



ИНТЕГРАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОЗИЦИОННОГО ПРОТИВОБОРСТВА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В ДЖИУ-ДЖИТСУ

Джумаев Довлет

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В настоящем масштабном фундаментальном научно-исследовательском труде разворачивается комплексная методологическая деконструкция спортивно-педагогических, биомеханических, физиологических и тактических принципов формирования технического арсенала джиу-джитсу как одного из наиболее многогранных, интеллектуальных и динамично развивающихся современных видов борцовских единоборств. В отличие от упрощенных и поверхностных подходов, сводящихся к изолированному описанию отдельных приемов или защитных позиций, данная работа базируется на глубоком системном анализе структуры соревновательной деятельности, объективных закономерностей построения сложных многокомпонентных позиционных комбинаций и дифференцированной методики развития специальных двигательных способностей борцов. Авторами детально и всесторонне исследуются особенности стратегического управления пространственными границами борцовского ковра, пространственно-временные характеристики выполнения атакующих, оборонительных и контратакующих действий, а также сложные координационные механизмы сохранения динамической устойчивости и плотности контроля при переходе из стойки в партер, прохождении защитных позиций гарда и проведении финишных приемов. Особый фокус исследования смещен в сторону оптимизации процесса многолетней подготовки квалифицированных спортсменов в различных соревновательных разделах джиу-джитсу, включая разделы файтинга, дуо-систем и не-ваза, а также выявления важной роли студенческих спортивных секций и вузовских объединений в массовой популяризации этого единоборства. На основании полученных теоретических, историко-педагогических и эмпирических данных формулируются универсальные педагогические рекомендации для существенного повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, укрепления здоровья занимающихся и стабильного успешного выступления отечественных спортсменов на крупнейших соревновательных аренах.

Ключевые слова: джиу-джитсу, спортивная педагогика, тактико-технические действия, позиционная борьба, партер, не-ваза, методика тренировки, соревновательный поединок, физические качества, болевые приемы, удушающие захваты, биомеханика, студенческий спорт.

Введение

В современной парадигме спортивной науки, теории физической культуры и прикладной педагогики, определяющей ключевые векторы развития борцовских единоборств в середине двадцать шестого года, вопрос совершенствования содержательных, теоретических и методических основ джиу-джитсу занимает одно из центральных мест. Данная спортивная дисциплина, гармонично и последовательно соединившая в себе древние прикладные традиции японского боевого искусства и современные, высокоэффективные методики спортивного противоборства, представляет собой высокоинтенсивный вид спорта, предъявляющий экстремальные требования к физической, тактической, технической и психологической подготовленности атлета. Мы рассматриваем джиу-джитсу как сложную, динамически развивающуюся систему целенаправленных двигательных актов, где общая эффективность соревновательной деятельности напрямую зависит от умения спортсмена мгновенно адаптироваться к непрерывно меняющимся условиям поединка, предугадывать стратегические намерения соперника, использовать его силу против него самого и максимально полно реализовывать весь ранее освоенный технический потенциал. Истоки текущего понимания природы джиу-джитсу лежат в осознании его глубокого внутреннего многообразия, поскольку наличие принципиально разных разделов, от демонстрационных выступлений до жесткой позиционной борьбы в партере с использованием широкого спектра болевых и удушающих приемов, требует от тренерского состава гибкого, дифференцированного подхода к планированию тренировочных нагрузок и глубокой индивидуализации технического мастерства. Развитие джиу-джитсу в нашей стране неразрывно связано с успешным решением важнейших государственных задач по вовлечению широких слоев молодежи в регулярные занятия физической культурой, формированию здорового образа жизни, отвлечению от негативных социальных факторов и воспитанию стойких волевых качеств. В современных условиях непрерывного возрастания конкуренции на международной спортивной арене становится очевидной необходимость глубокого теоретического анализа накопленного многолетнего тренерского опыта, систематизации современных методик обучения и разработки новых научно обоснованных программ подготовки спортивного резерва для национальных сборных команд.

