

Білаш К. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»,

м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДЗЮДО ТА САМБО

Анотація. В тезах розглянуто особливості дзюдо та самбо. Виявлено, що хоча обидва види бойового мистецтва мають спортивний характер та спільні риси, вони володіють своїми власними унікальними особливостями.

Ключові слова: бойове мистецтво, дзюдо, єдиноборства, самбо, спорт.

Вступ. Сьогодні боротьба, як універсальний різновид занять, є загальним надбанням. Боротьбою із найрізноманітнішими цілями займаються не лише чоловіки, але й жінки.

Залежно від того, які з дій стосовно суперника допускаються, розрізняють такі різновиди спортивної боротьби: класична, вільна, самбо, дзюдо й сумо.

У спортивній боротьбі, її головних офіційних різновидах, а також у більшості народно-національних, допускається застосування лише таких дій, як захоплення, поштовхи, ривки, кидки, підніжки тощо з метою звалити суперника, кинути його на спину, змусити торкнутися килима коліном, рукою або якоюсь іншою частиною тіла. Проте, поштовхи, підсікання, багато захоплень і інші дії навіть у спортивній боротьбі відрізнити від ударів дуже складно ні за способом їхнього виконання, ні за результатом впливу. Особливо це стосується так званих бойових розділів, які є майже в кожному різновиді боротьби, у яких дуже багато захоплень де кидки виконуються з ударом.

Відрізняються спортивні різновиди боротьби тільки ступенем дозволення застосування тих або інших дій і борецьким ритуалом [8].

Дзюдо – це японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене на основі дзю-дзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань. Прибравши з дзю-дзюцу всі небезпечні для життя кидки та удари, він створив більш безпечний та захопливий вид спорту.

Мета сутички в дзюдо – кинути суперника на татамі на спину; притиснути його до татамі спиною вниз; або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення або больового прийому [6, 7].

За даними фахівців [1, 9], дзюдо є японським бойовим мистецтвом та видом спорту, що культивується в більшості країн світу. Вони зазначають, що дзюдо є одним із популярних видів спорту в Україні. На їх думку, заняття даним видом єдиноборств сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

розвитку, стану когнітивних функцій; підвищенню рівня фізичної підготовленості; позитивно впливає на духовний розвиток.

Серед багатьох видів бойових мистецтв, що практикуються народами світу, боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи, пляжне самбо) займає особливе місце [5].

До складу самбо відібрані елементи: з американської боротьби («Folk Wrestling»); американського карате, в якому Едмунд Паркер поєднав прийоми дзюдо, окінавського кенпо, гавайського карате, китайського ушу і елементи вуличної бійки; національної монгольської боротьби «барильда»; боксу; бразильського джиуджитсу; в'єтнамського бойового мистецтва «вовінам в'єт во дао»; традиційної вільної боротьби; стародавньої ісландської народної боротьби «Гліма»; боротьби джиуджитсу, в якій основними прийомами вважались удари по больовим точкам або важелі і вузли суглобів; Філіпінського мистецтва самозахисту «Калі салат», що передбачає методи захисту від нападу ножем, палицею, довгим кинджалом та іншими видами холодної зброї; «капоера», в якій прийоми самозахисту замасковані в танцювальних рухах; стародавнього японського мистецтва фехтування на мечях – «кенпо», його елементи самозахисту з ударами руками, ногами та будь-якими предметами, що підвернулись під руку; класичної боротьби – одного з найдавніших видів бойових мистецтв; лорійські і ширакські варіанти вірменської боротьби «кох»; узбецької національної боротьби «кураш»; національної боротьби індійських і пакистанських народів «кушти»; одного з трьох найбільш відомих стилів китайського «ушу» – «пакуа»; французького бойового мистецтва «сават» та багатьох інших бойових мистецтв народів світу [10].

Як відмічають І. П. Закорко, О. В. Журавель, А. М. Калінський [3], І. М. Ковальов, С. С. Ільченко, С. Р. Замрозевич-Шадріна, А. А. Дяченко, Т. В. Людовик, А. Е. Антонюк [4], боротьба самбо – це професійно-прикладний вид спорту, який є ефективним засобом самозахисту, а також сприяє фізичному та гармонійному розвитку особистості.

Боротьба самбо культивується на всіх континентах [2] та є одним із найпопулярніших масових видів спортивних єдиноборств, яким захоплюються представники різних верств населення в Україні [3].

Дзюдо та самбо – два видатні бойові мистецтва, що мають давню історію та глибокі корені в культурі різних народів. Ці види спорту не лише сприяють фізичному розвитку, а й формують дисципліну, розвивають витривалість та стратегічне мислення у тих, хто ними займається.

