



**ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ
БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ У
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ
З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Пангелова Наталія, Бухтєєв Андрій
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-103

Annotation

Introduction. The present day of Ukrainian society is due to a number of serious challenges – the armed aggression of the Russian Federation against our country, a complex epidemiological situation, in particular the epidemic of COVID-19, the transition of geopolitical and ideological conflicts into a state of hostilities between states and peoples. Coping with this pressure and overload, building one's own present and future can only be mentally and physically healthy, comprehensively developed personality. It is clear that today's children are the future adults who will overcome the consequences of this war after its end, and build the Motherland. Therefore, the main task of society is to promote the formation of a harmoniously developed healthy personality of the child.

One of the main tools for solving this problem is ensuring the optimal functioning of the physical education system in preschool education institutions.

Eastern martial arts represent a great physical and recreational potential in working with children of preschool age. They can be a means of complex all-round development of the child, contribute to the improvement of his physical and psycho-emotional state.

The analysis of scientific literature on the issue of the use of jiu-jitsu tools in the physical education of preschoolers shows the lack of thorough scientific research on this aspect.

Materials and methods. The research was conducted at Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav. The following methods were used during the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials, comparison method, system analysis method.

The purpose of the study is to analyze and generalize the data of the scientific and methodological literature and the leading practical world experience regarding the use of jiu-jitsu tools in physical education and health work with children of older preschool age.

Results. The article presents historical information about the origin and development of Brazilian jiu-jitsu. The content of Brazilian jiu-jitsu classes with preschool children is disclosed, where together with elements of martial arts, means of mobile games, gymnastics, and athletics are used.

Jiu-jitsu and other martial arts are widely represented in educational programs of foreign countries.

Conclusions. Therefore, it can be stated that the issue of using martial arts in general and Brazilian jiu-jitsu in particular in the process of physical education of preschool children is almost unexplored from the point of view of the feasibility of using elements of Brazilian jiu-jitsu in the physical education of preschoolers. Foreign authors indicate the significant potential of researching this problem, namely, the possibilities of improving and diversifying the process of physical education of preschool age.

Keywords: preschoolers, physical education, martial arts, jiu-jitsu.

Анотація

Вступ. Сьогодення українського суспільства обумовлене низкою серйозних викликів – збройна агресія РФ проти нашої країни, складна епідеміологічна ситуація, зокрема епідемія COVID-19, перехід геополітичних та ідеологічних конфліктів у стан бойових дій між державами та народами. Впоратись із цим тиском і перевантаженням, будувати власне сьогодення і майбутнє може тільки ментально й фізично здорова, всебічно розвинена особистість. Зрозуміло, що сучасні діти – це ті майбутні дорослі, які будуть долати наслідки цієї війни після її закінчення, розбудовувати країну. Тому головним завданням суспільства є сприяння формуванню гармонійно розвиненої здорової особистості дитини.

Одним з головних інструментаріїв вирішення цієї проблеми є забезпечення оптимального функціонування системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти. Великий фізкультурно-оздоровчий потенціал у роботі з дітьми дошкільного віку являють собою східні єдиноборства. Вони можуть бути засобом комплексного всебічного розвитку дитини, сприяти покращенню її фізичного та психо-емоційного стану.

Аналіз наукової літератури з проблематики використання засобів джиу-джитсу у фізичному вихованні дошкільників свідчить про відсутність ґрунтовних наукових досліджень цього аспекту.

Мета дослідження – здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та провідного практичного світового досвіду щодо застосування засобів джиу-джитсу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Матеріали і методи. Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати. У статті представлені історичні відомості щодо виникнення і розвитку бразильського джиу-джитсу. Розкритий зміст занять бразильським джиу-джитсу з дітьми дошкільного віку, де разом з елементами єдиноборств застосовуються засоби рухливих ігор, гімнастики, легкої атлетики.

Джиу-джитсу та інші бойові мистецтва широко представлені в освітніх програмах зарубіжних країн.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що питання використання засобів єдиноборств взагалі і бразильського джиу-джитсу, зокрема в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку є майже недослідженим з точки зору доцільності застосування елементів бразильського джиу-джитсу у фізичному вихованні дошкільнят. Зарубіжні автори вказують на значний потенціал дослідження цієї проблеми, а саме – можливості вдосконалення та урізноманітнення процесу фізичного виховання дошкільного віку.

Ключові слова: дошкільнята, фізичне виховання, єдиноборства, джиу-джитсу.

Вступ. Згідно із «Законом України Про дошкільну освіту» (2018), держава піклується про збереження та зміцнення здоров'я, психологічний і фізичний розвиток дітей. У цьому законі наголошується, крім іншого, що завданнями дошкільної освіти є: збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини; формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, набуття соціального досвіду.

Сьогодення українського суспільства обумовлене низкою серйозних викликів – збройна агресія РФ проти нашої країни, складна епідеміологічна ситуація, зокрема, епідемія COVID-19, перехід геополітичних та ідеологічних конфліктів у стан бойових дій між державами та народами. Впоратись із цим тиском і перевантаженням, будувати власне

сьогодення і майбутнє може тільки ментально й фізично здорова, всебічно розвинена особистість. Зрозуміло, що сучасні діти – це ті майбутні дорослі, які будуть долати наслідки цієї війни після її закінчення, розбудовувати країну. Тому головним завданням суспільства є сприяння формуванню гармонійно розвиненої здорової особистості дитини.

