

Содержание базовой технической подготовки в виде спорта

«джиу-джитсу»

Левицкий Алексей Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор

Шилов Тимофей Максимович

Национальный государственный Университет физического воспитания, спорта и здоровья имени Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – разработать содержание базовой технической подготовки бойцов джиу-джитсу в соответствии с современными особенностями соревновательной деятельности сильнейших спортсменов, выступающих в дисциплине «файтинг».

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы и правил Международной федерации джиу-джитсу.

Результаты исследования и выводы. Обоснована последовательность изучения технических действий в соответствии с требованиями дисциплины «файтинг» в джиу-джитсу. Предложена классификация технических приемов. Результаты исследования определили содержание базовой технической подготовки спортсменов, способствующей формированию универсального типа бойцов.

Ключевые слова: восточные единоборства, джиу-джитсу, техническая подготовка, файтинг

Для цитирования: Левицкий А. Г., Шилов Т. М. Содержание базовой технической подготовки в виде спорта «джиу-джитсу». DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-60-65 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 7 (257). С. 60–65.

Content of basic technical training in the sport of jiu-jitsu

Levitskii Aleksei Grigorevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Shilov Timofey Maksimovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to develop the content of basic technical training for jiu-jitsu fighters in accordance with the current features of the competitive activity of top athletes competing in the “fighting” discipline.

Research methods: analysis, synthesis, and generalization of scientific and methodological literature and the rules of the International Jiu-Jitsu Federation were used.

Research results and conclusions. The sequence of studying technical actions in accordance with the requirements of the “fighting” discipline in jiu-jitsu was substantiated. A classification of techniques was proposed. The results of the study determined the content of basic technical training of athletes, contributing to the formation of a universal type of fighters.

Keywords: martial arts, jiu-jitsu, technical training, fighting

For citation: Levitskii A. G., Shilov T. M. (2026), “Content of basic technical training in the sport of jiu-jitsu”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 7 (257), pp. 60–65, DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-60-65.

Введение. Джиу-джитсу – это комплексное единоборство, включающее три раздела техники: ударные приемы, приемы борьбы в стойке и приемы борьбы в партере. С целью повышения эффективности соревновательной деятельности необходимо рационально использовать приемы из каждого раздела, включая их в соревновательный арсенал. Спортивную подготовку спортсменов дисциплины «файтинг» следует оптимизировать в соответствии с актуальными тенденциями развития вида спорта джиу-джитсу. С этой целью была проведена оценка соревновательной деятельности сильнейших спортсменов на чемпионате Мира 2025 года. В результате видеонализа соревновательных схваток чемпионов и призеров в легких, средних и тяжелых весовых категориях среди мужчин и женщин выявлено, что наиболее успешными оказались бойцы типа «универсал» [1], результативно применявшие как ударные, так и борцовские приемы, а также использовавшие ударно-бросковые ком-

бинации [2]. Эти спортсмены имели преимущество над «борцами» за счет технического превосходства в ударной технике, а над «ударниками» – за счет превосходства в борьбе в стойке. «Универсалы» достигали победы тремя способами: за счет преимущества в набранных баллах, за счет досрочной победы «Full Ippon» и за счет досрочной победы ввиду дисквалификации соперника за пассивное ведение борьбы.

Цель исследования – разработать содержание базовой технической подготовки бойцов джиу-джитсу в соответствии с современными особенностями соревновательной деятельности сильнейших спортсменов, выступающих в дисциплине «файтинг».

Методика и организация исследования. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе проведен анализ подходов и составлены последовательности технической подготовки спортсменов, занимающихся джиу-джитсу. Задача первого этапа – обосновать принципы изучения приемов ударного раздела джиу-джитсу, раздела борьбы в стойке и раздела борьбы в партере. Для решения задачи были проанализированы правила Международной федерации джиу-джитсу и японский подход «Двумерная матрица» в обучении техническим приемам дзюдоистов.

На втором этапе разрабатывалось содержание технической подготовки спортсменов, занимающихся джиу-джитсу. Задача второго этапа — составить классификацию технических приемов джиу-джитсу. Для решения поставленной задачи были исследованы существующие классификации технических приемов в области единоборств и в дальнейшем адаптированы к специфике джиу-джитсу в соответствии с изложенными принципами последовательности изучения приемов.

