References

1. Kovalenko, Yu., Tyshchenko, V., Shipenko, A. O., & Ovdeienko, A. O. (2020). Udoskonalennia prohramy pidhotovky vesliariv vidpovidno yikh typu indyvidualnoi rukhovoi skhylnosti [Improving the training program for rowers according to their type of individual motor predisposition]. Fizychne vykhovannia ta sport, (2), 133–139.
2. Klopov, R. V., Tyshchenko, V. O., & Mesniankin, D. H. (2021). Spetsialna fizychna pidhotovka veseluvaniv vysokoi kvalifikatsii u pidhotovchomu periodi sportyvnoho trenuvannia [Special physical training of highly qualified rowers during the preparatory period of sports training]. Fizychne vykhovannia ta sport, (3), 67–73.
3. Malikov, M. V., Tyshchenko, V. O., Symonik, A. V., & Sylantiev, D. O. (2025). Biomekhanichnyi analiz efektyvnosti tekhniky vykonannia hrebka u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii v akademichnomu veseluvanni [Biomechanical analysis of stroke technique efficiency in athletes of different qualifications in academic rowing]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, 4(190), 90–94.
4. Tyshchenko, V. O., Zubov, V. O., & Tyshchenko, D. H. (2023). Kompleksna otsinka fiziolohichnykh parametriv yak determinant aerobnoi ta anaerobnoi pratsiezdatnosti sportsmeniv [Comprehensive assessment of physiological parameters as determinants of aerobic and anaerobic performance in athletes]. Fizychne vykhovannia ta sport, (3), 129–135.
5. DeLeo, J. M., Wolf, A., Philipp, N. M., Ackerman, K. E., & Fry, A. C. (2025). The relationship between countermovement jump force-time characteristics and 2,000-m rowing ergometer performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*, 1549763.
6. Malikov, M., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Dubachinskiy, O., Zubov, V., & Pasichnyk, V. (2024). Enhancing the sports training of elite female athletes in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport,* 24(3), Article 90, 761–771.
7. Xianglin, K., Rusanova, O., Diachenko, A., & Kosticova, S. (2018). Description of functional support for special performance throughout the race distance of well-trained rowers in China. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(4), 2324-2330.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).17
УДК 796.853.23:378.018.43

Іванюта Н.В.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0009-0001-1878-2659
Корюкаєв М.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0001-6122-8103
Соболенко А.І.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0001-7374-5351

ПІДБІР ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ ІЗ ДЗЮДО ТА САМБО В КОНТЕКСТІ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іванюта Н.В. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І. Підбір технічного арсеналу із дзюдо та самбо в контексті розробки програми фізичного виховання для закладів вищої освіти. У статті розглядається питання інтеграції технічних елементів дзюдо та самбо у програми фізичного виховання для закладів вищої освіти. Автори акцентують увагу на важливості використання цих видів боротьби для формування фізичної підготовленості, здоров'я та самозахисту студентської молоді. Оскільки дзюдо та самбо мають споріднену технічну базу та використовують спеціальний одяг для боротьби, це дозволяє ефективно комбінувати їх елементи у навчальному процесі. Автори пропонують оптимальний перелік технік для вивчення студентами першого року навчання: по три техніки боротьби у стійці з кожного виду спорту та по шість технік партеру. У висновках підкреслюється перспективність інтеграції дзюдо та самбо у фізичне виховання студентів як ефективного засобу покращення фізичної підготовки і практичних навичок самозахисту. Навіть за мінімальної кількості тренувань (два рази на тиждень по 90 хвилин) запропонована програма дозволяє закласти основу для подальшого удосконалення спортивних здібностей студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, дзюдо, самбо, студенти, єдиноборства

Ivaniuta N.V. Koriukaiev M.M., Sobolenko A.I. Selection of the Technical Arsenal from Judo and Sambo in the Context of Developing a Physical Education Program for Higher Education Institutions. *The article is devoted to an urgent pedagogical issue — the integration of judo and sambo techniques into physical education programs for students of higher education institutions. The authors emphasize that professionally organized training in combat sports positively affects physical health, strengthens the body, develops coordination, strength, endurance, and self-defense skills. In this context, the rational selection of a technical arsenal for students without prior training experience becomes relevant.*

The study analyzes the technical features of judo and sambo, which, despite the common principles of combat, have differences in grips, throws, and groundwork. An important aspect is adherence to the current rules of each sport: for example, judo prohibits gripping below the belt, whereas sambo allows grips of the arms, torso, and clothing elements. The article also

highlights the peculiarities of standing and ground fighting techniques and their classification according to the principles of execution.