Историко-методологические этапы развития и направления современного джиу-джитсу

Основой для глубокого, всестороннего понимания специфики многолетней подготовки современных квалифицированных спортсменов является детальный,

многоаспектный хронологический и методологический анализ процесса возникновения, становления и вековой эволюции джиу-джитсу как самобытной системы физической культуры, прикладной педагогики и боевого взаимодействия. Данное уникальное искусство зародилось в средневековой Японии, преимущественно в периоды затяжных междоусобных войн Сенгоку Дзидай, как комплексная военно-прикладная система ближнего боя без оружия или с использованием минимальных подручных и малых предметов, направленная на выживание профессионального воина в условиях реального сражения. Создатели этого боевого мастерства изначально стремились разработать эффективные методы противодействия тяжеловооруженному противнику, облаченному в прочные металлические доспехи, что практически полностью исключало результативность обычных ударных техник руками или ногами из-за высочайшего риска травмирования самого атакующего о жесткие элементы защитной амуниции. Это историческое и биомеханическое обстоятельство жестко предопределило преобладание в базовом техническом арсенале разнообразных заломов, амплитудных бросков, удушающих захватов, рычагов и направленных деструктивных воздействий на уязвимые анатомические стыки и суставы человеческого тела, а не прямых силовых ударов. В последующую эпоху Эдо, с наступлением длительного периода мира, джиу-джитсу трансформировалось из жестокого метода уничтожения врага на поле боя в изощренное средство воспитания духа, морально-волевых качеств и тела самурайского сословия, обогатившись глубокими философскими концепциями уступчивости и гибкости, где мягкость и правильное использование инерции нападающего побеждают грубую физическую силу.

В процессе дальнейшего исторического развития, глубокой модернизации японского общества в эпоху Мэйдзи и стремительной глобализации двадцатого века джиу-джитсу претерпело коренную трансформацию, разделившись на две фундаментальные и независимые ветви: традиционные японские школы корю будо, ориентированные на строгое сохранение старинных воинских ритуалов, семейных техник и закрытых систем самообороны, и современные международные спортивные дисциплины, адаптированные под требования олимпийского движения и принципы честного спортивного соперничества. Этап спортивизации потребовал от методистов и педагогов коренного пересмотра правил соревнований, исключения наиболее травмоопасных элементов, создания единого понятийного аппарата и разработки универсальной научно обоснованной системы оценки технических действий. Спортивное джиу-джитсу стало открытой, динамичной системой, которая вобрала в себя передовые достижения европейской спортивной педагогики и теории физического воспитания, превратившись из тайного искусства в массовое средство оздоровления и физического совершенствования молодежи по всему миру.

В рамках функционирования современной Международной федерации джиу-джитсу, которая координирует развитие этого вида спорта на глобальном уровне и представляет его на Всемирных играх, четко выделились и институционализировались три основных соревновательных направления,

каждое из которых характеризуется уникальными правилами, жесткими регламентами, специфическими критериями судейства и автономной структурой соревновательного поединка. Наличие этих разноплановых дисциплин внутри одной спортивной федерации свидетельствует об уникальной универсальности джиу-джитсу, способного удовлетворить самые разные двигательные и соревновательные потребности спортсменов.

Направление файтинг представляет собой сложный, высокоинтенсивный комплексный поединок, состоящий из трех последовательных и непрерывно сменяющих друг друга фаз, что сочетает в себе ударную технику руками и ногами на дальней дистанции, бросковую технику в жестком клинче и позиционную борьбу в партере на покрытии. Данная дисциплина требует от спортсменов абсолютного универсализма двигательных навыков, высочайшего уровня развития скоростно-силовой выносливости и способности мгновенно переключать психомоторные установки при переходе от ударных взаимодействий к борцовским захватам. Подготовка в рамках файтинга строится на сопряженном развитии различных сенсомоторных систем, где боец должен одинаково эффективно защищаться от ударов соперника и тут же использовать его раскрытие для проведения амплитудного броска с последующим выходом на болевой или удушающий прием в партере.

Направление дуо-система представляет собой строго регламентированную демонстрационную дисциплину, которая основана на демонстрации идеальной технической точности, абсолютной синхронности, высокой скорости реагирования и артистизма при выполнении приемов самообороны от серии заранее определенных, внезапных атак партнера. В данном разделе соревнуются пары спортсменов, чьи действия оцениваются судейской коллегией по аналогии с техническими видами спорта, где ключевыми критериями успешности выступают реалистичность защиты, сохранение равновесия, четкость биомеханических траекторий и контроль над действиями напарника. Методика подготовки в дуо-системе требует колоссального количества повторений двигательных паттернов, ювелирной настройки мышечного чувства и глубокого психологического взаимопонимания между партнерами.

Направление не-ваза, во многом близкое и методологически родственное бразильскому варианту джиу-джитсу, полностью сфокусировано на позиционной борьбе на покрытии, где ударная техника исключена правилами, а главной тактической целью является перевод соперника в партер, последовательное преодоление его оборонительных рубежей, достижение доминирующей позиции и принуждение его к сдаче с помощью контролируемого болевого или удушающего воздействия. Борьба в не-ваза характеризуется высочайшим уровнем интеллектуализации двигательного процесса, где поединок напоминает динамичную шахматную партию, в которой каждый шаг, перенос веса тела или захват за отворот кимоно имеют решающее значение для победы. Развитие этого направления потребовало создания принципиально новых методик обучения

позиционному контролю, прохождению различных видов гарда и защите из невыгодных положений.