Методы, использовавшиеся для решения задач исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования. Особенностью соревновательной деятельности, характерной для джиу-джитсу в дисциплине «файтинг», является сочетание ударных приемов, приемов борьбы в стойке и в партере. Баллы, набираемые в ходе поединка за проведение технических приемов, дифференцируются по трем частям: 1 часть – баллы за ударные технические приемы, 2 часть – баллы за технические приемы борьбы в стойке, 3 часть – баллы за технические приемы борьбы в партере. Исходя из этого, содержание технической подготовки предлагаем распределять на три части: удары, броски и приемы в партере (рис. 1).



Рисунок 1 – Классификация частей технических приемов в джиу-джитсу

Принцип последовательности обучения техническим приемам ударной части составлен в соответствии с возрастными требованиями к соревновательной деятельности спортсменов в рамках правил вида спорта «джиу-джитсу» Международной федерации джиу-джитсу [3]. Ввиду ограничений ударов в голову у младших юношей (в возрастных категориях до 16 лет и младше) на первом этапе целесообразно изучать прямые удары руками в туловище, прямые удары ногами и круговой удар сбоку ногой в туловище. В старших возрастных группах следует изучать боковые удары руками в голову, круговой и обратный круговой удары ногой в голову.

На основании изложенной последовательности изучения приемов ударного раздела техники составлена классификация этих технических действий. Ударные приемы разделены на две группы в соответствии с этапами обучения: удары в туловище и удары в голову (рис. 2). Разделение приемов внутри групп осуществляется по следующим критериям: траектория движения удара, направление удара и ударная поверхность тела. С учетом принципа последовательности обучения ударным

приемам целесообразно планировать техническую подготовку в следующем порядке: изначально изучать приемы из классификационной группы «удары руками в туловище», затем – «удары ногами в туловище», затем – «удары руками в голову» и «удары ногами в голову».

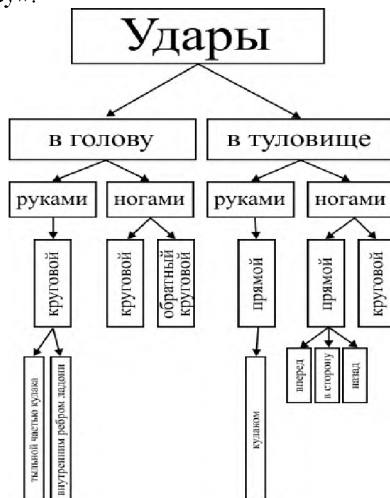


Рисунок 2 – Классификация ударных технических приемов

Принцип последовательности обучения техническим приемам части борьбы в стойке основан на японском подходе «Двумерная матрица», используемом в японских методиках обучения дзюдо [4]. Построение тренировочного процесса технической подготовки при таком подходе учитывает сложность выполнения двигательных действий как атакующим, так и атакуемым борцом. Обучение броскам в стойке в соответствии с «Двумерной матрицей» основано на удобстве проведения приема атакующим борцом и сложности выполнения самостраховки атакуемым (рис. 3).



Рисунок 3 – Последовательность обучения броскам в стойке

Горизонтальная ось связана с положением атакующего – изначально изучаются приемы, где спортсмен имеет две точки опоры, затем – одну точку опоры, а далее броски, выполняемые за счет собственного предварительного падения. Вертикальная ось связана с движением атакуемого – изначально изучаются приемы, в которых спортсмен при падении касается одной ногой татами, затем изучаются приемы с отрывом атакуемого от татами (с малой амплитудой), далее – броски, в которых падение происходит с большой амплитудой.

Классификация технических действий борьбы в стойке основана на отечественных и зарубежных классификациях и японском подходе «Двумерная матрица» [4,

5, 6, 7]. Приемы в предлагаемой классификации разделяются в соответствии с положениями атакующего борца на три группы: «стоя на двух ногах», «стоя на одной ноге» и «в падении» (рис. 4). В основе разделения приемов внутри каждой группы заложены движения спортсмена, захваты и направления, в которых выполняется бросок.