Одним із головних інструментаріїв вирішення цієї проблеми є забезпечення оптимального функціонування системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

Державні нормативно-правові документи, такі, як Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Базовий компонент дошкільної освіти в Україні

(2019) та ін., підкреслюють важливість спеціально організованої рухової активності та її значення у зміцненні здоров'я, підвищенні морфофункціонального статусу і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Багато фахівців і науковців у сфері педагогіки та психології наголошують на провідній ролі фізичного виховання у зміцненні здоров'я, формуванні рис розвинутої особистості, позитивних психологічних якостей (Е.С. Вільчковський, 2019; Т.Ю. Круцевич, 2017; Н.В. Москаленко, 2019; Н.Є. Пангелова, 2014-2022 та ін.). Це зумовлено особливостями психологічного та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. У цей період життя активно розвиваються більшість систем організму – нервова, серцево-судинна, дихальна, скелет та м'язи дитини,

від правильного розвитку яких залежить здоров'я людини у майбутньому. Також дошкільний вік – це період соціалізації, знайомства з оточуючим суспільством та його правилами і нормами. Позитивний розвиток психофізичних якостей можна успішно вирішувати засобами фізичного виховання.

Водночас, за свідченням багатьох дослідників, у наш час фізичний стан переважної кількості дітей дошкільного віку є незадовільним (О.Л. Богінч, 2013; В.О. Кашуба, 2013; Н.В. Москаленко, 2019; Т.Ю. Круцевич, 2017; Н.Є. Пангелова, 2014-2022; В.М. Пасічник, 2023). Це свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, що обумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації процесу фізичного виховання дошкільнят та впровадження прогресивних педагогічних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

Цій проблемі приділяли увагу низка науковців. Використання засобів ботмерівської гімнастики у фізичному вихованні дошкільників описує Н.О. Пахальчук (2015), а О.Дуднік (2019) вивчала можливість її застосування для корекції фізичного стану дітей. Н.О. Хлус (2017) досліджувала вплив занять фітбол-аеробікою на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Л.С.Михно (2017) розроблено, обгрунтовано та експериментально доведено позитивний вплив моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки. Р.О. Сухомлинов (2021) визначив підходи до вдосконалення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах футбольних клубів. На потенціал можливості використання засобів східних оздоровчих систем таких, як йога, ушу, ци-гун, айкідо звертає увагу Н.Є. Пангелова (2018). Авторка зазна-

чає, що впровадження елементів йога-гімнастики у процес фізичного виховання дітей 6-7 років сприяє значному покращенню стану їх опорно-рухового апарату.

Великий фізкультурно-оздоровчий потенціал у роботі з дітьми дошкільного віку мають собою східні єдиноборства. Вони можуть бути засобом комплексного всебічного розвитку дитини, сприяти покращенню її фізичного та психо-емоційного стану. Східні єдиноборства володіють надзвичайно багатим арсеналом різноманітних рухів, засвоєння яких є корисним для розвитку дитини. Крім того, застосування ігрового методу в процесі занять єдиноборствами стимулює формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Необхідно зазначити, що в процесі таких занять діти набувають навичок самозахисту – вміння безпечно падати та підводитися після падінь, проводити захоплення та звільнення від них, захист від основних ударів.

Проблема застосування єдиноборств у фізичному вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку досліджувалась доволі обмежено. Зокрема, Я.К. Вітос (2015) експериментально довів позитивний вплив занять східними єдиноборствами на розвиток психомоторики дітей 5-6 років на прикладі карате; І.М. Скрипка, А.В. Гета, А.Я. Коломієць (2019) розробили організаційно-методичні основи застосування єдиноборств у фізичному вихованні дошкільників на прикладі дзюдо; І.М. Скрипка та С.В. Чередніченко (2018) експериментально підтвердили оздоровчий вплив комплексної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на стан здоров'я учнів 6-7 років.

Одним із різновидів східних єдиноборств є джиу-джитсу. Цей вид бойового мистецтва стрімко набирає популярності у світі та в Україні завдяки своїй ефективності. Слід зауважити, що се-

ред інших єдиноборств, завдяки особливостям підходу до ведення поєдинку, цей вид є не тільки безпечним в опануванні, але також не несе загрози для оточуючих від людини, яка володіє його навичками. Це важливо мати на увазі, коли мова йде про навчання навичкам єдиноборств дітей, адже ці навички можуть бути джерелом небезпеки здоров'ю іншої дитини, яка таких навичок не має.

Аналіз наукової літератури з проблематики використання засобів джиу-джитсу у фізичному вихованні дошкільників свідчить про відсутність ґрунтовних наукових досліджень цього аспекту.

