

DOI: 10.25629/HC.2026.08.17

УДК 796.058.2:796.853.232

БАК: 5.8.5. Теория и методика спорта

Гуралев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки, Сибирский юридический институт МВД России, ORCID: 0000-0002-1270-6540

Дмух Оксана Валериевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, Сибирский федеральный университет

Осипов Александр Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, ORCID: 0000-0002-2277-4467, Ale44132272@ya.ru

Петухова Лилия Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет

Шнаркин Сергей Михайлович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ: РАНЖИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Аннотация

В статье рассматривается актуальная научно-практическая проблема оптимизации предсоревновательного цикла подготовки дзюдоистов юниорского возраста (от 18 до 21 года). Основной акцент сделан на разрешении значимого противоречия в современном дзюдо: между избыточным потоком новых данных в сфере методических инноваций и жестким лимитом времени предсоревновательного цикла (3–4 недели подготовки). Цель исследования – поиск путей оптимизации цикла предсоревновательной подготовки дзюдоистов-юниоров (от 18 до 21 года) на основе детального изучения и фильтрации актуального научно-методического контента и объективизации экспертных мнений тренерского корпуса. В качестве методов исследования применены: контент-анализ профильной научно-методической литературы за последние 5–6 лет, методы математической статистики (коэффициент конкордации Кендалла) и опрос экспертной группы практикующих тренеров по дзюдо ($n = 8$). Результаты исследования показали, что практикующие тренеры испытывают деструктивные трудности при селекции новых методик подготовки спортсменов в условиях общего дефицита времени предсоревновательной подготовки. Опрос экспертной группы позволил детально ранжировать значимость тренировочных средств и методов подготовки дзюдоистов, где приоритет отдан моделированию соревновательной деятельности (I ранг) и специфической скоростно-силовой работе (II ранг). Анализ и синтез полученных данных позволили авторам сформировать модель 4-недельного предсоревновательного цикла для дзюдоистов-юниоров от 18 до 21 года, основанную на поэтапной фильтрации тренировочных воздействий в период цикла предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова

спортивная тренировка, дзюдо, циклы подготовки, нагрузка и восстановление, снижение веса, изучение и анализ научных данных, мнения профессионалов

Guralev V.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, ORCID: 0000-0002-1270-6540,

Dmukh O.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Disciplines, Siberian Federal University

Osipov A.Yu., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Krasnoyarsk State Medical University named after Professor V.F. Voino-Yasenetsky, ORCID: 0000-0002-2277-4467, Ale44132272@ya.ru

Petukhova L.A., Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Siberian Federal University

Shnarkin S.M., Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Siberian Federal University

EXPERT EVALUATION OF TRAINING MEANS IMPORTANCE IN PREPARATION OF JUNIOR JUDOKAS: RANKING AND MODELING OF PRE-COMPETITION TRAINING CYCLE

Abstract

This article examines the pressing scientific and practical issue of optimizing pre-competition training cycle of junior judokas (18-21 years old). Primary focus is on resolving a significant contradiction in modern judo: excess flow of new data in field of methodological innovations and strict time limit of pre-competition cycle (3-4 weeks of training). Objective of this study is to find ways to optimize pre-competition training cycle of junior judokas (18-21 years old) based on study and filtration of relevant scientific and methodological content and objectification of expert opinions of coaching corps. Research methods used include a content analysis of specialized scientific and methodological literature for past 5-6 years, methods of mathematical statistics (Kendall's concordance coefficient), and a survey of an expert group of practicing judo coaches (n = 8). Results of this study showed that practicing coaches experience destructive difficulties in selecting new methods of training athletes in context of a general shortage of time for pre-competition preparation. A survey of the expert group allowed for a detailed ranking of the importance of training tools and methods for judokas, with priority given to modeling competitive activity (rank I) and specific speed-strength work (rank II). Analysis and synthesis of obtained data allowed the authors to develop a model of a 4-week pre-competition cycle for junior judokas aged 18-21, based on a step-by-step filtering of training interventions during pre-competition preparation cycle.

Keywords

athletic training, judo, training cycles, exertion and recovery, weight loss, research and analysis of scientific data, judo professional opinions

Введение

Соревновательное дзюдо в современных условиях, связанных с возрастающим уровнем конкуренции, строгим регламентом международной федерации дзюдо – International Judo Fed-