The authors' position is that the integration of judo and sambo into physical education holds significant pedagogical potential: mastering techniques of one sport enhances understanding and progress in the other. Even with a limited number of classes (twice a week for 90 minutes), the proposed program enables students to acquire basic combat skills applicable both in competitions and real-life self-defense situations. The conclusions highlight that integrating judo and sambo techniques is a logical and effective step in developing modern physical education programs in higher education institutions. The combination of two martial arts systems ensures a broader development of students' physical and psychological qualities, promotes an active lifestyle, and enhances motivation for regular sports participation.

Further research in this direction is considered promising and could serve as a basis for the development of even more advanced training programs tailored to the needs of modern youth.

Key words: *physical education, judo, sambo, students, martial arts*

Постановка проблеми. Дзюдо та самбо – два види спортивної боротьби, які за умови професійного підходу до тренувань, позитивно впливають на здоров'я організму людини [2,4,5]. Ці види спорту можуть бути успішно запроваджені у процес фізичного виховання студентської молоді як у варіанті секційних занять у позааудиторний час так і у варіанті інваріативного освітнього компоненту. Таким чином, доцільно розробляти нові програми на основі інтеграції дзюдо та самбо з метою оптимізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Як наслідок, виникає актуальна педагогічна проблема – раціональний підбір технічного арсеналу із самбо та дзюдо для вивчення його студентами у процесі занять. Саме цій проблемі присвячена дана публікація.

Аналіз літературних даних. Науковими дослідженнями у галузі проблем розвитку дзюдо та самбо займаються такі спеціалісти, як Дмитро Дзензелюк, Федір Загура, Лариса Масенко, Олег Мельниченко.

Мета дослідження – на основі актуальних і доступних програм із дзюдо та самбо та враховуючи педагогічний досвід авторів даної публікації запропонувати раціональний підбір арсеналу технік дзюдо та самбо з метою розробки та вдосконалення можливої програми фізичного виховання для студентів першого курсу навчання у рамках інтеграції згаданих єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дзюдо та самбо – два спортивних єдиноборства, які побудовані на принципах боротьби із застосуванням спеціальної форми одягу – курток із поясами. На основі такої умови формувався обширний арсенал технічних дій у стійці та партері як в дзюдо, так і в самбо. Варто зазначити, що специфіка техніки боротьби у обох єдиноборствах змінювалася у процесі історичного розвитку. Крім того, правила змагальної діяльності, які були дійсними у той, чи інший етап розвитку дзюдо та самбо, також впливали на актуальний арсенал технічних дій. У контексті даної публікації доцільно окреслити основні актуальні принципи боротьби обох видів боротьби [3,5,7].

У самбо боротьба у стійці передбачає можливість захоплювати суперника за руки, корпус та ноги. При чому наголошується на використанні кистьових захватів елементів куртки – рукавів, відвороту (закоту), поясу. На основі використання описаних вище захоплень сформувався корпус кидків, які використовуються у самбо – підніжки, підсікання, зачепи, підбивання, відхвати, підсіди, перевороти та інші кидки, які мають спеціальні назви. Підходи до класифікації кидків у самбо можуть бути різними. У цілому, можна розділити кидки на корпусні (використовується максимально щільне захоплення опонента до свого корпусу під час виконання кидка) та дистанційні (використовується контрольоване кистьове захоплення, а кидок проводиться із дотриманням дистанції до корпусу суперника). Також кидки можна розділити на групу кидків зі збереженням опорного положення (у процесі виконання кидка той, хто його проводить залишається у стійці) та кидки з падінням (той, хто проводить кидок переходить у контрольоване падіння). Під час боротьби у партері (лежачи) відповідно до актуальних правил боротьби самбо вивчаються утримання суперника, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги [7].