Гіпотеза дослідження передбачає, що вивчення зарубіжного досвіду впровадження елементів бойових мистецтв у процес фізичного виховання дітей дозволить оптимізувати його в умовах закладів дошкільної освіти України.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження було виконане згідно тематичного плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2021-2024 рр. за темою «Теоретико-методичні засади формування гармонійно-розвиненої особистості дітей, підлітків і молоді засобами фізичної культури і спорту» (№ державної реєстрації 0121U09138). Дослідження даної ініціативної тематики продовжено до 05.2027 року.

Мета дослідження – здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та провідного практичного світового досвіду щодо застосування засобів джиу-джитсу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Матеріали і методи. Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури-

ри та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати та дискусія. Джиу-джитсу, або в іншій транслітерації дзю дзюцу перекладається з японської як «м'яке мистецтво», зародилося в середньовічній Японії. Воно було створено класом професійних воїнів-феодалів, відомих як самураї. Вважається, що витoki цього виду бойових мистецтв знаходяться як в японській боротьбі сумо, так і в китайських бойових та оздоровчих системах, відомих під загальною назвою «у-шу», особливо, в його розділі, де вивчалися больові впливи на суглоби – «цин на» [25]. У середньовічній Японії джиу-джитсу являло собою велику кількість різноманітних стилів рукопашного бою, які були розроблені та використовувалися окремими кланами самураїв і були доволі різноманітними у своїй технічній складовій, але в них були й спільні риси. Перш за все, це були, здебільшого, прийоми боротьби: захоплення, звільнення від них, виведення з рівноваги, кидки, больові впливи на суглоби та задушливі впливи на трахею чи сонні артерії. По-друге, прийоми рукопашного бою не розглядалися як відокремлені від дій зі зброєю або проти зброї, а були більше допоміжними засобами, за допомогою яких можна швидко і без надмірного застосування фізичної сили усунути перешкоду на шляху до перемоги. Наприклад, у багатьох старих традиційних видах дзю-дзюцу широко представлені прийоми, які починаються в положенні, коли одне або обидва зап'ястя того, хто виконує прийом, захоплені суперником у той або інший спосіб, щоб не дати захопити меч, який самурай майже завжди мав при собі. Таким чином, старі стилі джиу-джитсу були, так би мовити, додатками в більш розвинутих школах, де вивчали техніку застосування різноманітної традиційної зброї самура-

їв: ножів, мечів різної величини, спису (ярі), алебарди (нагіната), лука та ін. Особливого розвитку стилі джиу-джитсу набули в період Такугава (1603 – 1868), коли використання зброї самураями та їхня діяльність почали ретельніше контролюватися правлячим класом, але, в той же час, заохочувався розвиток їхнього войовничого духу. Це стимулювало подальший розвиток системи рукопашного бою самураїв, змусивши їх приділяти більше уваги цьому компоненту ведення бою [35].

Основним методом навчання в школах джиу-джитсу того часу були «ката» – парні вправи, в яких дії обох партнерів заздалегідь і доволі суворо обумовлені до найменших дрібниць, вільні сутички майже не використовувалися.

Важливо відмітити, що одним із головних принципів джиу-джитсу вже тоді була економічність у використанні власної сили, що досягалось за рахунок використання біомеханічних важелів та кутів впливу. Це було зумовлено зовсім не фізичною слабкістю самураїв, вони постійно тренувалися та вели бойові дії з холодною зброєю, що розвивало такі фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість. Економічність цього виду рукопашного бою була зумовлена необхідністю зберегти більше сил для ведення бою вже зі зброєю в руках.

Револьюційні зміни прийшли в джиу-джитсу з початком Реставрації Мейдзі у 1868 році, коли клас самураїв фактично перестав існувати. Носіння холодної зброї було заборонено, армія була реформована за західним зразком, набула розповсюдження вогнепальна зброя.

Найбільший вплив на зміни в джиу-джитсу здійснив Дзігаро Кано, який обрав більш спортивний підхід до занять джиу-джитсу, [23]. Він обрав для вивчення і використання технічні дії, які були більш безпечними у застосуванні, навіть якщо виконувалися в повну

силу на максимальній швидкості. Також він повністю відмовився від вивчення технічних дій з холодною зброєю, залишивши тільки прийоми обеззброєння в розділі самозахисту. Таким чином, Кано та його учні, окрім обумовленого відпрацювання прийомів, могли проводити тренувальні сутички, вільні або з якимось обмеженням чи завданням, що були наближені до умов реального рукопашного бою за своєю швидкістю, різноманітністю варіантів розвитку подій та психологічним станом партнерів, в яких відшліфовувалися їхні навички без великої небезпеки травмуватися. Кано назвав свій стиль «Кодокан дзюдо», пізніше він перетворився на сучасний відомий всім вид спорту – дзюдо [30].

Дзігаро Кано модернізував не тільки технічну складову джиу-джитсу, а й підхід до методики тренувань за зразком європейських видів спорту, які почали набувати популярності в Японії в ті часи, і з якими він познайомився під час навчання в університеті. Так, він поєднав стародавні технічні напрацювання стилів джиу-джитсу, якими він займався, з європейською спортивною етикою: тренування стали більш систематизованими, використовувалося багатократне відпрацювання технічних дій, відбулося підвищення стандартів безпеки та гігієни, у підготовку практикуючих було введено фізичну підготовку за зразком західних гімнастичних систем. Разом з публічними лекційними та показовими виступами це сприяло популяризації нового підходу до старого мистецтва, яке було подано широкій публіці як доступний всім бажаним засіб етичного та духовного розвитку [35].

