9.Туристські вузли / Укл. Скрипченко І.Т. Дніпропетровськ, 2008. 24 с.

References

1.Bulashev O.Ia. (2017). Teoriia i metodyka sportyvnoho turyzmu dlia studentiv pershoho kursu (za kredytno-modulnoiu systemoiu), Kharkiv: KhDAFK. 230 s.

2.Hrabovskyi Yu.A., Skalii O.V., Skalii T.V. (2019). Sportyvnyi turyzm. Navch.pos. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. 304s.

3.L.V. Maltseva, H.O. Sorokina (2019) Dytiachyi turyzm: navch. – metod. posibnyk . Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka». 107 s.

4.Metodychni rekomendatsii do vyvchennia navchalnoi dystsypliny «Ekstremalni riznovydy turyzmu» (2022). dlia zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity haluzi znan 24 «Sfera obsluhovuvannia» spetsialnosti 242 «Turyzm» osvitnoi prohramy «Turyzm». Ukladachi: R.Iu. Kryvenkova, O.V. Pryhara. Uzhhorod: DVNZ «UzhNU», 44 s.

5.Panhelov B.P. (2010). Orhannizatsiia i provedennia turystsko-kraieznavchykh podorozhei: Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Akadem vydav, 248s.

6.Pravyla zmahan zi sportyvnoho oriientuvannia (2017). K.: Federatsiia sportyvnoho oriientuvannia Ukrainy, 102 s.

7.Pravyla orhanizatsii ta provedennia zmahan zi sportyvnoho turyzmu ta sportyvnoho oriientuvannia (2021). Ukl. Skrypchenko I.T. Dnipropetrovsk, 24 s.

8.Turystsko-kraieznavcha robota u vyshchomu pedahohichnomu navchalnomu zakladi: (2018). Navch. posib. / Timets O.V., Serebrii V.S., Hrabovskyi Yu.A., Shypko A.L. – Uman: Vizavi, 215 s.

9.Turystski vuzly (2008) Ukl. Skrypchenko I.T. Dnipropetrovsk, 24 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).22
УДК 796.853+796.8:378.018.43

Корюкаєв М.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0001-6122-8103
Мартинов Ю.О.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0003-1210-1362
Соболенко А.І.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0001-7374-5351

ІНТЕГРАЦІЯ ДЗЮДО ТА САМБО ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Інтеграція дзюдо та самбо для організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. У представленій роботі теоретично розроблена актуальна для України стратегічна проблема збереження та примноження здоров'я молоді в умовах тривалого збройного конфлікту та пролонгованих наслідків пандемії. Обґрунтовано доцільність інтеграції спортивних єдиноборств — дзюдо та самбо — у систему фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти. Представлено результати опублікованих вітчизняних та зарубіжних досліджень, які доводять позитивний вплив тренувань із дзюдо та самбо на функціональні показники здоров'я організму людини. Запропонована узагальнена модель побудови програми з фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо поєднує техніки обох єдиноборств, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку когнітивних і морально-вольових якостей. Автори припускають, що така програма може значно покращити загальний стан здоров'я студентської молоді, підвищити інтерес до фізичної активності та сприяти формуванню навичок самооборони.

Ключові слова: *фізичне виховання, дзюдо, самбо, здоров'я, молодь*

Koriukaiev M.M., Martynov Yu.O., Sobolenko A.I. Integration of Judo and Sambo for Organizing Physical Education of Higher Education. *The presented study addresses the highly relevant issue of preserving and enhancing the physical and mental health of Ukrainian university students amid current socio-political challenges, namely the ongoing full-scale armed conflict and the prolonged consequences of the COVID-19 pandemic. The authors emphasize that the health status of the younger generation is a critical factor in the social and economic development of the state. Particular attention is given to the role of the educational process in promoting health through the implementation of effective physical education systems. The authors propose a promising model for integrating combat sports—judo and sambo—into the curricula of higher education institutions to improve students' overall health and foster motivation for regular physical activity.*

The paper presents findings from open scientific studies conducted both in Ukraine and abroad, demonstrating the positive effects of consistent judo and sambo training on students' health indicators: improved cardiorespiratory function, reduced body mass index, increased physical endurance, and enhanced psycho-emotional stability. The proposed program includes two 90-minute training sessions per week, in alignment with World Health Organization recommendations. The training structure

comprises organizational preparation, technical skill development in both groundwork and standing techniques of judo and sambo, and practice bouts under the rules of each sport.

