

Павел Романович Тарасов

аспирант 3-го года обучения каф. физической культуры
Белорусского национального технического университета

Pavel Tarasov

3-d Year Postgraduate Student of the Department of Physical Education
of Belarusian National Technical University
e-mail: pavel.tarasov777@gmail.com

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Представлены результаты определения уровня технической подготовленности дзюдоистов учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (УТГ-2) в спортивных школах Республики Беларусь. Установлено преобладание низкого уровня интегрального показателя технической подготовленности. Наибольшие трудности у юных спортсменов возникают при освоении разделов Нагэ-вадза (техника бросков) и Нэ-вадза (техника борьбы лежа). Анализ данных также показал высокую гетерогенность уровня подготовленности внутри групп занимающихся. Лучшие результаты отмечены в базовой технике, но в этом разделе значительное количество юношей продемонстрировали низкий уровень. Полученные данные свидетельствуют о том, что существующая система технической подготовки не обеспечивает должного качества освоения основных элементов техники дзюдо, особенно в разделах Нагэ-вадза и Нэ-вадза, что требует пересмотра методологических подходов к построению учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

Ключевые слова: техническая подготовленность, дзюдо, учебно-тренировочные группы, юные спортсмены, базовая техника, Нагэ-вадза, Нэ-вадза.

Technical Preparedness of Judokas at the Stage of Initial Specialization

The article presents the results of an assessment of the technical preparedness level of judo athletes in the second-year training groups (UTG-2) at sports schools in the Republic of Belarus. The findings indicate a predominance of a low level in the integral indicator of technical preparedness. The greatest difficulties among young athletes are observed in mastering the Nage-waza (throwing techniques) and Ne-waza (ground-work techniques) sections. Data analysis also revealed a high degree of heterogeneity in preparedness levels within the training groups. Relatively better results were observed in basic techniques; however, a significant number of boys in this area also demonstrated a low level. The results indicate that the existing system of technical training does not ensure adequate mastery of the fundamental elements of judo technique, particularly in the Nage-waza and Ne-waza sections. This underscores the need to revise the methodological approaches to the organization of the training process for judo athletes.

Key words: technical preparedness, judo, training groups, young athletes, basic techniques, Nage-waza, Ne-waza.

Введение

Современная система подготовки в дзюдо требует комплексного подхода к оценке уровня технической подготовленности спортсменов на этапе начальной специализации. Именно в этот период закладываются фундаментальные двигательные навыки, формируется координационная база и обеспечивается преемственность между начальными и специализированными этапами спортивного обучения [2].

Научный руководитель – Регина Эдуардовна Зимницкая, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета

Учитывая сложную структуру технических действий в дзюдо, важно обеспечить своевременный контроль за качеством освоения техники, что, в свою очередь, позволяет целенаправленно выстраивать содержание учебно-тренировочного процесса.

В дзюдо традиционно применяются экспертные методы оценки технических действий, основанные на визуальном анализе выполнения приемов [1; 5].

Особое значение имеют стандартизированные системы оценивания, включающие как качественные, так и количественные критерии [6; 11].

Современные подходы к оценке уровня технической подготовленности предполагают комплексный анализ элементов базовой техники, бросковой техники (Нагэ-

вадза) и техники борьбы лежа (Нэ-вадза), что позволяет объективно оценить уровень освоения каждого раздела [9; 10].

Важным компонентом оценки является использование унифицированных шкал оценивания, обеспечивающих сопоставимость результатов и преемственность в системе подготовки дзюдоистов на разных этапах обучения [4].

Цель исследования – оценка уровня технической подготовленности дзюдоистов учебно-тренировочных групп (УТГ-2).

Актуальность оценки уровня технической подготовленности дзюдоистов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах Республики Беларусь, обусловлена необходимостью получения объективных данных, отражающих уровень освоения основных технических разделов дзюдо: базовой техники, Нагэ-вадза и Нэ-вадза.