До того ж, в країні в ті часи почали проводитися спортивні турніри за змішаними правилами між представниками різних шкіл та стилів єдиноборств, де домінування представників Кодокану було безумовним. Так новий стиль та

підхід до джиу джитсу набув популярності в Японії, а Дзігаро Кано згодом зміг добитися включення викладання Кодокан дзюдо в державні освітні програми та вивчення його в рамках підготовки поліцейських та військових [23].

З часом його представники з метою популяризації стилю, а також під впливом певних економічних та соціальних змін в країні почали здійснювати подорожі світом, під час яких кидали виклики представникам інших видів єдиноборств – боксу, боротьби, савату, капоейри. Так японське джиу-джитсу потрапило до Бразилії, де відбувся новий етап його розвитку.

У листопаді 1914 року до Бразилії прибув відомий представник стилю Кодокан дзюдо Міцуе Маеда, який був не першим майстром японського джиу-джитсу, що прибув у цю країну, але саме з нього почалася історія виду єдиноборству, відомого сьогодні як бразильське джиу-джитсу [23, 27]. До цього він подорожував Північною Америкою, де проводив бої в цирках та на інших аренах з бійцями різних видів єдиноборств. У Бразилії він познайомився з місцевим бізнесменом Гастаном Грейсі. Син Грейсі, Карлос, зацікавився бойвим мистецтвом японського майстра і декілька років вивчав основи японського джиу-джитсу під керівництвом Маеда. Потрібно відмітити, що на момент прибуття до Бразилії Міцуе Маеда розірвав стосунки зі школою Кодокан дзюдо через те, що в ній були заборонені публічні виступи для власної вигоди, тому він не вживав назву школи і не використовував традиційну систему викладання, а також не проводив атестацій учнів на ступені за канонами Кодокан [27]. Він викладав під назвою «джиу-джитсу». Тому мистецтво, яке згодом почали практикувати Карлос Грейсі та його учні, більшість із яких була його родичами, не отримало назву «Кодокан дзюдо», не перейняло всіх японських традицій і не мало зв'язків

з Японією. З часом родина Грейсі модифікувала джиу-джитсу під практичні задачі самозахисту і виступів у боях за змішаними правилами, де дозволені як борцовські техніки, так і удари руками і ногами. Пізніше бойове мистецтво, яке вони практикували отримало назву «Грейсі джиу джитсу», а згодом назва трансформувалася у «бразильське джиу-джитсу». Бразильське джиу-джитсу поширилося Бразилією і наприкінці двадцятого сторіччя почало набувати популярності в США, звідки швидко розповсюдилося по всьому світу [35].

У теперішній час бразильське джиу-джитсу перетворилося з маловідомого регіонального виду спорту на надзвичайно популярну систему самозахисту, фізичної підготовки та вид спорту для широких верств населення. Значною мірою популярності та відомості бразильське джиу-джитсу набуло завдяки турнірам зі змішаних єдиноборств, що почала проводити організація Ultimate Fight Championship (UFC) наприкінці ХХ століття. Саме на цих турнірах стала вочевидь помітна перевага бразильського джиу-джитсу у різноманітності технічних елементів спортсмена, коли бійці опиняються в положенні лежачи. Цей вид бойових мистецтв фокусується на переводі суперника в партер, удушеннях та больових впливах на суглоби. Завдяки турнірам зі змішаних єдиноборств, що проводяться по всьому світу і траншуються багатьма медіа платформами, бразильське джиу-джитсу набирає популярності та залучає велику кількість людей, які бажають займатися цим видом єдиноборств. Водночас, у всьому світі проводять багато змагань саме з бразильського джиу-джитсу, як самостійного виду спорту.

Одним із завдань всіх бойових мистецтв є навчання навичкам, необхідним для перемоги над суперником. Однак, значення бразильського джиу-джитсу полягає

в ефективному використанні техніки та економічному використанні власної енергії. Окрім того, заняття цим видом спорту мають позитивний вплив на загальний психічний і фізичний стан людини. Так, за даними дослідження науковців E. Chinkov & Nicholas L. Holt (2015), які досліджували бразильське джиу-джитсу як засіб набуття життєвих навичок, учасники експерименту вважали, що їхнє життя змінилося завдяки заняттям цим видом спорту. За їхніми даними помітні зміни серед учасників включали повагу до інших, наполегливість, впевненість у собі та здорові звички, які серед іншого, сприяли покращенню фізичного здоров'я [24].