It is assumed that training under this program could significantly enhance student health. The model's cognitive and social benefits are also highlighted: improved mental functions such as memory and attention, development of willpower, and acquisition of self-defense skills. These sessions stimulate motivation for an active lifestyle and lay the foundation for participation in sports competitions. The authors conclude that this physical education system has strong potential for broad implementation and further scientific-pedagogical development. It is emphasized that the outlined research and educational issue warrants continued, more in-depth exploration.

Key words: *physical education, judo, sambo, health, youth*

Постановка проблеми. Проблема збереження та покращення здоров'я молоді України є надзвичайно важливою. Фактично, це проблема стратегічного характеру, так як стан здоров'я молодого покоління прямо впливає на процес розвитку українського суспільства.

Розробка та вдосконалення ефективних систем фізичного виховання у закладах вищої освіти – актуальне та важливе завдання, особливо у сучасних реаліях скрутного становища українського суспільства. З точки зору авторів даної публікації перспективним напрямком науково-педагогічної роботи є створення програми фізичного виховання на основі інтеграції таких спортивних єдиноборств, як дзюдо та самбо.

Аналіз літературних даних. Науковим дослідженням питань стану здоров'я молоді в Україні займаються Зореслава Крижановська, Наум Радчук, Олександр Мозолев. Дослідженням проблематики впливу занять дзюдо та самбо на здоров'я організму людини займаються такі фахівці, як Лариса Масенко, Олег Мельниченко, Дмитро Дзензелюк, Patrik Drid.

Мета дослідження – проаналізувати доступні наукові джерела та визначити потенціал дзюдо і самбо, як оздоровчих систем фізичної активності. Запропонувати та обґрунтувати узагальнену модель побудови програми фізичного виховання студентів на основі інтеграції дзюдо та самбо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Глобальна оцінка стану здоров'я молоді в Україні свідчить про комплексне погіршення як фізичного, так і ментального компонентів здоров'я. До прикладу, результатами дослідження, яке організували у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії у 2023 році серед 688 студентів, встановлено суттєве зниження фізичного здоров'я студентської молоді. Найперше, що привертає увагу - функціональні показники кардіореспіраторної системи. Відмічено, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у жінок збільшилась з 80,6 уд/хв у 2016 році до 83,5 уд/хв у 2023 році, що свідчить про зниження рівня фізичної підготовленості. Показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ) у жінок знизився з 2880 мл до 2740 мл, а у чоловіків — з 3670 мл до 3500 мл. Зниження ЖЄЛ, зростання ЧСС, а також підвищення артеріального тиску є наслідком гіподинамії студентів. Важливими маркерами фізичного стану також є життєвий індекс (ЖІ), який у жінок знизився з 51,24 мл/кг до 45,82 мл/кг, індекс маси тіла (ІМТ) зріс з 21,21 кг/м² до 22,31 кг/м², а індекс Руф'є (IR), що відображає рівень витривалості, погіршився з 8,42 до 9,45 балів, що вказує на зниження функціональних резервів організму [6].

Стан ментального здоров'я молоді також не є належним. Згідно з дослідженням, проведеним у 2024 році на базі Волинського національного університету, значна частина молоді демонструє ознаки емоційного виснаження, тривожності, апатії та депресивних станів. Зокрема, 73,3% студентів відповіли, що війна в Україні негативно впливає на їх психічний стан, а 16,7% відчули суттєве погіршення психічного здоров'я через умови збройного конфлікту. Найчастіше студенти описували стани млявості, апатії, безсоння, тривоги та нервової збудженості [4].