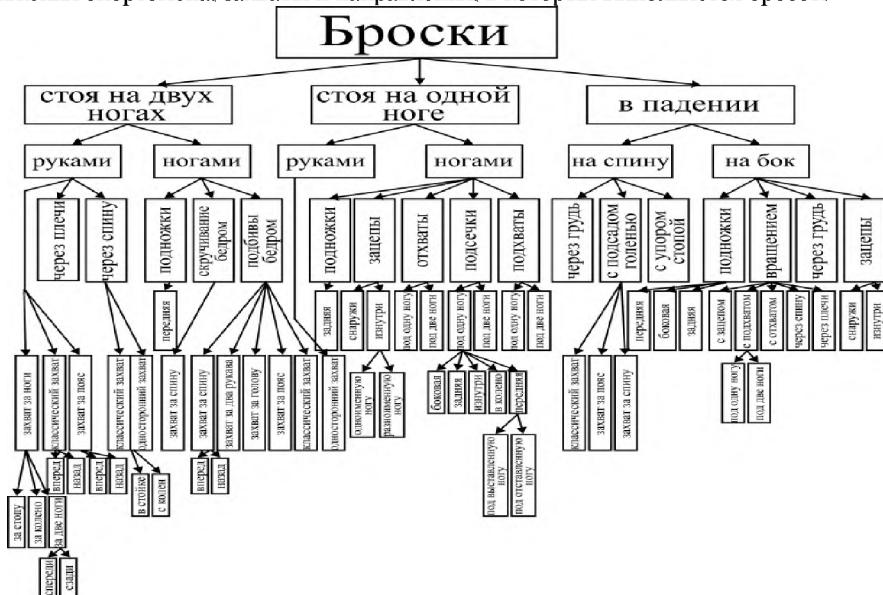


Рисунок 4 – Классификация приемов борьбы в стойке

Реализация принципа последовательности обучения приемам борьбы в стойке осуществляется в соответствии с распределением содержания классификации с учетом сложности выполнения самостраховки атакуемым спортсменом. Планирование технической подготовки второй части следует осуществлять в рамках этапов освоения бросков. На первом этапе изучать приемы, в которых спортсмен при падении касается одной ногой татами: изначально обучать броскам руками в классическом захвате из группы «стоя на двух ногах», затем – броскам ногами (подножки, подсечки, зацепы) из группы «стоя на одной ноге», затем – броски в падении на бок (задняя подножка, бросок вращением с зацепом). На втором этапе изучать приемы, выполняемые с небольшой амплитудой при отрыве атакуемого от татами: сначала броски руками с захватом за ноги и броски ногами из группы «стоя на двух ногах», затем – броски ногами (подсечки) из группы «стоя на одной ноге», затем – броски в падении: с подсадом голенью, в падении на бок (передняя и боковая подножки). На третьем этапе следует изучать броски, в которых падение атакуемого происходит с большой амплитудой: сначала броски руками с захватом за пояс из группы «стоя на двух ногах», затем – броски руками с классическим захватом и ногами (отхваты, подхваты) из группы «стоя на одной ноге», затем – броски в падении назад через грудь и с упором стопой в живот, а также броски в падении на бок (вращением, через грудь и зацепы).

Принцип последовательности обучения техническим приемам части борьбы в партере также основан на японском подходе «Двумерная матрица» [4]. Распределение учебного материала происходит в зависимости от расположения атакующего борца и психологического состояния атакуемого (рис. 5).



Рисунок 5 – Последовательность обучения приемам в партере

Горизонтальная ось, связанная с расположением атакующего борца, составляет последовательность изучения приемов сначала при расположении спортсменов лицом к лицу, затем при расположении атакующего за спиной атакуемого, далее – изучение приемов, включающих контроль суставов партнера на дистанции. Распределение содержания по вертикальной оси происходит на основе условий проведения приемов, в которых атакуемый находится в состоянии психологического спокойствия – изначально изучаются удержания с низким уровнем давления, затем изучаются удержания, в которых контролируемая площадь тела атакуемого и уровень давления на атакуемого увеличиваются, после изучаются удушающие и болевые приемы.

Классификация технических действий части борьбы в партере основана на отечественных и зарубежных классификациях и японском подходе «Двумерная матрица» [4, 5, 6]. Технические приемы третьего раздела разделены на три основные группы приемов: удержания, болевые приемы, удушающие приемы (рис. 6).



Рисунок 6 – Классификация приемов борьбы в партере

В соответствии с принципом последовательности эти приемы следует изучать в следующем порядке: сначала удержания с низким уровнем давления на атакуемого (сбоку, со стороны головы), затем удержания с высоким уровнем давления на атакуемого (сверху и со стороны спины), затем болевые приемы с контролем частей тела атакуемого и удушающие приемы.