На сьогоднішній день бразильське джиу-джитсу існує як окремий вид спорту, правила проведення змагань з якого регламентуються Міжнародною федерацією бразильського джиу джитсу – IBJJF. Сучасне бразильське джиу-джитсу – це вид спорту, що стрімко набирає популярності та розвивається в усьому світі. За його багату та різноманітну технічну складову його часто називають шахи на татамі. Ним залюбки займаються чоловіки та жінки будь-якого віку та рівня фізичної підготовленості

У програмі занять бразильським джиу-джитсу з дітьми дошкільного віку використовуються засоби рухливих ігор, гімнастики та легкої атлетики. Застосовуються різні види повзання та лазіння, спеціальні парні вправи – такі, як перекочування в парі, парні пересування «гусячим» кроком, утримання ноги партнера в різних видах переміщення та ін. Ці вправи допомагають дошкільнятам у цікавій та веселій для них формі навчитися наступним важливим для подальших занять навичкам: вміння рухатися в різних положеннях лежачи; не боятися фізичного контакту, в тому числі, тиску маси тіла або міцного захоплення, з іншою дитиною;

контролювати свої рухи та рухи партнера, знаходячись у контакті з частиною його тіла; навички безпечних дій під час рухів у щільному контакті; загальна взаємодія з тілом іншої людини; орієнтування в просторі.

На заняттях з дошкільниками велика увага приділяється опануванню навички безпечних падінь в різних напрямках і положеннях, а також – техніки правильного підведення в стійку після падіння.

Технічна складова програми включає в себе, перш за все, вивчення позицій у боротьбі лежачи – «гард», «маунт», «бек контрол», «сайд контрол»; усвідомлення ієрархії цих позицій – одна позиція є більш вигідною для одного з партнерів, інша є небезпечною, якої треба уникати; вміння переходити з однієї позиції в іншу, – в сторону її покращення. Коли діти засвоюють ці позиції, їм пропонуються умовні сутички з різних положень – стоячи на колінах, лежачи, сидячи, з метою зайняти вигідну позицію щодо суперника, втримати її, або спробувати вийти з не вигідного положення. Також дітей навчають простим методам саморегуляції, таким, як: прості дихальні вправи, хвилинка медитації, релаксація.

Джиу-джитсу та інші бойові мистецтва в освітніх програмах за кордоном. На даний момент найбільш відомим і науково дослідженим фактом використання засобів бразильського джиу-джитсу у фізичному вихованні в державних освітніх установах є дослідження науковців J. C. B. Bueno, L. V. Andreato, R. B. Silva та A. Andrade (2022), яке проводилося в державній середній школі в Абу-Дабі, ОАЕ. У рамках дослідження 88 учнів 10-13 років були випадковим чином розподілені до експериментальної та контрольної груп. Діти з експериментальної групи двічі на тиждень, протягом 12 тижнів, замість занять з фізичного виховання за державною освітньою програмою, відвідували

тренування з бразильського джиу-джитсу, діти контрольної групи відвідували заняття за традиційною програмою з фізичного виховання. За результатами дослідження діти експериментальної групи після участі у 12-тижневій програмі занять з бразильського джиу-джитсу продемонстрували значні покращення у показниках психічного здоров'я та поведінки в класі [28].

Аналіз наукової літератури з питання застосування засобів бразильського та традиційного джиу-джитсу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та включення їх до освітніх програм будь-яких країн виявив, що це питання майже не досліджувалося науковцями і у спеціальній літературі інформація щодо цього питання практично відсутня. Для наведення прикладів застосування таких видів спорту, як джиу-джитсу в процесі фізичного виховання, необхідно звернутися до прикладів застосування в цій якості боротьби дзюдо, яка на етапі занять з дітьми дошкільного віку за набором засобів та цілями дуже суголосна з бразильським джиу-джитсу [30].

Необхідно розглянути приклади використання інших бойових мистецтв в освітніх програмах зарубіжних країн. Так, Міжнародна федерація дзюдо (IJF), враховуючи оздоровчі і освітні переваги цього виду боротьби, має на меті його включення до основних освітніх програм різних країн світу [30]. З метою ознайомлення та залучення до занять якомога більшої кількості дітей, федерація розробила програму «Дзюдо в школі», яка доступна всім, бажаючим з нею ознайомитися [26].

У державній освітній програмі Японії для молодшої школи наявні такі види одноборств, як дзюдо та сумо, один з яких учні обирають для відвідувань в якості занять з фізичного виховання [33].

Крім того, існують приклади застосування засобів бойових мистецтв у фізичному вихованні

старших дошкільників і молодших школярів у державних освітніх програмах у Чеській та Словацькій республіках та Республіці Франція.

У Чеській республіці бойові мистецтва включені до освітньої програми з фізичного виховання у розділ «Людина і здоров'я» (MŠMT, 2007, 2013). За цією програмою дітей дошкільного віку знайомлять з елементами одноборств і надають їм первинні знання в області самозахисту: основні види захватів та варіанти їх реалізації, підготовчі вправи для опанування безпечних падінь, напрямки застосування сили під час поштовхів та тяг, різні рухові ігри з елементами одноборств. З шестирічного віку у початковій школі вони навчаються навичкам самозахисту на основі айкідо, дзюдо та карате. У процесі таких занять діти опановують наступні навички: безпечні падіння, звільнення від захоплення, основні позиції в боротьбі лежачи та дії в них, основні удари та захист від них [31].