Такой анализ позволяет не только установить текущий уровень технической подготовленности юных дзюдоистов, но и определить возможные направления педагогического воздействия.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели в исследовании применялся комплекс методов, включающий метод экспертный оценки, методы математической статистики.

Исследование проводилось 25 апреля 2024 г. на базе РЦОП «Стайки» с участием 312 дзюдоистов (217 юношей и 95 девушек) УТГ-2 в возрасте 13–15 лет, которые представляли 49 спортивных школ Республики Беларусь.

Все испытуемые также являлись участниками Республиканской спартакиады среди детско-юношеских спортивных школ, т. к. исследование проводилось в рамках указанного спортивного мероприятия и было официально включено в его программу.

В состав экспертной комиссии входили 6 сертифицированных специалистов (курсы Академии Международной федерации дзюдо), среди которых были тренеры училищ олимпийского резерва и Национальной сборной Республики Беларусь по

дзюдо, у всех уровень мастерства первый ДАН и выше, из них 4 мастера спорта и 2 мастера спорта международного класса.

Методика оценивания была стандартизирована и утверждена экспертной группой ОО «Белорусская федерация дзюдо». Оценка каждого технического действия, согласно действующей учебной программе по дзюдо [5], проводилась по стандартизированной 4-балльной шкале: 0 баллов (действие отсутствует или не соответствует терминологии); 1 балл (действие выполнено с грубыми ошибками); 2 балла (действие выполнено с незначительными ошибками); 3 балла (действие выполнено без явных ошибок).

Общий балл рассчитывался по сумме баллов по всем разделам: базовая техника (0–37 баллов), Нагэ-вадза (0–39 баллов), Нэ-вадза (0–24 балла), максимально возможное количество – 100 баллов.

Полученные данные были зафиксированы в индивидуальных протоколах и подвергнуты обработке методами математической статистики с использованием пакета MS Excel.

Контроль уровня освоения технических разделов в единоборствах осуществляется по балльной системе, допускающей формализацию порогов в процентных значениях [3].

Для определения уровня технической подготовленности в исследовании использовались следующие пороговые значения: менее 60 % (низкий уровень), 60–79 % (средний), 80 % и выше (высокий уровень).

Применение указанной градации базируется на международных и отечественных методико-нормативных подходах к контролю технической подготовленности [7; 8].

В соответствии с установленными пороговыми значениями была определена уровневая шкала технической подготовленности на основе процентного соотношения к максимальному баллу для каждого раздела согласно системе оценивания (таблица 1).

Таблица 1 – Уровневая шкала оценки технической подготовленности, %

Раздел	Максимум	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Базовая техника	37	<22	22–29	≥30
Нагэ-вадза	39	<24	24–30	≥31
Нэ-вадза	24	<14	14–19	≥20
Общий балл	100	<60	60–79	≥80

Результаты исследования и их обсуждение

Для оценки нормальности распределения данных был применен тест Шапиро – Уилка. По результатам данного теста показатели разделов техник (базовая техника, Нагэ-вадза и Нэ-вадза) и общего балла как у

юношей, так и у девушек свидетельствуют о статистически значимых отклонениях от нормального распределения ($p < 0,01$), особенно в прикладных разделах техники, что обосновало применение непараметрических методов обработки данных (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Статистические показатели технической подготовленности юношей ($n = 217$)

Раздел	Min	Q1 (25 %)	Me (50 %)	Q3 (75 %)	Max	IQR
Базовая техника	6	18	24	30	37	12
Нагэ-вадза	3	10	18	27	39	17
Нэ-вадза	1	7	11	15	24	8
Всего баллов	18	36	54	68	100	32

Анализ распределения общего балла технической подготовленности у юношей выявил, что медианный показатель составил 54 балла, что соответствует низкому уровню технической подготовленности.

По разделам техник спортсмены показали следующие результаты (Me): базовая техника – 24 балла (средний уровень); Нагэ-вадза – 18 (низкий уровень); Нэ-вадза – 11 баллов (низкий уровень).