Описані тенденції свідчать про критичність проблеми покращення глобального здоров'я молоді в Україні. Активну участь у цьому має відігравати і система вищої освіти – найперше, через систему фізичного виховання.

Авторський колектив даної публікації притримується думки, що у контексті збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді перспективним є розробка програми фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо. Заняття згаданими спортивними єдиноборствами здійснюють позитивний вплив на здоров'я людського організму, що підтверджується науковими дослідженнями.

Науковці Дзензелюк Д.О., Загура Ф.І., Пилипчук П.Б. та Каділов І.Ю. провели ґрунтовне дослідження із залученням 94 учасників. У результаті цієї роботи встановлено, що впровадження занять з боротьби самбо у процес фізичного виховання студентської молоді позитивно впливає на окремі показники здоров'я. Зокрема, життєвий індекс у студентів-чоловіків зріс з 55,8 до 63,5 мл/кг ($p<0,001$), у жінок — з 49,4 до 56,8 мл/кг ($p<0,001$), що свідчить про підвищення функціональних можливостей дихальної системи. Індекс Робінсона, що відображає ефективність функціонування серцево-судинної системи, покращився на 5,3 бали у чоловіків ($p<0,05$) і на 4,2 бали у жінок ($p<0,05$), тоді як у контрольних групах змін не виявлено. Підсумковий рівень фізичного здоров'я, оцінений за методикою Г. Л. Апанасенка, підвищився у чоловіків ЕГ1 з 2,46 до 7,29 бала, у жінок ЕГ2 — з 3,19 до 7,94 бала ($p<0,001$), тоді як у контрольних групах залишився без достовірних змін. Частка студентів із низьким або нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я зменшилася в ЕГ1 на 60 %, в ЕГ2 — на 47,4 %, тоді як кількість студентів із середнім і вищим за середній рівнем зросла з 16,0 % до 76,0 % у чоловіків і з 19,1 % до 81,5 % у жінок. [3].

Зарубіжний авторський колектив на чолі з науковцем на ім'я Patrik Drid провели теоретичний аналіз опублікованих наукових праць, які стосувалися проблематики впливу дзюдо на здоров'я. Так, згідно з дослідженням, середній показник максимального споживання кисню, який є ключовим маркером серцево-судинного здоров'я, у чоловіків-дзюдоїстів, становить 50–63 мл/кг/хв, а у жінок-дзюдоїсток - 42–52 мл/кг/хв. Це вище середніх показників, що свідчить про високий рівень аеробної підготовки. Крім того, дзюдоїсти мають підвищену мінеральну щільність кісткової тканини. У чоловіків-дзюдоїстів цей показник становив у середньому 1.40 г/см², що суттєво перевищує середні показники в популяції або

показники представників інших видів спорту. Також заняття дзюдо сприяють покращенню складу тіла — зменшенню жирової маси й збільшенню м'язової. Наприклад, в одному з досліджень чоловіки-дзюдоїсти мали в середньому 12–15% жирової маси, що є в межах норми або навіть нижче середнього рівня для молодих чоловіків [2].

На основі наведених вище даних, а також інших наукових досліджень, які наявні у наукометричних базах, можна зробити висновок, що регулярні та контрольовані заняття дзюдо та самбо дозволяють зміцнити та примножити здоров'я організму людини [2,3,5]. Справедливо здійснити гіпотетичне припущення, що програма з фізичного виховання розроблена на основі інтеграції дзюдо та самбо дозволить позитивним чином впливати на здоров'я студентів, які залучатимуться на заняття відповідно до такої програми. Далі авторами пропонується та обґрунтовується узагальнена модель побудови такої програми.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує виділяти від 150 до 300 хв. тренувального навантаження середньої інтенсивності, або ж від 75 до 150 хв. навантаження високої інтенсивності на тиждень для отримання відчутних позитивних результатів у аспекті покращення фізичного здоров'я [1]. З огляду на ці рекомендації, пропонована модель розроблена з розрахунку на мінімальний час, який раціонально відводити для інтегрованих занять із дзюдо та самбо.