eration (IJF), требующим от спортсменов ведения активной и атакующей борьбы, что способствует интенсификации соревновательных поединков на татами, требует от спортсменов высокого уровня тактико-технической (Błach et al., 2021; Никитушкин, 2022), психологической (Rossi et al., 2022; Turksapar & Abdyrakhmanova, 2023) и физической подготовленности (Nasioudis et al., 2025; Гилев & Зино, 2024; Осипов и др., 2025). В современных условиях, когда уровень тактико-технического мастерства и физических кондиций элитных дзюдоистов приблизительно одинаков, успех в соревновательной борьбе обеспечивается во многом эффективностью управления параметрами, характеризующими состояние спортсмена, на этапе предсоревновательной подготовки (Franchini et al., 2015; Ahmedov et al., 2024). Предсоревновательная подготовка спортсменов, включая и борцов дзюдо, является во многом критическим периодом подготовки, поскольку в этот период необходимо вывести спортсмена на пик соревновательной формы без потери физических кондиций и устранения угроз травматизма и перетренированности (Manolachi, 2021). Тренеры и специалисты по дзюдо отмечают, что данный период подготовки связан с несколькими деструктивными факторами: а) *кумулятивное утомление* (высокие физические нагрузки могут значительно повысить риск перетренированности и возможных травм); б) *психозмоциональный стресс* (переживания спортсменов, связанные с необходимостью успешного выступления, и высокая цена ошибки в дзюдо, повышают уровень т.н. соревновательной тревожности спортсменов); в) *снижение (сгонка) веса* перед соревнованиями (снижение потребления или отказ от пищи и жидкости в последние дни перед официальным взвешиванием существенно снижают физические и функциональные показатели подготовленности борцов дзюдо) (Bialowas et al., 2023; Арансон и др., 2021; Осипов и др., 2024). Поскольку соревновательный результат в дзюдо, в современных условиях имеет зависимость от наиболее эффективного построения тренером и спортсменом т.н. предсоревновательного цикла подготовки, который имеет ограничение по времени (в среднем около 3-4 недель), перед тренерами стоит серьезная задача выведения спортсмена на т.н. пик формы в условиях жесткого дефицита времени. Таким образом перед тренерским корпусом стоит значимая проблема, заключающаяся в необходимости обеспечить качественный выход своего спортсмена на пик соревновательной формы в условиях значимого дефицита времени на подготовку. В современных условиях тренеры имеют доступ к большому массиву научных данных, освещающих передовые методики выведения борцов дзюдо на пик соревновательной формы (интервальный тренинг (Chen et al., 2026; Zhou et al., 2026), кроссфит-комплексы (Purnamasari et al., 2026; Осипов и др., 2020), методы предсоревновательного снижения веса тела (Lakicevic et al., 2020), процедуры восстановления после физических нагрузок (Jaworska et al., 2021; Ткаченко, 2026) и пр.). Однако т.к. длительность предсоревновательного цикла подготовки существенно лимитирована довольно насыщенным календарем соревнований по дзюдо, попытки интеграции различных разнородных методик предсоревновательной подготовки в практику тренировочного процесса борцов дзюдо, без четкой верификации и проверки их эффективности, могут способствовать физическому переутомлению, дестабилизации тактико-технических стереотипов и срыву общих механизмов адаптации спортсменов к успешному выступлению на татами. Следовательно, существует насущная необходимость качественной фильтрации, систематизации и обобщения актуальных теоретико-методических подходов к предсоревновательной подготовке квалифицированных борцов дзюдо. По мнению авторов статьи, особенно данное обстоятельство следует учитывать в планировании тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов т.н. юниорского возраста (возрастная группа от 17 до 23 лет), поскольку именно в этом периоде происходит совершенствование спортивного мастерства борцов дзюдо за счет активной соревновательной деятельности. В указанной возрастной группе спортсмены могут принимать участие в большом количестве соревновательных стартов, имея полное право на участие в соревнованиях, как своей возрастной группы (от 17 до 21 года – «U21»), так и в соревнованиях т.н. «переходного» возраста (до 23 лет – «U23»), и в случае успешного выполнения квалификационных требований, на «взрослых» турнирах. Основная соревновательная нагрузка выпадает на спортсменов в возрасте от 18 до 21 года, поскольку в этом возрасте молодые мужчины и женщины могут с полным правом принимать участие в соревнованиях юниоров («U21»), и при

должных соревновательных результатах и медицинском допуске в соревнованиях «переходного» возраста («U23») и на «взрослых» соревнованиях по дзюдо. Столь насыщенный соревновательный календарь диктует тренерам необходимость качественного планирования и оптимизации процесса предсоревновательной подготовки дзюдоистов-юниоров.

Потребность в демонстрации максимальных параметров соревновательной работоспособности и значимое негативное влияние перечисленных выше деструктивных факторов на уровень работоспособности спортсмена, требующие от тренеров и спортсменов необходимости повышения качества управления процессом подготовки к соревновательной деятельности, позволили авторам статьи определить цель проводимого исследования – поиск путей оптимизации цикла предсоревновательной подготовки молодых борцов дзюдо (от 18 до 21 года) на основе изучения и фильтрации актуального научно-методического контента и объективизации экспертных мнений тренерского корпуса.

Сформулированная авторами статьи цель определила основные задачи проводимого исследования:

1. Осуществить поиск и последующий отбор актуального научно-методического контента, отражающего специфику предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов дзюдо (возраст от 18 до 21 года);
2. Провести интервьюирование экспертной фокус-группы (тренеров по дзюдо) с целью выявления их практического опыта и используемых методик предсоревновательной подготовки молодых дзюдоистов;
3. Провести структурно-содержательный анализ обнаруженной информации для определения наиболее эффективных средств и методов интенсификации тренировочного процесса в дзюдо, на предсоревновательном этапе подготовки спортсменов;
4. Оценить и обобщить выявленные научно-методические подходы с целью разработки практических ориентиров для тренерского состава и спортсменов.