При этом определена существенная вариативность результатов (IQR) внутри выборки по всем параметрам, что свидетельствует о значительной гетерогенности спортсменов по уровню подготовленности.

Таким образом, уровень технической подготовленности юношей, занимающихся дзюдо в УТГ-2, преимущественно низкий, особенно в прикладных разделах техник (Нагэ-вадза и Нэ-вадза).

Таблица 3 – Статистические показатели технической подготовленности девушек ($n = 95$)

Раздел	Min	Q1 (25 %)	Me (50 %)	Q3 (75 %)	Max	IQR (Q3-Q1)
Базовая техника	9	24	29	34	37	10
Нагэ-вадза	0	7,5	21	28,5	39	21
Нэ-вадза	0	6	11	21	24	15
Всего баллов	14	43	59	77	100	34

Анализ общего балла технической подготовленности девушек выявил более положительные значения по сравнению с показателями юношей – медианное значение составило 59 баллов, что граничит с порогом среднего уровня.

По разделам техник спортсмены показали следующие результаты (Me): базовая техника – 29 баллов (верхняя граница среднего уровня); Нагэ-вадза – 21 балл (низкий уровень); Нэ-вадза – 11 баллов (низкий уровень). При этом межквартильный размах (IQR) свидетельствует о значительном разбросе результатов, что, как и в случае с юношами, указывает на неоднородность состава испытуемых.

Несмотря на несколько более высокие медианные значения по сравнению с юношами, общая тенденция характеризуется сохранением преимущественно низкого и ниже среднего уровня технической подготовленности девушек.

Для прикладной интерпретируемости статистических данных был проведен дополнительный анализ уровня технической подготовленности по общему баллу и разделам техники, что позволило наглядно оценить долю спортсменов, не достигающих минимально допустимого порога освоения техники (рисунки 1, 2).

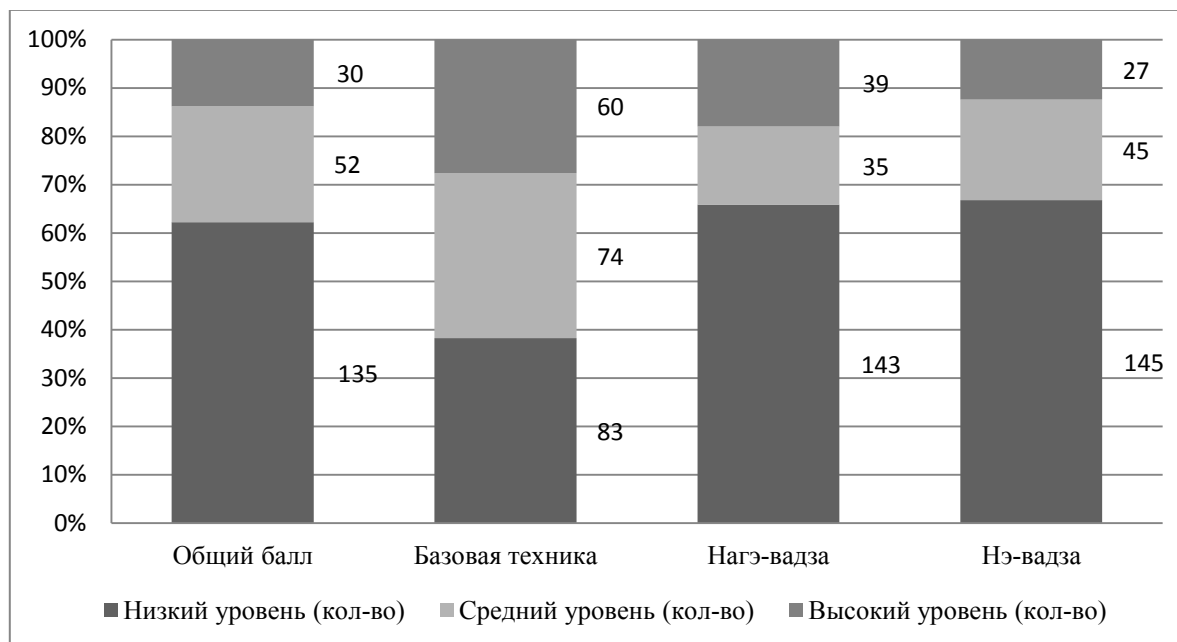


Рисунок 1 – Распределение уровней технической подготовленности юношей (n = 217)

