

## РОЛЬ ДЗЮДО В ВОСПИТАНИИ УСПЕШНОГО СТУДЕНТА

И. С. Кухаренко, К. О. Мудрагель

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
e-mail: kukharenko-02@mail.ru, mudra2003@mai.ru*

Статья раскрывает положительное влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов. Изучены психологические и социальные аспекты, связанные с тренировками и соревнованиями студентов-третьекурсников факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Выявлены навыки, помогающие в учебе, которые студенты-спортсмены приобрели на тренировках.

The article reveals the positive impact of judo classes on student academic performance. The psychological and social aspects related to the training and competitions of third-year students of the Faculty of Physical Culture of Gomel State University named after F. Skoriny. The skills that help in learning that student-athletes have acquired in training have been identified.

**Ключевые слова:** дзюдо; студенты; влияние; социальные и психологические аспекты; анкетирование.

**Keywords:** judo; students; influence; social and psychological aspects; questionnaire.

Введение. Физкультура и спорт служат не только средством укрепления здоровья студентов и физического развития, но и представляют собой одну из форм досуга, способствующих повышению социальной активности. Кроме того, они значительно влияют на другие аспекты жизни человека, такие как трудовая деятельность, моральные и интеллектуальные качества, процесс самопознания и самосовершенствования, а также формирование воли [1].

Проблемы успеваемости студентов в настоящее время привлекают множество исследователей разных областей. Рассмотрение закономерностей учебного процесса и других сфер приводит к появлению новых методик обучения и воспитания сегодняшнего поколения. Влияние спорта на успеваемость студентов рассматривали С. В. Мусина, Р. Р. Хайрулин, Н. М. Попова и др.

Занятия в спортивной секции включают напряженный тренировочный процесс, участие в соревнованиях, что также требует большой затраты времени и энергии. Сочетание хорошей успеваемости и высоких спортивных результатов является одним из насущных вопросов [3], и мы задались целью выяснить, какова успеваемость студентов ГГУ им. Ф. Скорины регулярно занимающихся дзюдо.

Современная система подготовки дзюдоистов характеризуется динамичным развитием ее составляющих – функциональной, общефизической, и, что немало важно, психолого-педагогической [2].

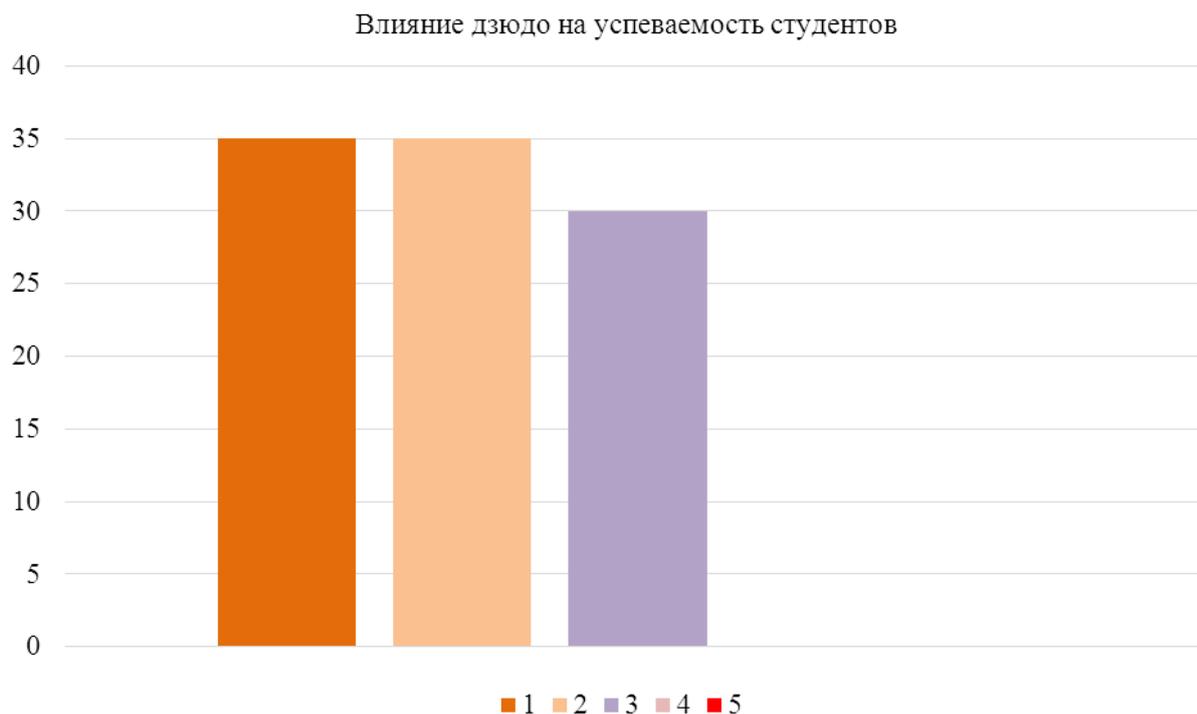
Дзюдо воспитывает в спортсменах такие качества, как дисциплина, концентрация, критическое мышление и самоорганизация.