Методы исследования

Для успешного решения поставленных задач и достижения цели исследования авторы использовали следующие методы научного познания: *теоретические* (поиск, изучение, систематизация, обобщение и анализ актуальной научно-методической литературы, посвященной проблематике проводимого исследования и размещенной в свободном доступе в базах хранения научных данных: Scopus, Google Scholar, PubMed, Crossref и e-LIBRARY (РИНЦ) в течение 2021-2026 гг.); *эмпирические* (метод т.н. экспертных оценок, связанный с проведением опроса/интервьюирования экспертной фокус-группы – тренеров по дзюдо (n = 8), обладающих значимым опытом подготовки спортсменов, по вопросам, касающимся определения наиболее оптимальных средств и методов тренировки молодых борцов дзюдо в предсоревновательном цикле подготовки, и метод сравнительного анализа описанных тренерами ситуаций (cross-case analysis), позволяющий сопоставить отдельные случаи по ряду параметров для выявления общих закономерностей); *статистические* (обработка результатов экспертных оценок фокус-группы (расчет процентных соотношений, определение коэффициента конкордации Кендалла для оценки согласованности мнений экспертов) и визуализация полученных данных).

Основные этапы исследования:

- 1-й этап (февраль, 2026 г.) – «*Теоретико-проектировочный*»: осмысление научной темы, формулирование цели и задач будущего исследования, определение наиболее эффективного методологического инструментария для успешного достижения заявленной цели исследования;
- 2-й этап (март-апрель, 2026 г.) – «*Теоретико-поисковый*»: сбор научных данных, отражающих специфику проводимого исследования (оригинальные научные статьи, посвященные предсоревновательной подготовке квалифицированных дзюдоистов; фильтрация собранных данных

(отбор научных работ, удовлетворяющим всем критериям методологического качества исследования); процедуры изучения и теоретического анализа собранных данных (выявление ключевых методических подходов и трендов в процессе предсоревновательной подготовки борцов дзюдо);

– 3-й этап (май, 2026 г.) – «Подготовительно-методический + Эмпирический»: разработка эффективного инструмента для сбора практических данных (гайд интервью, определение подходящей выборки, проведение т.н. пилотного опроса) и непосредственный сбор и обработка информации (проведение процедуры интервью, транскрибирование и контент-анализ);

– 4-й этап (май-июнь, 2026 г.) – «Аналитико-обобщающий»: сопоставление полученных данных (сравнение рекомендаций ученых и методов, используемых тренерами по дзюдо); интерпретация полученных результатов и формулирование выводов (подготовка рекомендаций для тренеров и спортсменов);

– 5-й этап (июнь, 2026 г.) – «Заключительный»: подготовка полученных результатов к процессу публикации в рецензируемых научных изданиях, включенных в перечень ВАК РФ (оформление полученных результатов согласно требованиям классической структуры IMRAD, выбор подходящего рецензируемого научного издания, соответствующего паспорту научной специальности – 5.8.5. – Теория и методика спорта).

Алгоритм поиска и отбора актуальной научно-методической информации, соответствующей заявленной авторами проблематике исследования, представлен ниже (Таблица 1).

Таблица 1 – Алгоритм действий авторов по поиску, отбору, изучению и анализу научных данных

1-й этап (создание поисковых запросов)	
Базы хранения научной периодики: PubMed, Crossref, e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar, Scopus	Выбранные базы хранения научной периодики действуют по принципу «открытой науки» (открытый доступ к полным текстам публикаций)
Строгие хронологические рамки (возраст научных данных не должен превышать последних 5 лет)	Данный хронологический возраст публикаций считается «золотым» стандартом актуальности научных данных
Ключевые слова: боевые искусства, борьба дзюдо, предсоревновательная подготовка, тренировка	Данные термины отражают проблематику и специфику проводимого исследования
2-й этап (первичный отбор научной информации)	
Сбор и просмотр информации (изучение заглавий, аннотаций, ключевых слов и выводов)	На данном этапе проводился отсев информации, не удовлетворяющей проблематике исследования
Первичная группировка текстов публикаций по критериям научной значимости	Приоритет был отдан оригинальным исследованиям, опубликованным в рецензируемых научных изданиях
3-й этап (изучение, систематизация и обобщение научной информации)	
Создание основных тематических блоков (средства и методы предсоревновательной подготовки в дзюдо, результаты их использования)	Выявление основных направлений, определяющих эффективность предсоревновательной подготовки в дзюдо
Создание «обзорной» матрицы (выжимка основных научных результатов по тематическим блокам)	Перечисление использованных средств, методов и полученных результатов
4-й этап (критический анализ собранной информации)	
Сравнение выявленной информации по результатам влияния на уровень подготовленности спортсменов	Критическая оценка информации (приоритет – оценка соревновательных результатов дзюдоистов)
Оценка доказательной базы собранной научной информации	Критическая оценка методологии исследований (методы, процедуры, статистика, спортсмены и пр.)
5-й этап (оформление и визуализация полученных результатов)	
Текстовое оформление полученных результатов (таблицы)	Конкретизация полученных результатов по выбранным тематическим блокам
Графическое оформление полученных результатов в виде визуальных элементов (рисунки)	Трансформация полученных текстовых данных в понятные визуальные образы