У Словацькій республіці, – хоча державна програма з фізичного виховання не визначає конкретні засоби єдиноборств у фізичному вихованні в початкових школах (діти віком до 5 років), але надає рекомендації з використання вправ з поштовхами та тягою для опанування базових навичок рухів та правил чесної гри. А вже з середньої початкової школи в рамках предмета «Фізичне виховання і рух» (Telesná a športová výchova (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb) Príloha ISCED 2, 2009) діти вивчають тематичний розділ «Самозахист та бойові види спорту». У рамках розділу діти знайомляться з основами бойових мистецтв та самооборони, знайомляться з етичними принципами чесного боя та адекватної самооборони, вивчають прийоми самооборони при нападі та вміння їх застосовувати для допомоги іншим. Бойові мистецтва, що використовують як базові в та-

ких заняттях – це дзюдо, карате та айкідо [31].

В освітніх програмах з фізичного виховання Республіки Франція для дитячих садків де виховують дітей до 5 років (Ministère de l'Éducation nationale) присутні елементи бойових мистецтв. Так, у програмі присутні завдання з фізичною взаємодією з іншими дітьми, такі, як штовхання та тяги, а також створення різноманітного опору один одному в парних завданнях та рухливих іграх. У програмі з фізичного виховання підготовчого класу до молодшої школи (вік 5-6 років) серед інших завдань та рекомендацій є два, що мають відношення до сфери єдиноборств: розвиток здатності до самозахисту особисто і в групі, та бойові ігри (combative games). В рамках цих завдань діти навчаються: прийомам захоплення та звільнення від них; виведення партнера з рівноваги; стоячи на колінах; поворотам до нападника;

привчаються до правил «чесної гри». На наступних етапах освіти такі навички вдосконалюють у більш складних завданнях [31].

У літературних джерелах присутні дані досліджень щодо впливу на фізичний та психологічний стан дітей старшого дошкільного віку занять з дзюдо, які за змістом засобів, що застосовуються у процесі занять на цьому етапі, можуть співпадати з бразильським джиу-джитсу, оскільки в цих видах спорту є багато спільних елементів. Такі дослідження проводилися авторами K. Sterkowicz-Przybycień, A. Klys та R. Almansba (2014). В межах дослідження було проведено опитування 46 батьків дітей віком 4-6 років, які відвідували позакласні заняття із дзюдо протягом 16 місяців. Змістом занять були рухливі ігри, засоби гімнастики та базові технічні дії дзюдо. За даними опитування, більшість батьків відмітила значний позитивний вплив таких тре-

нувань на поведінку дітей, їхні соціальні навички та фізичну підготовленість [29]. Дані, які були отримані S. Demiral (2018), також підтверджують значний позитивний вплив на фізичні, психологічні та соціальні якості дітей віком 4-6 років засобами дзюдо [34]

Висновки. Отже, можна стверджувати, що питання використання засобів єдиноборств взагалі і бразильського джиу-джитсу, зокрема в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку є майже недослідженим з точки зору доцільності застосування елементів бразильського джиу-джитсу у фізичному вихованні дошкільнят. Зарубіжні автори вказують на значний потенціал дослідження цієї проблеми, а саме – можливості вдосконалення та урізноманітнення процесу фізичного виховання дошкільного віку [32].

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти: наук. кер. Піроженко Т.О.; авт. кол. Байер О.М., Безсонова О.К., Брежнева О.Г., Гавриш Н.В., Згородня Л.П., Косенчук О.Г. К.: Видавництво, 2021. 26 с.
2. Богініч О.Л., Левінець Н.В., Лохвицька Л.В., Сварковська Л.А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Київ: Генеза, 2013. 128 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.
4. Вітос Я.В. Розвиток психо-моторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств [автореферат]. Львів: ЛДУФК, 2015. 21 с.
5. Дудник О. Ботмерівська гімнастика у формуванні гармонійної особистості дитини. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 К (113). 2019. С. 106-109.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України, (ВВР), 1994, №14, ст. 80 (Із змінами, внесеними згідно із Законами №2704 – VIII від 25.04.2019, ВВР, 2019, №21, ст. 81).
7. Кашуба В., Бондарь Е. Современные коррекционные технологии, используемые в физиче-

References

1. Basic component of preschool education: nauk. ker. Pirozhenko T.O.; avt. kol. Baier O.M., Bezsonova O.K., Brieznieva O.H., Havrysh N.V., Zghorodnia L.P., Kosenchuk O.H. K.: Vydavnytstvo, 2021. 26 p. (in Ukrainian)
2. Bohinich O.L., Levinets N.V., Lokhvytska L.V., Svarkovska L.A. Physical education, basics of health and safety of senior preschool children: navch.-metod. posib. Kyiv: Heneza, 2013. 128 p. (in Ukrainian)
3. Vilchkovskyi E.S., Kurok O.I. Theory and methods of physical education of preschool children: pidruchnyk. Sumy: Universytetska knyha, 2019. 467 p. (in Ukrainian)
4. Vitos Ya.V. Development of psycho-motor skills of children of 5-6 years old by means of martial arts [author's abstract]. Lviv: LDUFK, 2015. 21 p. (in Ukrainian)
5. Dudnyk O. Botmerov gymnastics in the formation of a harmonious personality of a child. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 5 K (113). 2019. P. 106-109. (in Ukrainian)
6. Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports». Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine, (BVR), 1994, No. 14, s. 80 (as amended by Laws No. 2704-VIII of 25.04.2019, BVR, 2019, No. 21, p. 81). (in Ukrainian)

