

БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Любов Гришко, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Олена Кошелева, к.фіз.вих., доцент

*Український державний університет науки та технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Вступ. Раціонально організована рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини. Для підлітків забезпечення належного обсягу рухової активності є особливо важливим, оскільки саме в цей період закладається фундамент їх фізичного та психічного здоров'я на усе майбутнє життя. В останні роки спостерігається скорочення рухової активності дітей у зв'язку із рядом чинників, які мають соціальний, освітній та психологічний характер: зростання часу екранної активності, онлайн-формат навчання, перевантаженість навчальними програмами, урбанізація, зниження інтересу та мотивації до спортивних занять. Залучення дітей до систематичних занять спортом у спортивних секціях та гуртках є одним із варіантів вирішення проблеми зниження здоров'я школярів.

Серед різних видів спорту в останні роки величезної популярності серед української молоді набувають бойові мистецтва та єдиноборства, що підтверджується результатами наукових досліджень. Так, А.А. Єретик, Н.Г. Вольська, Г.В. Толчева, В.Г. Саєнко, А.А. Крижановський (2024) дослідили ставлення школярів до занять єдиноборствами та визначили, що більше половини опитаних школярів (56.3%) висловили бажання спробувати себе в східних єдиноборствах. Це свідчить про широкий потенціал застосування єдиноборств для всебічного розвитку школярів в Україні.

Наразі вченими накопичено чимало досвіду використання засобів єдиноборств у фізичному вихованні дітей шкільного віку[2,4,8,9]. Зокрема, зростає зацікавленість до відносно молодого виду спорту з японським корінням - бразильського джиу джитсу.

Мета дослідження: визначити доцільність впровадження джиу джитсу в систему фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети було використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та пошуку інформації у системі Google Scholar, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. В роботі Н.В. Москаленко, А.В. Яковенко, Т.В. Сидорчук (2020) зазначається, що правильно організовані педагогічні умови та використання різноманітних засобів рухової активності призводять до оптимізації та покращення фізичного виховання школярів. Аналізуючи роботи вітчизняних авторів можна прийти до висновку, що

використання єдиноборств є ефективним засобом впливу на фізичний та психоемоційний стан дітей та молоді.

Наукові праці, присвячені спортивним єдиноборствам, стверджують, що такі види фізичної активності мають не аби-який потенціал у розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Відтак, Ю.М. Тропін, В. Романенко та співавтори (2023) встановили, що заняття різними видами боротьби сприяють розвитку сили, координаційних та швидкісно-силових здібностей, а також спеціальної витривалості.

Вчені Кошелева, О. О., Гришко, Л., Афанасьєв, С. М., Афанасьєв, Д. С., Кравченко, К. Г. (2025) встановили, що використання засобів хортингу на уроках фізичної культури призвело до покращення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

У роботах О.Ю. Ладейщикова (2020) та С.В. Качана (2025) відзначається, що заняття єдиноборствами, зокрема карате та рукопашним боєм, мають позитивний вплив на стан серцево-судинної системи та фізичну підготовленість школярів.

Задля оптимізації процесу фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Н.В. Демчук (2023) пропонує використання засобів дзюдо. У своїй роботі він розробив та науково обґрунтував зміст секційних занять з даного виду єдиноборств. Крім того, результати дослідження В.А. Філіної (2021) свідчать, що заняття дзюдо сприяють покращенню психоемоційного стану школярів. У своїй роботі вона виявила позитивний вплив таких занять на показники психоемоційного стану школярів 16-17 років.

Дослідники стверджують, що використання засобів карате та боксу на уроках фізичної культури у свою чергу призводять до покращення швидкісних та координаційних здібностей учнів [2,10].

В умовах воєнного стану зростає доцільність впровадження єдиноборств у систему фізичного виховання дітей у зв'язку з необхідністю формування навичок самозахисту, підвищення рівня психоемоційної стійкості, розвитку фізичних якостей, а також створення безпечного середовища для спрямування життєвої енергії дітей.

Заняття бразильським джиу джитсу забезпечують високий рівень рухової активності, комплексний розвиток усіх фізичних якостей, а також сприяють формуванню стійкої мотивації до регулярних фізичних навантажень. Крім того, бразильське джиу джитсу розвиває самодисципліну, впевненість у собі та власних силах, що позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. За результатами анкетування серед 220 школярів віком від 6 до 17 років 32,5% опитаних стверджують, що обрали б бразильське джиу джитсу, в якості засобу покращення власного здоров'я та фізичного розвитку, а 30,5% дітей вважають цей вид спорту кращим для вивчення ефективних прийомів самозахисту.

Однак, наукові дані про специфічний вплив бразильського джиу джитсу на фізичний стан українських школярів залишаються фрагментарними або частково запозиченими з інших культурно-спортивних контекстів. Відтак, існує потреба в емпіричних дослідженнях, які враховують локальні особливості —

стан шкільної фізичної підготовки, доступність інфраструктури, вікові відмінності, соціально-економічні чинники та особливості системи фізичного виховання в Україні.

Висновки. Заняття єдиноборствами відіграють провідну роль у житті сучасних школярів, сприяючи їх активному фізичному розвитку, покращенню стану здоров'я та психоемоційному благополуччю.

Аналіз наукових праць вітчизняних авторів свідчить, що більшість з них зосереджуються на таких популярних видах єдиноборств, як карате, дзюдо, бокс, хортинг, рукопашний бій, вільна боротьба. Проте, наразі відсутні достовірні наукові праці про специфічний вплив саме бразильського джиу джитсу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку.

Враховуючи стрімкий зріст популярності бразильського джиу джитсу серед молоді в нашій країні, проведення досліджень у цьому напрямку є актуальним, доцільним та своєчасним завданням. Воно дозволить створити практичні інструменти для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості зростаючого покоління.

Список використаної літератури.

1. Демчук Н. В. Секційні заняття з дзюдо як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 51 с.

2. Дубович А. А. Сучасні аспекти фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 164.

3. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчева Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами // Єдиноборства. 2024. № 2 (32). С. 15–25.

4. Качан С. В. Особливості підготовки спортсменів з рукопашного бою на етапі спеціалізованої базової підготовки : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах». Київ : НУФВСУ, 2025. 62 с.

5. Кошелева О. О., Гришко Л., Афанасьєв С. М., Афанасьєв Д. С., Кравченко К. Г. The impact of combat hortig on the physical condition of younger schoolchildren // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 5 (192). С. 86–89.

6. Ладейщиков О. Ю. Фізичний розвиток та стан роботи серцево-судинної системи організму дітей в умовах рекреаційних занять східними єдиноборствами : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 18 с.

7. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Овчаренко С. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education for schoolchildren // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 2 (76). С. 7–23.

8. Тропін Ю., Романенко В., Мирошніченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) // Єдиноборства. 2023. № 3 (29). С. 98–117.

9. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16–17 років // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. № 11. С. 132–136.

10. Шпаковська Н. О., Кувалдіна О. В. Розвиток фізичного виховання дітей старшого шкільного віку з використанням елементів карате. Ред. колегія. 2021. С. 230.