Использование данного алгоритма позволило авторам статьи обнаружить ряд актуальных научных работ отечественных (Арансон и др. 2021; Гилев & Зино, 2024; Никитушкин, 2022) и зарубежных специалистов (Bialowas et al., 2023; Nasioudis et al., 2025; Zhou et al., 2026), посвященных проблемам оптимизации предсоревновательной подготовки элитных борцов дзюдо. Собранные авторами научно-методические данные послужили основой для создания перечня вопросов, используемых для процедуры интервьюирования экспертной фокус-группы – тренеров по борьбе дзюдо (специалистов, обладающих значительным стажем работы со спортсменами). Отбор участников фокус-группы проходил во время учебно-тренировочного сбора дзюдоистов, представляющих Красноярский край, перед проведением международных соревнований – международного турнира по дзюдо памяти В.Н. Гулидова (турнир проходит в г. Красноярске ежегодно на протяжении 10 лет). Всем тренерам, участвовавшим в сборе, были розданы специальные анкеты с вопросами об общей продолжительности тренерской деятельности, достижениях, количестве учеников, выполнивших норматив мастера спорта России по дзюдо. Критериями отбора в фокус-группу служили следующие факторы: а) общий стаж тренерской деятельности не менее 10 лет или звание Заслуженного тренера России по дзюдо; б) наличие учеников – мастеров спорта России по дзюдо (не менее 5 спортсменов) или наличие ученика – медалиста первенства или чемпионата России по дзюдо. Указанным критериям соответствовали 11 тренеров, 8 из них согласились принять участие в проводимом исследовании в качестве экспертов. Со всеми участниками фокус-группы были проведены т.н. «глубинные» интервью, позволяющие в спокойной и доброжелательной обстановке получить обстоятельные ответы на интересующие авторов вопросы, с возможностью фокусировки на конкретных практических кейсах, с помощью т.н. «наводящих» вопросов. Время и место интервью были заранее согласованы со всеми тренерами (общая продолжительность интервью составляла от 45 до 60 минут, при этом интервьюеры стремились к наиболее полному вовлечению тренеров в процесс беседы и не ставили временных ограничений в ответах на вопросы). Общий перечень тем и примерных вопросов интервью представлен ниже (Таблица 2). Далее авторы провели необходимые процедуры транскрипции (перевод видео и аудиозаписей интервью в текстовый формат), тематического анализа (кодирования), позволяющего выделить в общем тексте повторяющиеся смысловые коды, поиска определенных закономерностей (паттернов) и противоречий в текстах интервью, позволяющих объединить обнаруженные смысловые коды в более крупные темы, и последующей финализации данных (формулирование мнений тренеров по каждой крупной теме). После этого авторы приступили к поиску точек схожести и полярности мнений экспертной фокус-группы по определенным темам. Группировка данных включала выделение паттернов эффективности (консенсус мнений тренеров) и наличие дилемм (полярных подходов) в организации предсоревновательного цикла подготовки квалифицированных дзюдоистов. Далее был проведен анализ полученных данных и синхронизация результатов интервью фокус-группы в общую логическую цепочку, позволяющую увидеть деятельность тренера на протяжении всего предсоревновательного цикла подготовки.

Математико-статистическая обработка полученных данных состояла в расчете процентных соотношений, выражающих количество положительных или отрицательных мнений экспертов по определенным вопросам интервью, и использовании коэффициента конкордации Кендалла (W) для оценки степени согласованности мнений группы экспертов при ранжировании выявленных тем. Авторы пользовались следующей шкалой: $W < 0,3$ – низкий уровень, $0,3 < W < 0,7$ – средний уровень, $W > 0,7$ – высокий уровень согласованности мнений экспертов. Пакет SPSS Statistics 18.0 (IBM, USA) использовался для расчета средних значений и стандартных отклонений при анализе рангов (4 уровня ранжирования использовалось для определения значимости тем – 1-й уровень – самая высокая значимость, 2-й уровень – высокая значимость, 3-й уровень – умеренная значимость, 4-й уровень – низкая значимость).

Таблица 2 – Перечень тем и вопросов (гайд интервью)

№	Тема / вопрос
1	Вводная аналитика
1а	Какую научно-методическую литературу вы используете в своей деятельности (журналы, книги и пр.)?
1б	Ваша оценка качества современной научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме?
1в	Какую научно-методическую литературу или иные информационные ресурсы вы могли бы порекомендовать другим тренерам для повышения качества подготовки дзюдоистов?
1г	Как изменились требования к уровню соревновательной подготовленности дзюдоистов за последние годы?
1гд	Какие компоненты подготовленности дзюдоиста (тактико-техническая, физическая, психологическая подготовка и пр.) окажут наиболее значимое влияние на соревновательный результат?
1е	Ваша оценка степени влияния правил соревнований и изменений в правилах соревнований по дзюдо на соревновательные результаты спортсменов?
2	Тактико-техническая подготовка
2а	Как происходит формирование т.н. индивидуальной тактико-технической подготовки спортсмена в предсоревновательном цикле подготовки?
2б	Какие методы и упражнения вы используете для формирования у своего спортсмена т.н. активного стиля ведения соревновательной борьбы?
2в	Какие методы и упражнения вы используете для формирования у своего спортсмена тактического рисунка ведения поединка и вероятного изменения спортсменом привычных ему тактических схем?
2г	Как вы оцениваете роль борьбы на земле (Ne-waza) в соревновательной борьбе и какие методы и упражнения используете для баланса тактико-технической подготовки своих спортсменов?
3	Психологическая подготовка
3а	Какие средства и методы психолого-педагогического воздействия вы используете для повышения уровня психологической подготовленности своих спортсменов к соревновательной борьбе?
3б	Как происходит управление т.н. «предстартовым» состоянием спортсмена, непосредственно перед выходом спортсмена на татами?
3в	Какие методы вы используете для успешного отражения спортсменами негативных факторов т.н. «чужих» трибун и предвзятого судейства?
4	Работоспособность и восстановление
4а	Какова, на ваш взгляд, оптимальная продолжительность предсоревновательного цикла подготовки дзюдоистов в условиях значительного количества соревновательных стартов?
4б	Какими принципами и рекомендациями (полученными знаниями или собственным опытом) вы руководствуетесь при планировании нагрузки в предсоревновательном цикле подготовки в условиях большого количества соревновательных стартов?
4в	Как вы распределяете объем нагрузки и восстановления в предсоревновательных циклах подготовки своих спортсменов?
4г	Каким видам и средствам подготовки (интервальный тренинг, функциональный тренинг, моделирование соревновательной нагрузки и пр.) вы отдаете предпочтение в предсоревновательном цикле подготовки?
4д	Как выстроен процесс предсоревновательного снижения веса тела у ваших спортсменов (продолжительность, используемые методы и пр.)?
5	Общие вопросы и рекомендации
5а	Назовите главные факторы, определяющие достижение спортсменами высокого соревновательного результата и возможности их роста в период предсоревновательной подготовки спортсменов?
5б	Какие ошибки, на ваш взгляд, совершают тренеры в предсоревновательном цикле подготовки?
5в	Ваши рекомендации спортсменам и тренерам по оптимизации работы в предсоревновательном цикле подготовки?