По результатам оценки технической подготовленности исходя из общего балла (от 0 до 100) установлено, что у юношей преобладает низкий уровень: 62 % участников не достигли минимально допустимого порога в 60 баллов, средний уровень (диапазон 60–79 баллов) зафиксирован у 24 %, а высокий уровень с порогом ≥ 80 баллов – лишь у 14 % испытуемых.

По разделу базовой техники распределение уровней технической подготовленности юношей выглядит следующим образом: 38 % испытуемых не достигли порогового значения в 22 балла, что соответствует низкому уровню, 34 % находятся на среднем уровне (22–29 баллов), а 28 % продемонстрировали высокий уровень владения базовой техникой (≥ 30 баллов).

По разделу Нагэ-вадза у юношей установлено преобладание низкого уровня технической подготовленности: 66 % участников не преодолели порог в 24 балла, средний уровень (24–30 баллов) зафиксирован у 16 % испытуемых, а высокий уровень владения бросковой техникой (≥ 31 балла) продемонстрировали 18 % дзюдоистов.

По разделу Нэ-вадза у юношей выявлено преобладание низкого уровня техни-

ческой подготовленности: 67 % испытуемых не достигли минимально допустимого значения в 14 баллов, средний уровень (14–19 баллов) зафиксирован у 21 % спортсменов, а высокий уровень техники (≥ 20 баллов) показали лишь 12 % дзюдоистов.

У девушек значительная часть испытуемых (46 %) показали низкий уровень технической подготовленности исходя из общего балла, 26 % продемонстрировали средний уровень, тогда как высокого уровня достигли 28 % дзюдоисток.

Несмотря на лучшие показатели девушек по общему баллу по сравнению с юношами, 46 % спортсменок не достигли минимального порога в 60 баллов и находятся на низком уровне технической подготовленности.

В свою очередь, показатели базовой техники у девушек отличаются более высокими результатами: 16 % показали низкий уровень подготовленности, 36 % испытуемых находятся на среднем уровне, и значительная доля дзюдоисток (48 %) достигли высокого уровня технической подготовленности по базовой технике.

