of Physical Education*. 2024; 5: 92-94. [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 14.02.2026

Плешивцев Михаил Викторович *– старший преподаватель, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: pleshivtsev.mishytka@yandex.ru*
Родичкин Павел Васильевич *– доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: rodichkin.pavel@gmail.com*
Пугачев Игорь Юрьевич *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: pugachyov.i@yandex.ru*