Результаты и их обсуждение

Детальный контент-анализ мнений фокус-группы по оптимизации структуры тренировочной деятельности и снижению влияния негативных факторов, лимитирующих общую эффективность тренировочных воздействий в предсоревновательном цикле подготовки дзюдоистов (18-20 лет), позволил авторам выделить приоритеты использования определенных тренировочных средств и методов подготовки в условиях лимита времени (3-4 недели до соревнований). Процедуры ранжирования тем позволили авторам статьи определить коэффициент конкордации Кендалла ($W = 0,81$). Столь высокое значение коэффициента свидетельствует о согласованности мнений тренеров по поводу приоритетности использования определённых средств и методов тренировочной деятельности в структуре предсоревновательного цикла подготовки. Наиболее высоко фокус-группа оценила эффективность использования в предсоревновательном цикле т.н. интегральных форм подготовки (моделирование соревновательных поединков – I ранг важности, и специальные подготовительные упражнения – II ранг важности), рекомендуя выделять на их использование в практике подготовки дзюдоистов до 70-75% общего бюджета времени. Наиболее низкую оценку важности (IV ранг) получили различные методики совершенствования общей физической (целенаправленное развитие максимальной силы или общей аэробной подготовленности) и технической (изучение новых технических приемов) подготовки квалифицированных дзюдоистов на предсоревновательном этапе. Фокус-группа выразила мнение, что попытки тренеров и спортсменов «подтянуть» показатели общей физической подготовленности или овладеть новыми приемами дзюдо за 3-4 недели до соревновательных стартов приведут лишь к ухудшению т.н. соревновательной подготовленности борцов дзюдо (Таблица 3).

Таблица 3 – Экспертная оценка значимости тренировочных средств и методов в предсоревновательном цикле подготовки молодых борцов дзюдо (18-20 лет)

Ранг / Средний балл	Компоненты подготовки (направленность воздействий)	Планируемый результат подготовки
I 4,83 ± 0,12	Моделирование соревновательной деятельности (доля в общем бюджете времени от 40 до 45%)	Стабилизация динамического стереотипа (закрепление тактико-технических рисунков)
II 4,21 ± 0,15	Специализированная скоростно-силовая работа (доля в общем бюджете времени от 25 до 35%)	Сохранение тонуса «рабочих» мышц, выход на пик скоростно-силовой выносливости
III 3,76 ± 0,21	Психофизиологическое восстановление (доля в общем бюджете времени от 15 до 20%)	Снижение соревновательной тревожности, ментальное моделирование поединка
IV 1,92 ± 0,34	Общая физическая и техническая подготовка (доля в общем бюджете времени от 5 до 10%)	Снижение кумулятивного эффекта переутомления и перетренированности

Далее следует отметить основные негативные факторы, с которыми, по мнению членов фокус-группы, могут столкнуться тренеры при планировании предсоревновательного цикла подготовки дзюдоистов. Фокус-группа отразила, что в современных условиях существует некоторое противоречие между обилием различных экспресс-методик предсоревновательной подготовки молодых дзюдоистов и их доказанной практической эффективностью. Основным препятствием на пути оптимизации процесса подготовки борцов дзюдо в предсоревновательном цикле (3-4 недели до старта), члены фокус-группы видят избыток не коррелируемых между собой методик подготовки, не позволяющих тренерам собрать все существующие в спортивной науке знания в «единый кулак» с целью наиболее эффективного их использования. В процентном соотношении, вред от избыточной и противоречивой информации о предсоревновательной подготовке борцов дзюдо (т.н. информационный шум) фокус-группа оценила наиболее высоко (более 60%). Некоторые члены фокус-группы прямо заявили во время интервью, что в современных условиях тренер