Понимание этих сложных исторических этапов, методологических трансформаций и регламентирующих особенностей различных соревновательных направлений позволяет современным тренерам, педагогам и академическим исследователям целенаправленно, научно обоснованно выстраивать многокомпонентную систему многолетней подготовки спортсменов. Это дает возможность эффективно распределять тренировочные нагрузки на разных этапах спортивного совершенствования, избегая слепого, механического копирования методик смежных единоборств, и в полной мере сохранять уникальную самобытность, наукоемкость и соревновательную конкурентоспособность отечественной школы джиу-джитсу на международной арене.

Структура технического арсенала и биомеханические закономерности борьбы в стойке и партере

Технический арсенал джиу-джитсу представляет собой строго организованную, многоуровневую, глубоко дифференцированную иерархическую систему наступательных, оборонительных и контратакующих двигательных действий, практическое использование которых в условиях соревновательного поединка полностью и безоговорочно подчинено фундаментальным законам спортивной биомеханики, функциональной анатомии, нейрофизиологии и биодинамики человеческого тела. Вся многокомпонентная архитектоника техники джиу-джитсу традиционно разделяется на два глобальных, взаимосвязанных и взаимопроникающих раздела: двигательные действия в вертикальном положении, именуемые борьбой в стойке, и специфические технико-тактические действия на покрытии ковра, определяемые как борьба в партере. Каждая из этих макроструктур функционирует на основе строгих кинематических цепей, где малейшее изменение пространственного положения одного сегмента тела неизбежно влечет за собой перестройку всей динамической системы и перераспределение векторов сил взаимодействия между соперниками. Эффективность функционирования данной системы базируется на синергетическом взаимодействии нервно-мышечного контроля спортсмена, его способности к мгновенному антиципационному реагированию и филигранному использованию массы и кинетической энергии оппонента против него самого.

Техника борьбы в стойке включает в себя сложнейшие локомоции, биодинамические схемы маневрирования по площади ковра, стратегические принципы завоевания, удержания и деструкции взаимных захватов, а также обширный, исторически выверенный арсенал бросковых движений. Броски классифицируются в зависимости от преобладающего участия различных звеньев тела атакующего и подразделяются на подножки, подсечки, зацепы, броски через бедро, через плечи, со спины, а также подхваты и жертвенные броски с падением самого атакующего. Эффективность и результативность выполнения любого броскового элемента в джиу-джитсу обеспечивается последовательным,

непрерывным и своевременным выведением соперника из состояния динамического равновесия. Этот процесс, глубоко разработанный в теории единоборств, требует нарушения устойчивости оппонента путем целенаправленного разрушения геометрии его площади опоры и принудительного смещения проекции его общего центра массы за жесткие границы этого опорного контура. Для достижения этого биомеханического эффекта борец создает сложную пару сил, используя свои руки, туловище и ноги как единую кинематическую систему, генерирующую крутящий момент силы вокруг мгновенной оси вращения тела соперника. Особое значение здесь имеет фаза подготовки броска, в которой происходит преднапряжение мышечных групп и выбор оптимального плеча рычага приложения силы, что позволяет минимизировать собственные энергетические затраты и использовать инерцию атакующего движения противника для его последующего ускоренного падения на ковер.

Техника борьбы в партере составляет специфическую методологическую основу, смысловое ядро и главную, наиболее яркую отличительную черту джиу-джитсу, характеризуясь колоссальным, математически выверенным разнообразием сложных защитных, промежуточных и атакующих позиций. Ключевым, системообразующим элементом ведения поединка на покрытии является позиция гарда, при которой один из борцов находится спиной или ягодицами на ковре и осуществляет плотный, непрерывный контроль туловища, тазового пояса или конечностей нападающего соперника с помощью своих нижних конечностей. В современной спортивной доктрине гард подразделяется на базовый закрытый, мобильный открытый, полугард, а также на огромное множество высокотехнологичных специализированных вариантов, среди которых особое место занимают паучий гард, гард Де ла Ривы, гард бабочки, X-гард и лассо-гард. Каждый из этих узкоспециализированных вариантов диктует свои уникальные, строго определенные биомеханические условия и геометрические углы для эффективного проведения пространственных сдвигов, опрокидываний, переворотов, именуемых свипами, а также для оперативного выхода на финишные приемы из нижнего положения. Внутренняя механика удержания гарда базируется на создании анатомических фреймов — жестких распорок из костей предплечий и голени, которые эффективно амортизируют и перенаправляют массу атакующего сверху соперника, не позволяя ему консолидировать свой вес и осуществить плотную фиксацию.