- ском воспитании детей старшего дошкольного возраста с нарушением осанки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 12-7.
8. Корякіна І.В., Ковальчук А.А., Швець О.П., Дяченко А.А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження новітніх технологій з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 2 (130). 2021. С. 67-70. DOI 10.31392/NPU – nc. siries 15.2021.2 (130).15/
 9. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.С., Кривчикова О.Д., та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Олімпійська література, 2017. Том 2. 448 с.
 10. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки. автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Київ, 2017. 21с.
 11. Москаленко Н., Полякова А., Микитчик О. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. №2(46). С.28-34.
 12. Москаленко Н.В., Полякова А.В., Сидорчук Т.В. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. В: *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ. 2019. 5 К(113). С. 217-23.
 13. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: [б.в.], 2004. 16 с.
 14. Пангелова Н., Рубан В., Діас Д. Організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. 1(1). С. 53-60.
 15. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Вплив оздоровчих занять з елементами хатха-йоги на стан опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. 1. С. 95-104.
 16. Пангелова Н., Цапук Д. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. 1. С. 222-228.
 17. Пангелова Н.С. Теоретично-методичні засади формування гармонійно-розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2014. 445 с.
 18. Пасічник В.М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис.... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2023. 705 с.
 7. Kashuba V., Bondar E. Modern correctional technologies used in physical education of senior preschool children with posture disorders. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2013. №2. P. 12-7. (in Ukrainian)
 8. Koriakina I.V., Kovalchuk A.A., Shvets O.P., Diachenko A.A. Preparing future teachers to implement the latest physical education technologies. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 2 (130). 2021. P.67-70. DOI 10.31392/NPU – nc. siries 15.2021.2 (130).15/ (in Ukrainian)
 9. Krutsevych T.Iu., Panhelova N.Ie., Kryvchykova O.D., et al. Theory and methods of physical education: pidruchnyk. 2-he vyd., pererob. i dop. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2017. Tom 2. 448 p. (in Ukrainian)
 10. Mykhno L. S. Physical education of junior schoolchildren on the basis of yoga aerobics. avtoref. dys. ...kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21p. (in Ukrainian)
 11. Moskalenko N., Poliakova A., Mykytchuk O. Methodical bases of organisation of motor activity of children of junior preschool age depending on the level of physical condition. *Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2019. №2(46). P.28-34. (in Ukrainian)
 12. Moskalenko N.V., Poliakova A.V., Sydorчук T.V. Motor activity of children attending preschool education institutions of different types. V: *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Series 15, *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport)*. Zb. nauk. pr. Kyiv. 2019. 5 K(113). P. 217-23. (in Ukrainian)
 13. National Doctrine of Physical Culture and Sports Development. K.: [b.v.], 2004. 16 p. (in Ukrainian)
 14. Panhelova N., Ruban V., Dias D. Organisational and methodological features of aqua fitness classes with preschool children. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*. 2022. 1(1). P. 53-60. (in Ukrainian)
 15. Panhelova N., Ruban V., Panhelov B. Influence of health-improving classes with elements of hatha yoga on the state of the musculoskeletal system of preschool children. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2022. 1. P.95-104. (in Ukrainian)
 16. Panhelova N., Tsapuk D. Eastern health systems in physical education of senior preschool children. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2018. 1. P. 222-228. (in Ukrainian)
 17. Panhelova N.Ie. Theoretical and methodological bases of forming a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education [dissertation]. Kyiv: Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy; 2014. 445 p. (in Ukrainian)
 18. Pasichnyk V.M. Theoretical and methodological bases of game activity of preschool children in the process of physical education: dys.... doktora nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 – fizychna kul-