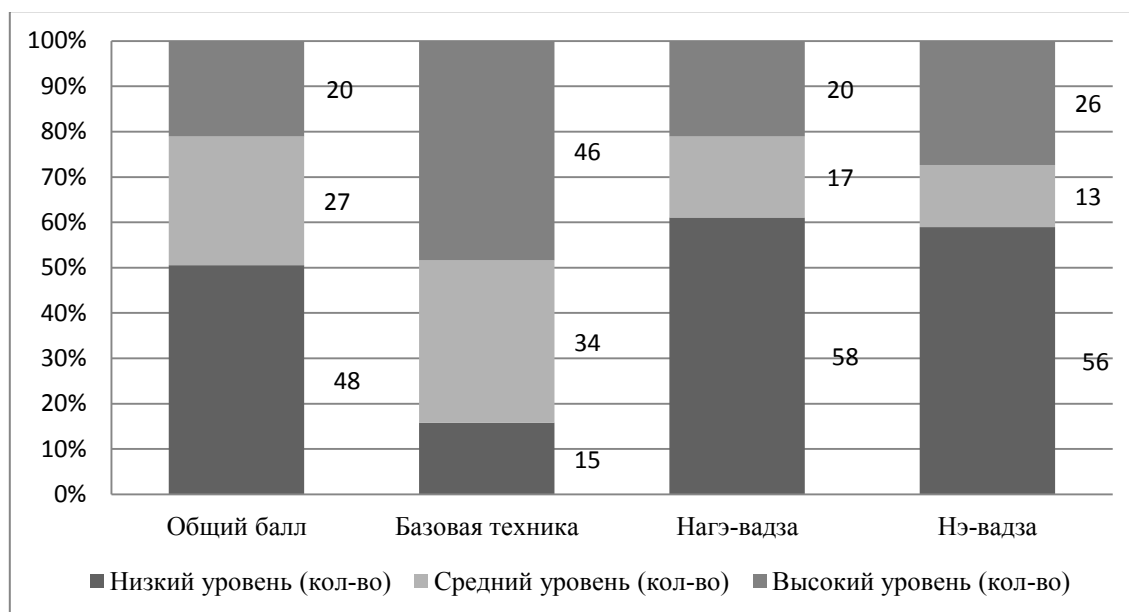


Рисунок 2 – Распределение уровней технической подготовленности девушек (n = 95)

По разделу Нагэ-вадза у девушек, как и у юношей, также доминирует низкий уровень технической подготовленности: 61 % обследованных не достигли минимального уровня освоения приемов бросковой техники, 18 % показали средний уровень, а высокий уровень зафиксирован у 21 % участниц.

По разделу Нэ-вадза также значительная часть участниц (59 %) исследования продемонстрировали низкий уровень технической подготовленности, средний уровень показали 14 % испытуемых, а высокого уровня владения приемами техники достигли 27 % спортсменок.

Проведенный анализ позволил выявить потенциал повышения уровня технической подготовленности дзюдоистов, обучающихся в спортивных школах Республики Беларусь и находящихся на этапе начальной специализации, который заключается в необходимости акцентированного педагогического воздействия на освоение техники прикладных разделов Нагэ-вадза и Нэ-вадза при сохранении относительно высокого уровня сформированности базовой техники дзюдо.

Заключение

Результаты исследования уровня технической подготовленности дзюдоистов УТГ-2 (этап начальной специализации) в 49 детско-юношеских спортивных школах Республики Беларусь свидетельствуют о преимущественно низком уровне владения основными разделами техники дзюдо. Инте-

гральный показатель технической подготовленности не достигает минимально допустимого уровня у 62 % юношей и 46 % девушек. Недостаточной эффективностью характеризуется подготовка по разделам: низкий уровень в Нагэ-вадза (техника бросков) демонстрируют 66 % юношей и 61 % девушек, а в Нэ-вадза (техника борьбы лежа) – 67 % юношей и 59 % девушек. Анализ распределения данных (межквартильный размах, доля низких результатов) указывает на высокую гетерогенность уровня подготовленности внутри групп испытуемых. Лучшие результаты наблюдаются в базовой технике, особенно у девушек (48 % высокий уровень), однако у юношей и в этом разделе сохраняется значительная доля (38 %) занимающихся с низким уровнем.

Таким образом, установлено, что существующая система технической подготовки на этапе начальной специализации не обеспечивает высокого качества освоения основных элементов техники дзюдо, особенно в разделах Нагэ-вадза и Нэ-вадза. В связи с этим требуется внедрение системной диагностики технической подготовленности занимающихся дзюдо, начиная с групп начальной подготовки. Необходимо совершенствование методики преподавания посредством внедрения поэтапных и визуально ориентированных методов обучения, с особым акцентом на освоение разделов Нагэ-вадза и Нэ-вадза.