Незважаючи на популярність та визнання дзюдо та самбо як важливих видів бойових мистецтв, існує потреба у більш детальному дослідженні їх особливостей. Порівняльний аналіз цих двох видів спорту може пролити світло на їхні техніки, стратегії та філософію, що дозволить краще зрозуміти їх вплив на спортсменів та суспільство в цілому.

Мета дослідження: розглянути особливості дзюдо та самбо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дзюдо і самбо є різними бойовими мистецтвами, які мають свої особливості та відмінності.

Особливості дзюдо:

1. Техніка. Дзюдо базується на кидках та падіннях. Основна ідея полягає в тому, щоб використовувати техніки кидка та падіння для перемоги над супротивником.

Головною метою є використання сили супротивника проти нього самого.

2. Спортивний аспект. Дзюдо широко практикується як спортивна дисципліна з власними правилами та змаганнями. Він є олімпійським видом спорту, де борці змагаються на татамі (спеціальний килим).

3. Удари та блокування. У дзюдо не передбачено ударів або блокувань. Головний акцент робиться на техніці кидків та контролю за супротивником.

4. Принципи. Дзюдо базується на принципах м'якості, техніки та ефективності.

Особливості самбо:

1. Техніка. Самбо поєднує в собі технічні елементи боротьби, кидків, падінь, сутічок у стійці та на підлозі.

2. Види самбо. Існують два види самбо – спортивне та бойове.

3. Спортивний аспект. Спортивне самбо є олімпійським видом спорту, де борці змагаються на килимовому покритті.

4. Удари та блокування. У самбо можуть використовуватися удари руками та ногами, а також захоплення та кидки.

5. Принципи. Самбо акцентується на техніках боротьби, контролю над противником та розвитку фізичних якостей.

Відмінності дзюдо та самбо:

1. Техніка. У дзюдо акцент робиться на кидках та падіннях, зокрема на техніках, що дають можливість кинути супротивника на підлогу. У самбо також використовуються кидки і дозволяється використовувати прийоми з боротьби на підлозі та удари.

Дзюдо базується на техніках кидка та падіння, зокрема на використанні сили супротивника проти нього самого, тоді як самбо поєднує в собі технічні елементи боротьби, кидків, падінь та ударів.

2. Правила. Правила дзюдо та самбо відрізняються. Наприклад, у дзюдо заборонено використовувати прийоми, які можуть завдати серйозної травми супротивнику, тоді як у самбо такі прийоми дозволені.

3. Екіпіровка. У дзюдо спортсмени носять кімоно та пояси для позначення рівня досвіду; у самбо – спеціальний костюм та захисне екіпірування.

Дзюдо та самбо мають відмінності у правилах, техніках та екіпіровці, що впливає на характер змагань та підготовку спортсменів.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Важливо розуміти особливості кожного виду бойового мистецтва для вибору найбільш підходящого для конкретних цілей та завдань.

Висновки. І дзюдо, і самбо є бойовим мистецтвом та видом спортивних єдиноборств, які сприяють фізичному розвитку та є ефективним засобом самозахисту.

Хоча обидва види бойового мистецтва мають спортивний характер та спільні риси, вони володіють своїми власними унікальними особливостями.

Перспективи подальших досліджень: вивчити особливості спортивної підготовки у дзюдо та самбо.

Список використаної літератури

1. Дзюдо : конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії) / укл. : С. М. Кривіч. Харків : ХНАМГ, 2009. 55 с.

2. Забора А. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Колесніков В. В., Хацаюк О. В., Павлов Р. В. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149) 2022. С. 53–50.

3. Закорко І. П., Журавель О. В., Калінський А. М. Організація навчально-тренувального процесу висококваліфікованих самбістів в умовах навчання у вищому навчальному закладі МВС України. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : мат. регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2011. С. 60–64.

4. Ковальов І. М., Ільченко С. С., Замрозевич-Шадріна С. Р., Дяченко А. А., Людовик Т. В., Антонюк А. Е. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо за підсумками «чс-2021». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 2022. С. 63–69.

5. Лунгу Д. І. Спортивна підготовка студентів та курсантів у поєднанні із самбо. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб. наук. пр. за мат. XI Міжнар. наук.-метод. конф., 4–5 квіт. 2021 р. Харків : Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту, 2021. Вип. 11. С. 47–49.

6. Махінько М. П., Ставрїнов М. Г., Лукїна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019. 57 с.

7. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

8. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з дзюдо) (для всіх освітніх програм Університету) / уклад. Д. О. Стеценко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.

9. Петриковський А. І., Баран Ю. С. Тіло. розум. життя. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності* : зб. наук. пр. XV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. С. 408–409.

10. Хасанов М. Х., Матвієнко М. І., Масенко Л. В. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific collection «InterConf», (43)* : with the proceedings of the 2nd International scientific and practical conference «Global and regional aspects of sustainable development», february 26–28, 2021) Copenhagen, Denmark : Berlitz Forlag, 2021. С. 708–711.