Прохождение гарда соперником, осуществляемое атакующим спортсменом из верхнего положения, представляет собой один из наиболее энергозатратных и тактически сложных разделов борьбы в партере, требующий от атлета безупречного, интуитивного понимания законов рычага и распределения масс. Успешный обход ног обороняющегося невозможен без удержания идеальной вертикальной оси позвоночного столба и сохранения правильной жесткой осанки, определяемой в спортивной терминологии как postura. Нарушение постантуры приводит к немедленному смещению центра тяжести верхнего борца вперед или в сторону, что мгновенно используется нижним борцом для проведения свипа или

фиксации атакующего захвата на суставы. Проходящий гард спортсмен обязан применять концепции непрерывного давления, методически лишая соперника степеней свободы в тазобедренных суставах, либо использовать высокоскоростные обходы по внешнему радиусу, основанные на создании динамического дефицита времени для перестроения защиты нижнего борца. Биомеханическая суть прохождения заключается в последовательной изоляции ног соперника, преодолении линии его коленей и последующем жестком блокировании его плечевого пояса и таза, что позволяет зафиксировать доминирующее положение сверху.

Финишные действия в джиу-джитсу, являющиеся кульминационным этапом соревновательного поединка и приводящие к досрочной победе, включают в себя сложнейшие болевые приемы на суставы верхних конечностей, такие как рычаг локтя, узел плеча и кимура, а также высокоэффективные болевые воздействия на суставы нижних конечностей, в том числе рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия и скручивание пятки. Помимо этого, важнейшую роль играют удушающие захваты, направленно воздействующие на каротидные синусы сонной артерии или на дыхательное горло соперника. С точки зрения фундаментальной биомеханики и физиологии выполнение абсолютно любого финишного приема требует от атакующего спортсмена обязательного создания жесткой, неподвижной точки опоры, называемой фулькрумом, максимальной изоляции проксимального сустава атакуемой конечности и приложения направленного, изолированного усилия к дистальному концу длинного костного рычага. При проведении суставных заломов сила прикладывается в направлении, противоположном естественной анатомической подвижности сустава, что вызывает переразгибание или критическое скручивание связочного аппарата. Механика удушающих приемов базируется на законе Паскаля о распределении давления в замкнутой среде, где синхронное, плотное сжатие плечевым поясом и предплечьями боковых поверхностей шеи соперника приводит к временному прекращению притока оксигенированной крови к головному мозгу, что вызывает резкий дефицит кислорода и вынуждает соперника незамедлительно сигнализировать о сдаче во избежание потери сознания или получения тяжелой необратимой травмы.

Тактическое мастерство и позиционная иерархия в соревновательном поединке

Тактическая подготовка в джиу-джитсу направлена на формирование у спортсмена умения рационально вести соревновательный поединок, эффективно распределять свои силы на все время схватки и переигрывать соперника за счет глубокого понимания позиционной иерархии и шахматной логики борьбы. В отличие от многих других единоборств, в джиу-джитсу существует четко регламентированная система оценки позиций, где баллы присуждаются за улучшение своего положения на ковре. Позиционная иерархия строится от наименее выгодных положений к абсолютно доминирующим. Нахождение внизу под соперником считается оборонительной позицией, требующей либо

восстановления полноценного гарда, либо выполнения переворота для выхода наверх. Прохождение ног соперника и фиксация его со стороны бокового удержания сайд-контроля или удержания со стороны головы представляют собой промежуточный этап атаки. Наиболее ценными с тактической точки зрения являются позиции удержания верхом маунта и удержания со спины бэк-маунта, так как они обеспечивают максимальный контроль над движениями соперника, полностью блокируют его атакующий потенциал и открывают кратчайшие пути к проведению болевых и удушающих приемов. Тактический арсенал джитсера включает в себя наступательные действия, основанные на непрерывном позиционном давлении и заставлении соперника совершать ошибки под воздействием утомления, оборонительную тактику, направленную на выматывание и перехват инициативы, и контратакующую манеру борьбы. Контратаки в партере считаются вершиной тактического мастерства, так как они требуют умения заманить соперника в ловушку, спровоцировать его на агрессивное прохождение позиции, использовать инерцию его собственного движения и поймать на встречный болевой прием в момент смены фаз движения.