Дзюдо, за своїм арсеналом техніки, має як спільні, так і відмінні риси у порівнянні із самбо. Під час боротьби у стійці, як і в самбо, дозволяється здійснювати захоплення суперника за руки та корпус. Також рекомендовано надавати перевагу точному кистьовому захопленню за рукави, відворіт (закот) та пояс. Проте, відповідно до актуальних правил, заборонено брати захоплення нижче поясу. Крім того, в дзюдо здійснюється акцент на боротьбі в положенні класичного захвату. Це положення являє собою кистьовий захват правого рукава та такий самий захват лівої сторони відвороту (для лівші – лівого рукава та правої сторони відвороту). Усі інші способи захвату (наприклад «правий рукав-права сторона відвороту», «правий рукав-пояс на спині», тощо) вважаються некласичними. Цей момент є принципово важливим – у класичному захваті дзюдока (традиційна назва людини, яка практикує дзюдо) може тривалий час шукати вигідну позицію для кидка. У некласичних захватах є обмеження у часі – не більше 3 секунд для здійснення кидка. У дзюдо прийнято використовувати класичну японську термінологію. Відповідно, всі технічні дії та їх групи мають традиційну японську назву. Арсенал кидків у дзюдо має назву «Наге-ваза». В рамках цього розділу виділяють наступні групи кидків: «Аші-ваза» (техніка боротьби ногами), «Коші-ваза» (техніка кидків через стегно), «Те-ваза» (техніка кидків руками), «Ката-ваза» (техніка кидків через плече), «Сутемі-ваза» (техніка кидків з падінням). Під час боротьби у партері, відповідно до актуальних правил, дозволяється утримувати суперника на лопатках, здійснювати больові прийоми на руки та задушливі прийоми. Здійснювати больові прийоми на ноги заборонено. Арсенал технік у партері має назву «Не-ваза». У рамках цього розділу виділяють «Осаекомі-ваза» (техніка утримань), «Шіме-ваза» (техніка задушливих прийомів), «Кансецу-ваза» (техніка больових прийомів) [3].

У контексті розробки та запровадження інтегрованої програми з фізичного виховання на основі дзюдо та самбо важливо здійснити раціональний підпір технічного арсеналу з обох видів єдиноборств. Нижче автори даної публікації

наводять пропонований перелік технік, які доцільно запроваджувати у програму фізичного виховання для студентів, яка побудована на основі інтеграції дзюдо та самбо (таблиця 1).

Таблиця 1.

Перелік технік дзюдо та самбо, які доцільно вивчати студентами першого року навчання

Розділ технік	**Дзюдо**	**Самбо**
Техніка боротьби у стійці	1. Сасае-Цурі-Комі-Аші (переднє підсікання) 2. О-Учі-Гарі (зачеп з середини) 3. Де-Аші-Бараі (бокове підсікання)	1. Кидок через стегно 2. Задня підніжка із захоплення рукава та відвороту 3. Кидок захватом за п'яту
Техніка боротьби у партері	1. Хон-Кеза-Гатаме (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) 2. Тате-Шіхо-Гатаме (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) 3. Камі-Шіхо-Гатаме (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) 4. Йоко-Шіхо-Гатаме (утримання поперек, захист та звільнення від нього) 5. Ката-Джюджи-Джиме (удушення передпліччям захватом за комір, захист та звільнення від нього) 6. Хадака-джіме (задушливий ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього)	1. Важіль ліктя через стегно руки (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині) 2. Важіль ліктя захватом руки ногами сідаючи (атакуючий верхи на супернику, який лежить на животі) 3. Вузол руки (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині) 4. Важіль коліна (атакуючий збоку ніг суперника, який лежить на спині) 5. Защемлення ахілового сухожилля (атакуючий збоку ніг суперника, який лежить на спині) 6. Вузол коліна (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині)

Найперше - важливо визначити оптимальну кількість технік для засвоєння протягом певного періоду навчання. Для групи першого курсу навчання, яка складається із студентів, що не мають досвіду тренувань у рамках тих, чи інших єдиноборств мінімальний обсяг занять має становити 2 заняття тривалістю 90 хвилин кожне. Оптимальна кількість технік боротьби у стійці становить 6 кидків (3 техніки дзюдо та 3 техніки самбо). Оптимальна кількість технік боротьби у партері становить 12 прийомів (6 технік дзюдо, 6 технік самбо).