Передбачено організувати 2 заняття у тиждень тривалістю 90 хв. Оптимальний інтервал між заняттями – 2-3 доби. Змістовне наповнення програми пропонується здійснювати науково-педагогічним працівникам для забезпечення їх академічної свободи, проте автори даної публікації рекомендують протягом перших двох семестрів обмежитися тими техніками дзюдо та самбо, які вивчають початківці. Загальна структура заняття наведена у таблиці 1.

Таблиця 2.

Структура заняття у рамках інтегрованої програми із дзюдо та самбо

<table>
<tr><th>Етап заняття</th><th colspan="2">Змістовний компонент етапу</th><th>Тривалість етапу</th></tr>
<tr><td>Організаційний</td><td colspan="2">Взаємне привітання. Перевірка самопочуття студентів, їх готовності до занять. Повідомлення мети і завдання поточного заняття.</td><td>5 хвилин</td></tr>
<tr><td>Розминка</td><td colspan="2">Комплекс спеціальних вправ із відповідних розділів дзюдо/самбо для підготовки опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи та психіки.</td><td>20 хвилин</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вивчення техніки боротьби лежачи</td><td colspan="2">Вивчення/вдосконалення техніки боротьби лежачи по дзюдо, або по самбо. Приклади:</td><td rowspan="2">20 хвилин</td></tr>
<tr><td>Варіант заняття №1
Вивчення техніки задушливого прийому «Окурі-ері-джіме» та способів виходу на цей задушливий прийом (техніка дзюдо).</td><td>Варіант заняття № 2
Вивчення техніки «Ущемлення Ахіллового сухожилля» та способів виходу на цей больовий прийом (техніка самбо).</td></tr>
<tr><td>Учбово-тренувальна боротьба в партері</td><td colspan="2">Учбово-тренувальна сутичка у партері відповідно до правил дзюдо або самбо, залежно від того в рамках якого єдиноборства відбувалося попереднє вивчення техніки.</td><td>5 хвилин</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вивчення техніки боротьби у стійці</td><td colspan="2">Вивчення/вдосконалення техніки боротьби у стійці по дзюдо, або по самбо. Приклади:</td><td rowspan="2">25 хвилин</td></tr>
<tr><td>Варіант заняття № 1
Вивчення техніки «Кидок захопленням однойменної п'яти з середини» (техніка самбо)</td><td>Варіант заняття №2
Вивчення техніки «Де-аші-бараі» (техніка дзюдо)</td></tr>
<tr><td>Учбово-тренувальна боротьба в стійці</td><td colspan="2">Учбово-тренувальна сутичка у стійці відповідно до правил дзюдо або самбо, залежно від того в рамках якого єдиноборства відбувалося попереднє вивчення техніки.</td><td>5 хвилин</td></tr>
<tr><td>Заключний</td><td colspan="2">Відновлення ЧСС до норми. Підведення підсумків заняття: визначення чи вдалося досягти мети заняття, розв'язати поставлені завдання, аналіз помилок.</td><td>10 хвилин</td></tr>
</table>

Як видно з таблиці, пропонується у рамках одного заняття вивчати як техніку дзюдо, так і техніку самбо. На кожному занятті необхідно відводити час на учбово-тренувальні сутички відповідно до того, за яким єдиноборством відбувалося напрацювання техніки. Тобто, якщо здійснювалося вивчення техніки боротьби лежачи по дзюдо, то і сутичка лежачи відбувається за правилами дзюдо. Аналогічно відбувається вивчення та застосування матеріалу по самбо. Описаний підхід вимагає певних когнітивних зусиль від студентів, так як виникає необхідність переходити з однієї моделі правил на іншу. Це дозволить розвивати пам'ять та увагу студентів, що є надзвичайно корисним для освітнього процесу.