Выводы. В ходе проведенного исследования проанализированы правила вида спорта джиу-джитсу и японский подход «Двумерная матрица». В соответствии с проведенным анализом обобщены принципы последовательности обучения техническим приемам. Принцип последовательности изучения ударных приемов осно-

ван на возрастных ограничениях соревновательной деятельности. Принципы последовательности обучения приемам борьбы в стойке и в партере изложены на основе японского подхода «Двумерная матрица», который отражает необходимость учета сложности выполнения движения как атакующим, так и атакуемым спортсменом. Проанализированы существующие классификации технических действий в сфере единоборств зарубежных и отечественных авторов. На основе проведенного анализа классификаций и обобщенных принципов последовательности обучения техническим приемам джиу-джитсу была составлена классификация технических приемов, отражающая содержание подготовки единоборцев. Для наглядной интерпретации полученного результата классификация поделена на три раздела: удары, броски и приемы в партере.

Таким образом, обобщение принципов последовательности в обучении приемам на первом этапе и составление классификации технических действий на втором этапе позволяют представить содержание базовой технической подготовки спортсменов, выступающих на соревнованиях в дисциплине «файтинг» в джиу-джитсу. Закрепление в арсенале единоборцев навыков выполнения приемов из различных классификационных групп будет способствовать формированию универсального стиля ведения соревновательной схватки.

Список источников

- 1 Шилов Т. М. Анализ тактической подготовки единоборцев, выступающих в виде спорта «джиу-джитсу» // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XXIV междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. Москва : РУС «ГЦОЛИФК», 2026. С. 229-233. EDN: GCJXDJ.
- 2 Ашкинази С. М., Климов К. В. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах : монография. Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. 145 с. ISBN 978-5-91076-095-4. EDN: XBМНUB.
- 3 Ju-Jitsu fighting rule book. General competition guidelines and competition format manual // Ju-Jitsu International Federation. URL: https://ff-jj.org/wp-content/uploads/2023/02/Rules_JJIF-Fighting-2023-AE200dpi.pdf (дата обращения: 15.05.2026).
- 4 学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引 (三訂版)」. 2013 // Ministry of education, culture, sports, science and technology Japan. URL: https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1334217.htm (дата обращения: 16.05.2026).
- 5 Classification of Judo and 100 Kodokan techniques. 2022 // International Judo Academy. URL: https://rise.articulate.com/share/mgkGB9CIG1C3dXe9_6BgM0jx6euzwGtr (дата обращения: 16.05.2026).
- 6 Спортивная борьба / под ред. А. П. Купцова. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 424 с.
- 7 Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. Пермь : Урал-Пресс, 1993. 304 с. ISBN 5-86610-037-1.

Информация об авторах: Левницкий А.Г., профессор кафедры теории и методики борьбы, SPIN-код 3386-0203. Шилов Т.М., SPIN-код 9233-1612. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.05.2026.

Принята к публикации 04.06.2026.

References

- 1 Shilov T. M. (2026), "Analysis of tactical training of combat athletes competing in the sport of ju-jitsu", *Integration of science and sports practice in martial arts*, Proceedings of the XXIV international scientific and practical conference of young scientists, Moscow, Russian University "GTSOL-IFK", pp. 229-233.
- 2 Ashkinazi S. M., Klimov K. V. (2016), "Technical and tactical training of athletes in complex (mixed) martial arts", Monograph, Saint-Petersburg, Lesgaft university, 145 p., ISBN 978-5-91076-095-4.
- 3 Ju-Jitsu International Federation, "Ju-Jitsu fighting rule book. General competition guidelines and competition format manual", URL: https://ff-jj.org/wp-content/uploads/2023/02/Rules_JJIF-Fighting-2023-AE200dpi.pdf.
- 4 Ministry of education, culture, sports, science and technology Japan (2013), "学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引 (三訂版)」", URL: https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1334217.htm.
- 5 International Judo Academy (2022), "Classification of Judo and 100 Kodokan techniques", URL: https://rise.articulate.com/share/mgkGB9CIG1C3dXe9_6BgM0jx6euzwGtr.
- 6 Kuptsov A. P. (ed.) (1978), "Sports wrestling", Physical culture and sport, Moscow, 424 p.
- 7 Parkhomovich G. P. (1993), "Fundamentals of classical judo", 304 p., Ural-Press, Perm, ISBN 5-86610-037-1.