Із технічного арсеналу дзюдо доцільно обрати 3 варіанти підсікань, для того, щоб зумовити падіння суперника у всіх можливих напрямках – назад, уперед та убік. Для боротьби лежачи необхідно обрати 4 основні варіанти утримань суперника на лопатках та 2 варіанти задушливих прийомів [3].

Із технічного арсеналу самбо доцільно обрати 3 кидка, які також зумовлювали б падіння суперника у різних напрямках, але за своїм характером відрізнялися від дистанційних підсікань із арсеналу дзюдо. Для боротьби лежачи варто обрати 3 варіанти больових прийомів на руку та три варіанти больових прийомів на ногу [7].

Авторська позиція полягає у тому, що така комбінація технік є раціональною та збалансованою. Дистанційні підсікання у рамках арсеналу дзюдо доповнюються щільними кидками із арсеналу самбо та кидком з використанням захоплення ноги. Таким чином студенти зможуть отримати базові навички боротьби у стійці за правилами обох видів спорту. Підсікання активно використовуються як у дзюдо, так і у самбо – це базові техніки боротьби. Кидок через стегно та задня підніжка – також реалізуються у обох єдиноборства. Виняток становить лише кидок захватом за п'яту, який можна застосовувати лише у самбо. Важливо, що кидки, які вивчатимуться із арсеналу дзюдо можуть бути ефективно зав'язані у комбінації із кидками з арсеналу самбо (приклад – кидок захопленням за п'яту від техніки Де-Аші-Бараі). Таким чином не залежно від того якому єдиноборству присвячене конкретне заняття прогрес боротьби у стійці відбуватиметься у рамках обох напрямків.

Стосовно боротьби лежачи – техніки утримань суперника із арсеналу дзюдо також є основними способами проведення утримання і за правилами самбо. Тому вивчення цих прийомів зумовлює прогрес в обох видах спорту. Техніки задушливих прийомів можуть бути використані лише у рамках дзюдо. Техніки больових прийомів на руки з арсеналу самбо з успіхом можуть використовуватися і під час боротьби у рамках дзюдо. Техніка больових прийомів на ноги може бути застосована тільки під час боротьби за правилами самбо. Таким чином, зумовлюється збалансований прогрес навичок боротьби у положенні лежачи як в дзюдо, так і в самбо.

Висновки. Інтеграція дзюдо та самбо для розробки нової програми фізичного виховання для студентів – є перспективним напрямком педагогічної роботи. Техніки дзюдо та самбо є взаємно доповнюваними, прогрес в одному єдиноборстві зумовлює прогрес в іншому єдиноборстві. Чітко видно перспективу розробити програму, яка дозволить студентам першого року навчання опанувати базову техніку боротьби із дзюдо та самбо. Подальша розробка окресленої педагогічної проблематики є дуже актуальною та своєчасною.

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.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.

3.Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв та ін. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu.

4.Лебединець Л., Мельниченко О. Вплив фізичних навантажень на когнітивний розвиток юних дзюдоїстів. Біологічні дослідження – 2020 : Зб. наук. пр. Житомир, 2020. С. 459–462.

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).

7.Самбо: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С. Матвєєв та ін. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2017/progrpdf

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.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.

3.Dziudo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu ta sportyvnykh klubiv / A. F. Aleksieiev ta in. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Ofitsiinyi vebportal. URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu.

4.Lebedynets, L., & Melnychenko, O. (2020). Vplyv fizychnykh navantazhen na kohnityvnyi rozvytok yunykh dziudoistiv. U Biolohichni doslidzhennia, s. 459–462.

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.Sambo: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti / S. Matvieiev ta in. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Ofitsiinyi vebportal. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2017/programma-dussh.pdf.