«страдает» не от недостатка научных знаний, а от их избытка и отсутствия стройных логических связей между различной информацией. На втором месте по степени негативного влияния (более 20%) на предсоревновательный цикл подготовки дзюдоистов, по мнению фокус-группы, находится недостаток (дефицит) современных, но проверенных практикой методик подготовки борцов дзюдо. Некоторые члены фокус-группы заявили во время интервью, что не испытывают доверия к новым методикам подготовки (основанным на функциональном фитнес-тренинге или использовании специфических упражнений), поскольку данные методики не были проверены практикой соревновательных выступлений. В тоже время использование проверенных («старых») методик предсоревновательной подготовки дзюдоистов уже не приносит должного эффекта, ввиду изменения соревновательного ритма (насыщенный соревновательный календарь не позволяет тренерам эффективно использовать проверенные модели периодизации соревновательной подготовки). Различные сложности, связанные с индивидуализацией процесса предсоревновательной подготовки молодых дзюдоистов (сложность успешной интеграции различных видов подготовки, оптимальное дозирование интенсивности тренировочной нагрузки и пр.), также могут оказать негативное влияние на соревновательные результаты спортсменов. В тоже время эксперты во время ответов на вопросы интервью указывали, что часть используемых тренерским корпусом методик подготовки дзюдоистов к соревновательной деятельности уже не соответствует современным требованиям к уровню физической и функциональной подготовленности спортсменов, и нуждается в обновлении (Рис. 1).

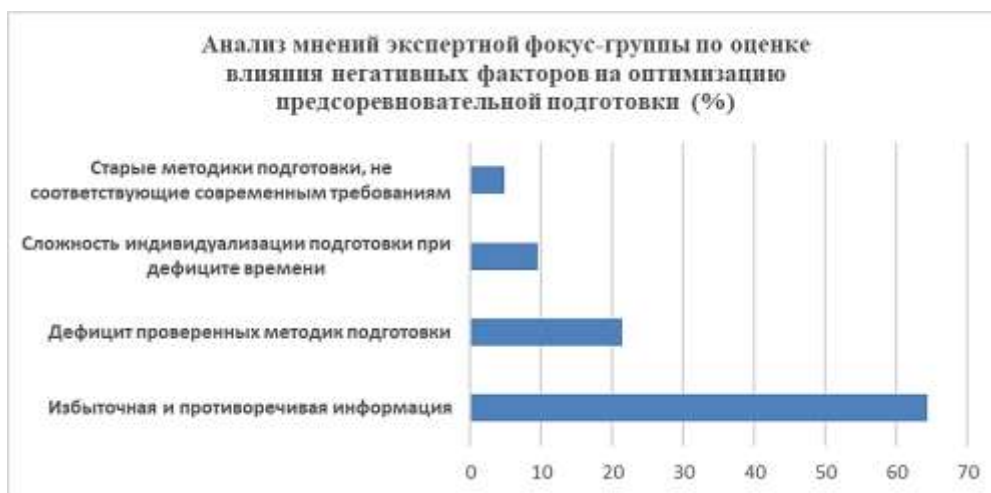


Рисунок 1 – Распределение мнений экспертов по существующим препятствиям оптимизации подготовки дзюдоистов в предсоревновательном цикле.

Анализ ответов фокус-группы на вопросы, связанные с проблематикой регулирования психологического состояния спортсменов, контролируемым снижением веса тела, управлением «предстартовым состоянием» дзюдоистов, показал, что опрашиваемые эксперты не считают данные аспекты подготовки значимыми методическими проблемами, требующими поиска немедленного научно-методического решения. Фокус-группа выразила практически согласованное мнение о достаточности имеющихся в их распоряжении методов контролируемого снижения веса тела и контроля и управления психологического состояния спортсменов. Тренеры указали, что для молодых спортсменов в возрасте от 18 до 21 года, контролируемое снижение веса тела на 5-7% от общей массы за 7-12 дней до соревновательного старта, является вполне «рабочим» и выполнимым процессом, не требующим чрезмерных или опасных для организма усилий. Процесс психологической подготовки борцов дзюдо строится на основе т.н. ментального моделирования будущей победы (разбор видеоматериалов соревновательных выступлений будущих соперников и индивидуальная подготовка своего спортсмена под возможные действия соперника).