Перспективным направлением представляется использование формализован-

ных упражнений Кодомо-но-ката как основы программированного обучения, а также усиление контроля и оперативной обратной

связи для своевременной коррекции ошибок на ранних стадиях формирования техники дзюдо.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Грищенко, В. Н. Дзюдо. Страницы истории : в 3 ч. / В. Н. Грищенко. – Минск : ДИКСЭНД, 2009. – Ч. 2. – 270 с.
2. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. – Майкоп : Адыг. кн. изд-во, 1990. – 440 с.
3. Туманян, Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов : метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 24 с.
4. Методы диагностики технических действий дзюдоистов на этапе начальной подготовки / Г. Н. Тхазеплова, В. М. Рахманов, А. М. Хитиев, А. Т. Бурдухи // Научный вестник Кабардино-Балкарского государственного университета. – 2023. – № 1. – С. 131–136.
5. Учебная программа по дзюдо / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск, 2024. – 156 с.
6. Ghetti, R. Corso di Judo / R. Ghetti. – Firenze : Giunti Editore, 2019. – 210 p.
7. IJF Academy. Undergraduate Certificate in Judo Instructor : Student Hndbook. – Budapest : Int. Judo Federation, 2023. – 122 p.
8. IJF Academy. Undergraduate Diploma in Judo Coach : Student Handbook. – Budapest : Int. Judo Federation, 2023. – 138 p.
9. Mishra, V. K. A Thematic Viewpoint on the Grading System in Judo / V. K. Mishra // Int. J. of Creative Research Thoughts. – 2024. – Vol. 12, nr 6. – P. 874–880.
10. Pimenovs, E. Optimisation of Complex and Varied Judo Standing Fighting Basic Techniques in Judokas Aged 7–12 : summary of the doctoral thesis / E. Pimenovs. – Riga : Latvian Academy of Sport Education, 2022. – 30 p.
11. Sacripanti, A. Advances in Judo Biomechanics Research / A. Sacripanti. – Roma : Univ. of Rome Tor Vergata, 2010. – 200 p.

REFERENCES

1. Grishchenkov, V. N. Dzyudo. Stranitsy istorii : v 3 ch. / V. N. Grishchenkov. – Minsk : DIKSEHND, 2009. – Ch. 2. – 270 s.
2. Koblev, Ya. K. Podgotovka dzyudoistov / Ya. K. Koblev, I. A. Pis'menskii, K. D. Chermit. – Maikop : Adyg. kn. izd-vo, 1990. – 440 s.
3. Tumanyan, G. S. Unifitsirovannye kriterii dlya otsenki tekhniko-takticheskoi podgotovlenosti bortsov : metod. razrabotka dlya studentov GTSOLIFKa / G. S. Tumanyan, Ya. K. Koblev, V. L. Dement'ev ; Gos. tsentr. ordena Lenina in-t fiz. kul'tury. – M. : GTSOLIFK, 1986. – 24 s.
4. Metody diagnostiki tekhnicheskikh deistvii dzyudoistov na etape nachal'noi podgotovki / G. N. Tkhashepova, V. M. Rakhmanov, A. M. Khitiev, A. T. Burdukhi // Nauchnyi vestnik Kabardino-Balkarskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2023. – № 1. – S. 131–136.
5. Uchebnaya programma po dzyudo / M-vo sporta i turizma Resp. Belarus'. – Minsk, 2024. – 156 s.
6. Ghetti, R. Corso di Judo / R. Ghetti. – Firenze : Giunti Editore, 2019. – 210 p.
7. IJF Academy. Undergraduate Certificate in Judo Instructor : Student Hndbook. – Budapest : Int. Judo Federation, 2023. – 122 p.
8. IJF Academy. Undergraduate Diploma in Judo Coach : Student Handbook. – Budapest : Int. Judo Federation, 2023. – 138 p.
9. Mishra, V. K. A Thematic Viewpoint on the Grading System in Judo / V. K. Mishra // Int. J. of Creative Research Thoughts. – 2024. – Vol. 12, nr 6. – P. 874–880.
10. Pimenovs, E. Optimisation of Complex and Varied Judo Standing Fighting Basic Techniques in Judokas Aged 7–12 : summary of the doctoral thesis / E. Pimenovs. – Riga : Latvian Academy of Sport Education, 2022. – 30 p.
11. Sacripanti, A. Advances in Judo Biomechanics Research / A. Sacripanti. – Roma : Univ. of Rome Tor Vergata, 2010. – 200 p.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 11.08.2025