19. Пахальчук Н.О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (58). 2015. С. 90-92.
20. Скрипка І.М., Гета А.В., Коломієць А.Я. Теоретико-методичні основи застосування єдиноборств у фізичному вихованні дошкільників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 11 (119). 2019. С. 162-166.
21. Сухомлинов РО. Організаційно-методичні засади оздоровчо рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних центрів [автореферат]. Київ; 2021. 26 с.
22. Хлус Н.О. Використання фітбол-аеробіки в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск К (97). 2018. С. 578-581.
23. Dos Santos Junior, Joao Julio Gomes: Around the World of the Benjamin Constant: for a Global History of Jiu-Jitsu, *Iberoamericana*, 80 (2022), 163-183 p., DOI: 10.18441/ibam.22.2022.80.163-183
24. E. Chinkov & Nicholas L. Holt: Implicit Transfer of LifeSkills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2) 2015 DOI:10.1080/10413200.2015.1086447
25. Frantzis Bruce Kumar: The Power of Internal Martial Arts and Chi: Combat and Energy Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing I., Energy Arts, inc., 2007, 385 pp.
26. International Judo Federation. Judo in Schools. Available online: <https://schools.ijf.org/> (accessed on 20 November 2021)
27. J Cairus: Modernization, nationalism and the elite: the Genesis of Brazilian jiu-jitsu, 1905-1920, *Revista tempo e argumento*, vol. 3, no. 2, pp 100-122, 2011
28. Jean Carlo Benetti Bueno, L. V. Andreato, R. B. Silva, A. Andrade, Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, DOI: 10.1080/1612197X.2022.2109184
29. K. Sterkowicz-Przybycień, A. Kłys, R. Almansba: Educational judo benefits on the preschool children's behaviour, *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2) 2014, Vol. 5, 23-26 pp., DOI:10.5604/20815735.1127449
30. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Błach W, Kostrzewa M. Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(4):1929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041929>
31. M. Vit, Z. Reguli, The Role of Combatives Teaching in Physical Education, Masaryk University, Faculty of Sports Studies, Brno, 2015, 128p.
19. Pakhalchuk N.O. Physical education of children of senior preschool age and junior schoolchildren by means of Botmer's gymnastics. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 3 (58). 2015. P. 90-92. (in Ukrainian)
20. Skrypka I.M., Heta A.V., Kolomiets A.Ia. Theoretical and methodological bases of application of martial arts in physical education of preschool children. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 11 (119). 2019. P. 162-166. (in Ukrainian)
21. Sukhomlynov R.O. Organisational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in children's football centres [author's abstract]. Kyiv; 2021. 26 p. (in Ukrainian)
22. Khlus N.O. The use of fitball aerobics in correctional and health-improving work with children of senior preschool age. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue K (97). 2018. P. 578-581. (in Ukrainian)
23. Dos Santos Junior, Joao Julio Gomes: Around the World of the Benjamin Constant: for a Global History of Jiu-Jitsu, *Iberoamericana*, 80 (2022), 163-183 p., DOI: 10.18441/ibam.22.2022.80.163-183
24. E. Chinkov & Nicholas L. Holt: Implicit Transfer of LifeSkills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2) 2015 DOI:10.1080/10413200.2015.1086447
25. Frantzis Bruce Kumar: The Power of Internal Martial Arts and Chi: Combat and Energy Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing I., Energy Arts, inc., 2007, 385 pp.
26. International Judo Federation. Judo in Schools. Available online: <https://schools.ijf.org/> (accessed on 20 November 2021)
27. J Cairus: Modernization, nationalism and the elite: the Genesis of Brazilian jiu-jitsu, 1905-1920, *Revista tempo e argumento*, vol. 3, no. 2, pp 100-122, 2011
28. Jean Carlo Benetti Bueno, L. V. Andreato, R. B. Silva, A. Andrade, Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, DOI: 10.1080/1612197X.2022.2109184
29. K. Sterkowicz-Przybycień, A. Kłys, R. Almansba: Educational judo benefits on the preschool children's behaviour, *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2) 2014, Vol. 5, 23-26 pp., DOI:10.5604/20815735.1127449
30. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Błach W, Kostrzewa M. Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(4):1929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041929>

32. Marcos P. V. C. Pereira, Alexandra Folle, Fabricio J. Milan, Renato Trusz, Gelcemar O. Farias, Scientific production on martial arts and combat sports content in school physical education: a review study: IDO MOVEMENT FOR CULTURE. *Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 22, no. 3 (2022), pp. 33–43 DOI: 10.14589/ido.22.3.6
33. Ryoji Isano. A study on physical education curriculum and its issues in Japan. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2020; 3: 3–9 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.3–9
34. S. Demiral: Judo sport regulations for children's parents in the pre-school children judo education: study of field, *Turkish journal of sport and exercise*, 2018, DOI: 10.15314/TSED.492061
35. Thomas A. Green: *Martial arts of the world: an encyclopedia*, Santa Barbara, California Denver, Colorado Oxford, England, 2011, 926 p.
31. M. Vit, Z. Reguli, *The Role of Combatives Teaching in Physical Education*, Masaryk University, Faculty of Sports Studies, Brno, 2015, 128p.
32. Marcos P. V. C. Pereira, Alexandra Folle, Fabricio J. Milan, Renato Trusz, Gelcemar O. Farias, Scientific production on martial arts and combat sports content in school physical education: a review study: IDO MOVEMENT FOR CULTURE. *Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 22, no. 3 (2022), pp. 33–43 DOI: 10.14589/ido.22.3.6
33. Ryoji Isano. A study on physical education curriculum and its issues in Japan. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2020; 3: 3–9 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.3–9
34. S. Demiral: Judo sport regulations for children's parents in the pre-school children judo education: study of field, *Turkish journal of sport and exercise*, 2018, DOI: 10.15314/TSED.492061
35. Thomas A. Green: *Martial arts of the world: an encyclopedia*, Santa Barbara, California Denver, Colorado Oxford, England, 2011, 926 p.

Пангелова Наталія

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Бухтєєв Андрій

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: andreymbuh77@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-7065-8696>