Переходя к обсуждению полученных результатов необходимо отметить выявленное в ходе исследования противоречие между довольно значительным объемом научно-методической литературы, посвященной вариантам построения короткого (3–4 недели) предсоревновательного цикла подготовки дзюдоистов и мнениям экспертов (фокус-группа). Опрошенные тренеры довольно скептически относятся к предлагаемым учеными т.н. экспресс-методикам подготовки спортсменов, основанными на модных фитнес-трендах (высокоинтенсивные интервальные тренировки (Ahmedov et al., 2024; Silva-Cavalcante et al., 2021), специализированные силовые тренировки (Chen et al., 2026; Zhou et al., 2026; Cid-Calfucura et al., 2023) кроссфит (Purnamasari et al., 2026; Осипов и др., 2020) и пр. По мнению экспертов, сегодня нет явной необходимости в использовании программ краткосрочных силовых тренировок (включающих упражнения с различными отягощениями) в практику предсоревновательного цикла подготовки молодых атлетов. Приоритет в подготовке должен быть отдан тактико-техническим действиям спортсменов (спарринги, бросковая техника), при сохранении довольно высокого объема тренировочной нагрузки в течение как-минимум 1-й и 2-й недель предсоревновательного цикла подготовки. В результате обобщения данных актуальной научно-методической литературы и экспертного мнения фокус-группы, авторы сформировали экспертно обоснованную модель 4-недельного предсоревновательного цикла подготовки дзюдоистов-юниоров. Суть представленной модели заключается в поэтапной фильтрации тренировочных воздействий на спортсменов. На 1-й и 2-й неделях подготовки тренерам следует осуществить плавный переход от ударно-моделирующих нагрузок (максимальные объемы нагрузки, большое количество спаррингов) к стабилизации спортивной формы (контролируемое снижение общего объема нагрузок, при сохранении их интенсивности и фокусировке на тактико-технических действиях спортсменов). На 3-й и 4-й неделях подготовки происходит дальнейшее снижение общего объема нагрузки и отказ от силовых и функциональных тренировок, поскольку спортсменам необходимо сосредоточиться на регулируемом снижении веса тела перед соревнованиями. Пик спортивной формы поддерживается короткими интервальными сессиями (броски на скорость, работа с резиной и пр.). Также выполняется тактический разбор действий возможных соперников, в рамках тактической и психологической подготовки к соревновательному старту. Согласно мнениям опрошенных экспертов, данная модель построения 4-недельного предсоревновательного цикла подготовки молодых дзюдоистов успешно решает проблему избыточного количества различной информации о «модных» фитнес-трендах и экспресс-методах подготовки в дзюдо (в частности методах силовой подготовки), и позволяет тренерам и молодым спортсменам сконцентрироваться на использовании модели подготовки, максимально приближенной к соревновательной деятельности. Поскольку представленная авторами модель основана на мнениях экспертов, противоречащих литературным данным об использовании различных экспресс-методов силовых тренировок в подготовке молодых борцов дзюдо к соревновательным выступлениям (в частности использования различных видов высокоинтенсивных интервальных тренировок (Silva-Cavalcante et al., 2021), кроссфит-тренировок, силовых тренировок (Purnamasari et al., 2026; Cid-Calfucura et al., 2023), можно говорить о некотором переосмыслении приоритетов предсоревновательной подготовки дзюдоистов-юниоров в рамках определения научной новизны проведенного исследования. В отличие от методов линейного наращивания мощности и интенсивности тренировочных воздействий, данная модель смещает фокус на использование режимов тренировочных воздействий, наиболее релевантных специфике соревновательной деятельности дзюдоистов (Рис. 2).



Рисунок 2 – Модель построения короткого (4-недели) предсоревновательного цикла для дзюдоистов возрастной группы от 18 до 21 года

Упомянув о возможных ограничениях, способных значительно повлиять на восприятие полученных авторами результатов, следует выделить специфику выборки спортсменов (молодые мужчины в возрасте от 18 до 21 года) и методологические ограничения качества экспертной оценки. Выполненная работа ограничена сбором данных об оптимизации цикла предсоревновательной подготовки дзюдоистов от 18 до 21 года, поэтому полученные авторами результаты не могут быть экстраполированы на другие возрастные группы спортсменов (юноши, взрослые атлеты, сеньоры). Необходимо учитывать и гендерный аспект исследования (результаты не могут быть использованы в практике предсоревновательной подготовки женщин различного возраста, практикующих дзюдо, без проведения дополнительных исследований). Использование авторами методики экспертной оценки предполагает некоторый элемент субъективизма в ответах и мнениях экспертов, что накладывает определенные методологические ограничения на качество полученных результатов. В тоже время, следует обратить внимание на довольно высокий экспертный уровень фокус-группы, что подтверждается критериями отбора участников, и выполнение всех строгих методологических требований к проведению процедур сбора и анализа данных, что подтверждает общий высокий уровень методологического качества выполненной научной работы. Авторы выражают надежду, что полученные ими результаты будут должным образом оценены специалистами и использованы тренерами в практике подготовки молодых дзюдоистов к соревновательным выступлениям.

Заключение

Выполненная исследовательская работа позволяет авторам заявить о следующем:

1). Контент-анализ актуальных научных данных и обзор мнений экспертов (членов фокус-группы) показал, что в настоящее время присутствует значительный переизбыток научных данных, освещающих процессы тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки борцов дзюдо. Перенасыщение тренеров в информационном пространстве «узкими» научными данными (т.н. парциальный интервальный тренинг, специализированные комплексы упражнений, узкопрофильные нутрициологические протоколы и пр.) способно привести к неконтролируемому (хаотичному) применению большого количества различных методик в цикле

предсоревновательной подготовки, что в свою очередь может привести к срыву адаптационных механизмов подготовки и переутомлению спортсменов;

2) Экспертная фокус-группа отмечает, что тренерский корпус испытывает значимые трудности при попытках реализации новых методических протоколов тренировочных воздействий в условиях существенного дефицита времени на подготовку спортсменов (как правило 3–4 недели), поэтому план подготовки дзюдоистов строится в основном на основе собственного практического опыта. Общие рекомендации экспертов связаны с преобладанием в плане подготовки молодых спортсменов в предсоревновательном цикле средств и методов, позволяющих успешно моделировать соревновательную деятельность (спарринги) и выполнять большой объем скоростно-силовой работы (броски на скорость, работа с резиной и пр.), за счет снижения объема силовой и общей физической подготовки борцов дзюдо;

3) Изучение, анализ и синтез актуальной научно-методической информации и ответов экспертной фокус-группы позволили авторам статьи сформировать экспертно обоснованную модель построения 4-недельного предсоревновательного цикла для дзюдоистов-юниоров в возрасте от 18 до 21 года, основанную на поэтапной фильтрации тренировочных воздействий в период цикла предсоревновательной подготовки. Модель предсоревновательной подготовки представляет собой плавный переход от моделирования соревновательной нагрузки к технико-тактической стабилизации в условиях постепенного снижения объема нагрузок для контролируемого снижения веса тела и психофизиологического восстановления молодых дзюдоистов.