Заняття за пропонованою програмою містять у собі значну кількість позитивних аспектів. Найперше - вдається організувати для студентів стабільні 180 хв. фізичного навантаження змінної інтенсивності на тиждень, що теоретично дозволить відчутно покращити їх стан здоров'я. Крім того, студенти залучаються до нестандартної, динамічної системи фізичного виховання, що дозволить підтримувати стабільний інтерес до фізичної активності. У перспективі – можливий перехід студентів до активної спортивної та змагальної діяльності. У цьому контексті важливим моментом є те, що студент отримує вибір спортивної спеціалізації – він може обрати дзюдо, або самбо в залежності від індивідуальних уподобань, причому отримавши початковий рівень підготовки з обох дисциплін. Студенти отримують навички самооборони, що може бути актуальним з урахуванням викликів сьогодення. Крім того, заняття спортивною боротьбою виховують комплекс морально-вольових якостей, які необхідні особистості для подолання життєвих труднощів, які виникають у поточних умовах. Запропонована система може бути легко запроваджена в освітній процес – необхідно виділити лише дві пари на тиждень. Така система з легкістю може бути розгорнута у більш інтенсивну за рахунок збільшення кількості занять.

Висновки. Стан здоров'я молоді України є неналежним, що показує актуальний моніторинг фахівців у галузі громадського здоров'я. Ця проблема потребує уваги та практичних дій. Дзюдо та самбо, як системи фізичної активності, можуть позитивно вплинути на здоров'я студентської молоді. Про це свідчать системні актуальні наукові дослідження. На основі цього можна зробити висновок, що система фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо – є перспективним напрямком роботи. Автори представленої публікації здійснили спробу намітити основні принципи організації заняття у рамках можливої програми. Очевидно, що окреслена проблематика вимагає подальшої науково-педагогічної розробки.

Література

1.2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior / A. D. Okely et al. Sports medicine and health science. 2021. URL: https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001 (date of access: 19.04.2025).

2.Health implications of judo training / P. Drid et al. Sustainability. 2021. Vol. 13, no. 20. P. 11403. URL: https://doi.org/10.3390/su132011403 (date of access: 19.04.2025).

3.Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Д. Дзензелюк та ін. Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова. серія 15. 2020. № 7(127). С. 66–72.

4.Крижановська З., Радчук Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. Acta paedagogica volynienses. 2024. № 4. С. 77–83. URL: https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13

5.Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ; Тампере, 07 груд. 2021 р., м. Київ;Тампере, 7 груд. 2021 р. 2021. С. 172–178.

6.Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. № 4. С. 50–64. URL: https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7 (дата звернення: 19.04.2025).

References

1.Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Sports Medicine and Health Science. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001

2.Drid, P., Franchini, E., Lopes-Silva, J. P., Fukuda, D. H., Wells, A. J., Lakicevic, N., Bianco, A., Paoli, A., Milovancev, A., Roklicer, R., & Trivic, T. (2021). Health implications of judo training. Sustainability, 13(20), 11403. https://doi.org/10.3390/su132011403

3.Dzenzeliuk, D., Pylypchuk, P., Zahura, F., & Kandilov, I. (2020). Vplyv zasobiv borotby sambo na fizychne zdorovia studentiv pid chas navchannia u zakladakh vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. seriia 15, (7(127)), 66–72.

4.Kryzhanovska, Z., & Radchuk, N. (2024). Stan psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi v umovakh sohodennia. Acta Paedagogica Volynienses, (4), 77–83. https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13

5.Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boiovymy mystetstvamy na psykholohichnyi stan ta vlastyvosti nervovoi systemy ditei. U Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku (s. 172–178). HO "VANDT".

6.Mozolev, O. (2023). Monitorynh stanu fizychnoho zdorovia studentskoi molodi: porivnialnyi analiz (2016-2023 rr.). Physical culture and sport: scientific perspective, (4), 50–64. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7