Особенности физической и психологической подготовки спортсменов в джиу-джитсу

Высокая интенсивность соревновательного боя в джиу-джитсу требует от спортсмена гармоничного развития всех основных физических качеств, среди которых ведущее место занимают силовая выносливость, относительная сила, гибкость суставов и координационные способности. Борьба в партере характеризуется длительными периодами статического напряжения изометрического характера, сменяющимися взрывными динамическими действиями при выполнении проходов или защитных уходов. Развитие силовой выносливости мышц кора, спины и конечностей осуществляется с помощью методов круговой тренировки, работы с собственным весом, функциональных упражнений с гирями и специализированной работы на борцовской резине. Специальная выносливость джитсера, то есть его способность поддерживать высокую плотность схватки на протяжении нескольких раундов без потери контроля над тонкими мышечными ощущениями, формируется в процессе длительной непрерывной работы в парах роллингов и моделирования соревновательных ситуаций с заданными параметрами дефицита времени или усталости. Не менее важной составляющей успеха является психологическая подготовка. Джиу-джитсу связано с постоянным нахождением в условиях сильного физического давления со стороны соперника, нахождением в дискомфортных положениях снизу и необходимостью преодолевать панические атаки при плотных удушающих захватах. Психологическая устойчивость куется в процессе регулярного участия в условных спаррингах, где спортсмен сознательно ставится в заведомо проигрышные и тяжелые позиции, обучаясь сохранять хладнокровие, глубокое размеренное дыхание, ясный ум и способность строго следовать тактическому плану выхода из критической ситуации.

Педагогические аспекты наставничества и развитие студенческого джиу-джитсу

Педагогический потенциал джиу-джитсу в современной системе высшего образования и молодежной политики реализуется через создание доступных и безопасных условий для занятий в студенческих спортивных клубах, секциях и университетских секторах единоборств. В процессе тренировок опытные наставники, преподаватели и аспиранты осуществляют важную воспитательную работу, направленную на социализацию студентов, укрепление их внутренней самодисциплины, преодоление стрессов учебного процесса и формирование навыков взаимовыручки. Наставничество старших товарищей и квалифицированных спортсменов-аспирантов над первокурсниками позволяет создать благоприятный психологический климат в коллективе, значительно ускорить процесс адаптации молодых людей к обучению в вузе, привить им культуру здорового образа жизни и глубокое уважение к кодексу чести борца. Занятия джиу-джитсу в студенческой среде выступают великолепным средством психоэмоциональной разгрузки после напряженной умственной работы, способствуют повышению общей умственной и физической работоспособности, а также эффективной профилактике явлений гиподинамии. Организация и регулярное проведение межвузовских студенческих турниров по различным соревновательным разделам джиу-джитсу позволяют молодым спортсменам приобретать необходимый соревновательный опыт, укреплять горизонтальные связи между университетами и активно популяризировать ценности массового спорта среди молодежи. Данный педагогический подход обеспечивает преемственность лучших традиций отечественной спортивной школы, когда глубокие теоретические исследования в области методики единоборств тесно переплетаются с живой практической деятельностью по физическому воспитанию студенчества, создавая прочную основу для формирования здорового, сильного и целеустремленного поколения граждан.

Заключение

Подводя окончательный, глубоко структурированный и всеобъемлющий итог нашему исследованию методических основ и структуры тактико-технической подготовки в джиу-джитсу, можно с полной уверенностью утверждать, что этот вид единоборств является мощным и проверенным средством физического, интеллектуального и духовного совершенствования человека. Мы доказали, что успешное освоение многообразного технического арсенала в стойке и партере и достижение высоких стабильных спортивных результатов возможны только при условии комплексного, научно обоснованного подхода к тренировочному процессу, гармонично сочетающего развитие специальных физических качеств, тактического мышления, психологической устойчивости под давлением и уважения к сопернику. Дальнейшее развитие методики преподавания джиу-джитсу в высшей школе будет способствовать укреплению позиций отечественного спорта и воспитанию гармонично развитых специалистов.

Литература

1. Шестаков М. П. Управление процессом подготовки спортсменов в единоборствах. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 160 с.
2. Еганов А. В. Теория и методика управления процессом подготовки спортивного резерва в единоборствах. — Челябинск: УралГУФК, 2012. — 256 с.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация подготовки. В 4-х кн. — М.: Советский спорт, 1998. — 384 с.
4. Современные педагогические подходы к совершенствованию борьбы в партере в студенческих спортивных клубах. Сборник научных трудов УралГУФК. — Челябинск, 2026. — № 5.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.