



ДЗЮДО У ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЯПОНІЇ

Романова Вікторія

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Климова Тетяна

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта. Фізична культура»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Дзюдо, як форма фізичного виховання, займає особливе місце в освітній системі Японії. Засноване Дзігоро Кано у 1882 році, це бойове мистецтво швидко трансформувалося у педагогічну практику, що поєднує фізичний розвиток, моральне виховання та соціальну інтеграцію учнів. Включення дзюдо до шкільної програми у 1907 році стало частиною національної стратегії формування гармонійної особистості через будо-педагогіку [3]. Дзігоро Кано, видатний японський педагог, розглядав дзюдо як засіб виховання духу, розуму та тіла. Його школа Кодокан стала не лише центром спортивної майстерності, а й лабораторією освітніх інновацій. Принципи «максимальної ефективності» та «взаємної допомоги» лягли в основу методики, яка згодом була адаптована для шкільного навчання [1; 2].

На початку ХХ століття дзюдо було офіційно включено до програми фізичного виховання в японських школах. Це рішення мало не лише спортивне, а й ідеологічне значення: націлено на формування дисципліни, поваги до старших, здатності до самоконтролю та співпраці. У сучасній освітній системі Японії дзюдо входить до офіційної програми фізичного виховання як один із базових модулів, особливо в середній школі. Його включення обумовлене не лише спортивною цінністю, а й глибоким виховним потенціалом, що відповідає національній концепції гармонійного розвитку особистості. Сучасна шкільна програма дзюдо в Японії передбачає поетапне засвоєння технік, етики та філософії бойового мистецтва. Учні вивчають базові прийоми, елементи ката, рухливі ігри, а також проходять фізичну підготовку, спрямовану на розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації.

Японська система тренування з дзюдо можна представити через призму моделі довгострокового розвитку спортсменів (LTAD – Long-Term Athlete Development), методика якої поєднує традиційні принципи будо з сучасними концепціями спортивної науки. У системі прослідковується етапність підготовки від раннього ознайомлення з дзюдо у школі до елітного рівня змагань. Під час навчально-тренувальних занять акцентується увага на формуванні характеру, самодисципліни та соціальній відповідальності. Під час планувань тренувальних навантажень враховуються фізіологічні та психологічні аспекти, а саме адаптація тренувань до вікових особливостей, профілактика травм, розвиток мотивації. Адже дзюдо – це частина національної ідентичності та освітньої політики Японії [4].

У системі японської освіти позакласна діяльність, відома як букатсу, яка відіграє важливу роль у формуванні особистості учня. Дзюдо як один із напрямів букатсу поєднує фізичний розвиток, моральне виховання та національні традиції. Заняття в дзюдо-клубах проводяться після уроків, зазвичай 5–6 разів на тиждень, включаючи вихідні. Тривалість тренувань становить 1–2 години. Клуб очолює вчитель-наставник (сенсей), який виконує роль тренера, вихователя моральних цінностей. Основними цілями букатсу з дзюдо є фізичне вдосконалення, моральне виховання та розвиток командного духу. Учні поглиблено опановують техніки кидків, утримань, контратак, водночас формуючи витримку, повагу до суперника та самоконтроль. Хоча дзюдо є індивідуальним видом спорту, клубна діяльність сприяє згуртованості, взаємопідтримці та розвитку соціальних навичок. Вагомим елементом діяльності клубу є участь у змаганнях різного рівня, як міських так і національних. Успіхи дзюдо-клубу підвищують престиж навчального закладу, а для окремих учнів стають стартом професійної спортивної кар'єри.

Японський досвід викладання дзюдо у школах є прикладом гармонійного поєднання фізичного, морального та культурного виховання. Включення дзюдо до шкільної програми як частини предмета тайїку (фізичне виховання) та позакласної діяльності (букатсу) демонструє його багатовимірну освітню функцію. Для української системи фізичного виховання цей досвід може стати джерелом цінних педагогічних і методичних рішень.

У японських школах дзюдо використовується як засіб формування характеру: учні навчаються самоконтролю, витримці, повазі до суперника. Запозичення цього підходу дозволить українським учням не лише розвивати фізичні якості, а й засвоювати етичні норми через практику. Також в українських школах варто розглянути можливість створення секцій дзюдо з чіткою навчальною програмою.



Японський сенсей – це не лише тренер, а й моральний приклад для учнів. Його роль включає формування етичних засад, підтримку особистісного розвитку. В українському контексті важливо підготувати педагогів, здатних поєднувати спортивну компетентність із виховною місією. Поклін перед заняттям, повага до партнера, прибирання татамі — це не просто традиції, а інструменти виховання. Їх адаптація до українського контексту може сприяти формуванню культури поведінки, відповідальності та колективної етики.

Таблиця 1

**Структура викладання дзюдо
у шкільній програмі фізичного виховання в Японії**

Етап	Зміст	Освітня мета
Розминка	Загальні вправи, укемі (техніка падіння)	Безпека, підготовка тіла
Опанування технік	Базові кидки, утримання, контратаки	Фізичне вдосконалення
Робота в парах	Відпрацьовування прийомів з партнером	Комунікація, самоконтроль
Рандорі (вільна боротьба)	Ігрова форма спарингу	Практика, емоційна стійкість
Рефлексія	Обговорення, поклін, прибирання	Дисципліна, повага, етика

Досвід викладання дзюдо в японських школах демонструє глибоку інтеграцію фізичного, морального та культурного виховання в освітній процес. Системність занять, виховна роль наставника, акцент на безпеці та етичних нормах, а також культурна складова – є цінним орієнтиром для вдосконалення української системи фізичного виховання. Запозичення цих елементів дозволить не лише урізноманітнити зміст уроків, а й поглибити їх виховну функцію, сприяючи формуванню характеру, самоповаги та соціальної відповідальності учнів. Таким чином, дзюдо як освітній інструмент має потенціал стати не просто видом спорту, а засобом всебічного розвитку школярів як у Японії, так і в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Впровадження модулю дзюдо на уроках фізичної культури. Освітній портал «На Урок». URL : <https://naurok.com.ua/vprovadzhennya-modulyu-dzyudo-na-urokah-fizichno-kulturi-372320.html>
2. Кот І. В. Популяризація дзюдо як Олімпійського виду спорту серед учнівської молоді. Збірник студент. наук. праць. 2019. Вип. 2 (12). С. 273–278.
3. Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ–Чернівці: Букрек. 2020. 380 с.
4. Kawasaki, T., & Nakajima, T. (2025). The Japanese judo training process from a perspective related to long-term athlete development. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17479541251339908>