Библиография

Арансон, М.В., Овчаренко, Л.Н., Озолин, Э.С., и др. (2021). Биомедицинские проблемы спортивного дзюдо (по материалам зарубежной научной литературы). *Вестник спортивной науки*, 5, 62–65.

Гилев, Г.А., & Зино, Г. (2024). Скоростно-силовая подготовленность как одна из базовых основ в дзюдо. *Преподаватель XXI век*, 3-1, 210–225.

Никитушкин, В.Г. (2022). Новые аспекты методики спортивной тренировки в дзюдо (анализ диссертационных исследований). *Вестник спортивной науки*, 3, 15–19.

Осипов, А.Ю., Гуралев, В.М., Дворкин, В.М., и др. (2025). Преимущества использования различных видов силовой тренировки в соревновательном цикле квалифицированных единоборцев. *Наука и спорт: современные тенденции*, 13(3/51), 107–115.

Осипов, А.Ю., Гуралев, В.М., Наговицын, Р. С., и др. (2020). Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо. *Человек. Спорт. Медицина*, 20(51), 109–115.

Осипов, А.Ю., Кудрявцев, М.Д., Близневская, В.С., и др. (2024). Влияние форсированных способов снижения веса тела на соревновательный результат квалифицированных единоборцев. *Теория и практика физической культуры*, 2, 6–8.

Ткаченко, Ю.С. (2026). Исследования биологических аспектов спортивной подготовки юниоров в дзюдо. *Обзор педагогических исследований*, 8(2), 286–292.

Ahmedov, F., Barreto, L.B.M., Ergasheva, M., et al. (2024). Eight weeks of progressive pre-competition training has positive effects on physical performance and mental stability in junior judokas. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 24(3), 66–72. <https://doi.org/10.14589/ido.24.3.7>

Bialowas, D., Laskowski, R., Franchini, E., et al. (2023). Examining the effects of pre-competition rapid weight loss on hydration status and competition performance in elite judo athletes. *Scientific Reports*, 13(1), 14756. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-41872-1>

Błach, W., Rydzik, Ł., Błach, Ł., et al. (2021). Characteristics of technical and tactical preparation of elite judokas during the World Championships and Olympic Games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5841. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115841>

Chen, Y., Li, C., Peng, M., et al. (2026). Unveiling optimal order of power-based resistance and short sprint interval training in maximizing lower-extremity physical fitness attributes of judo athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 25, 138–148. <https://doi.org/10.52082/jssm.2026.138>

Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., et al. (2023). Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3516. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043516>

Franchini, E., Del Vecchio, F.B., Ferreira Julio, U., et al. (2015). Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ram.2013.11.001>

Jaworska, J., Laskowski, R., Ziemann, E., et al. (2021). The specific judo training program combined with the whole body cryostimulation induced an increase of serum concentrations of growth factors and changes in amino acid profile in professional judokas. *Frontiers in Physiology*, 12, 627657. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.627657>

Lakicevic, N., Roklicer, R., Bianco, A., et al. (2020). Effects of rapid weight loss on judo athletes: A systematic review. *Nutrients*, 12(5), 1220. <https://doi.org/10.3390/nu12051220>

Manolachi, V. G., Potop, V., & Manolachi, V. V. (2021). Optimal combination of training influences on the preparation of elite judokas in the annual cycle. *Human. Sport. Medicine*, 21(1), 132–144.

Nasioudis, C., Xronopoulos, A., Panayiotou, G., et al. (2025). The effect of physiological, psychological and technical parameters on the final ranking of judo athletes in the game. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 319–328. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.02036>

Purnamasari, I., Novian, G., & Febrianty, M. F. (2026). The effect of functional training on special fitness, power, and muscle endurance of judo athletes in the train-to-train stage. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 14(2), 462–469. <https://doi.org/10.13189/saj.2026.140216>

Rossi, C., Roklicer, R., Tubic, T., et al. (2022). The role of psychological factors in judo: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2093. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042093>

Silva-Cavalcante, M., Leandro, C., Lopes-Silva, J., et al. (2021). Training protocols and specific performance in judo athletes: A systematic review. *Journal of Strength & Conditioning Research. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004015>

Turkcapar, U., & Abdyrakhmanova, Dz. O. (2023). Study of sport confidence level in judo athletes. *Наука и спорт: современные тенденции*, 11(4), 104–112.

Zhou, Y., Li, C., & Ren, M. (2026). Effect of compound training based on variable resistance on lower-limb explosive power in judo athletes. *Applied Sciences*, 16(13), 6377. <https://doi.org/10.3390/app16136377>

Уведомляя о вкладе авторов следует сообщить, что первый и третий авторы осуществили поиск идеи научного исследования и провели необходимую работу по поиску и приглашению потенциальных участников в экспертную фокус-группу. Все авторы статьи внесли эквивалентный вклад в деятельность по сбору данных (проведение интервью), их обработке и анализу. Дополнительно, третий автор статьи занимался подготовкой рукописи для публикации в рецензируемых научных изданиях, включенных в перечень ВАК РФ.

Поступила в редакцию: 30.06.26

Принята к публикации: 20.08.26