Цель исследования состоит в изучении влияния занятий дзюдо на успеваемость студентов третьего курса факультета физической культуры. Изучить психологические и социальные аспекты, связанные с тренировками и соревнованиями.

Методы и организация исследования. Совокупность методов для решения поставленных задач включала анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование проводилось на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины среди 20 студентов третьего курса факультета физической культуры, занимающихся дзюдо. Средний возраст исследуемых – 20 лет. Все респонденты мужского пола.

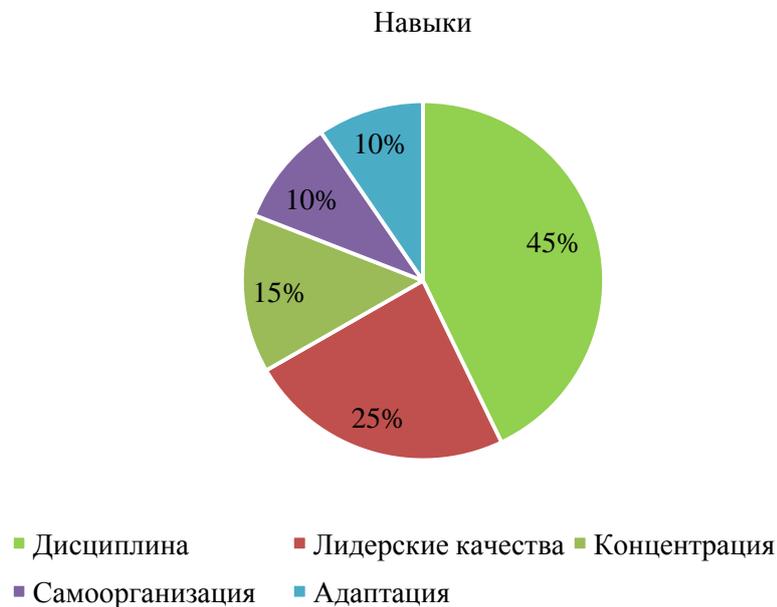
Первый вопрос анкеты помог выявить влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов. Третьекурсники оценивали положительное воздействие тренировок на учебу по шкале от 1 до 5 (где 1 – отрицательное влияние, 5 – положительное). Большинство респондентов отмечен содействующий эффект занятий, выраженный в отметках 4 (35 %) и 5 (35 %). Оставшиеся 30 % опрошенных остановились на отметке 3. Результаты первого вопроса отражены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов**

Что касается навыков, приобретенных на тренировках, которые смогли облегчить учебный процесс, 45 % студентов отметили дисциплину. В дзюдо дисциплина играет ключевую роль для тренеров и самих спортсменов. Концентрацию отметили 20 % респондентов. Главным фактором, помогающим в учебе, 15 % студентов обозначили концентрацию. В учебе, как на соревнованиях, очень важно сконцентрироваться на поставленной задаче и четко следовать намечен-

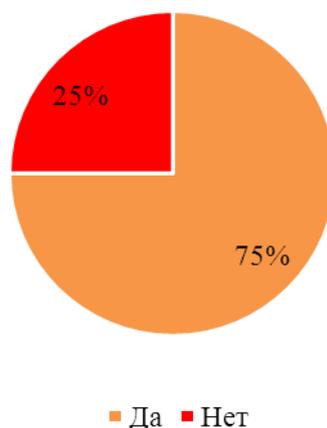
ному плану. Самоорганизацию выбрали 10 % третьекурсников; отмечая тот факт, что обучение на индивидуальном плане (которого придерживаются большинство спортсменов вуза) требует самоорганизованности в большей мере, чем на тренировках или соревнованиях. Оставшиеся 10 % спортсменов указали на умение адаптироваться. Результаты второго вопроса отражены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Навыки, приобретенные в дзюдо**

На вопрос о том, помогают ли занятия дзюдо справляться с учебным стрессом большинство студентов (75 %) ответили положительно. Оставшиеся 25 % студентов не считают умение справляться с трудностями в учебе заслугой тренировочного процесса. Результаты третьего вопроса зафиксированы на рисунке 3.

Помогает ли дзюдо бороться с учебным стрессом

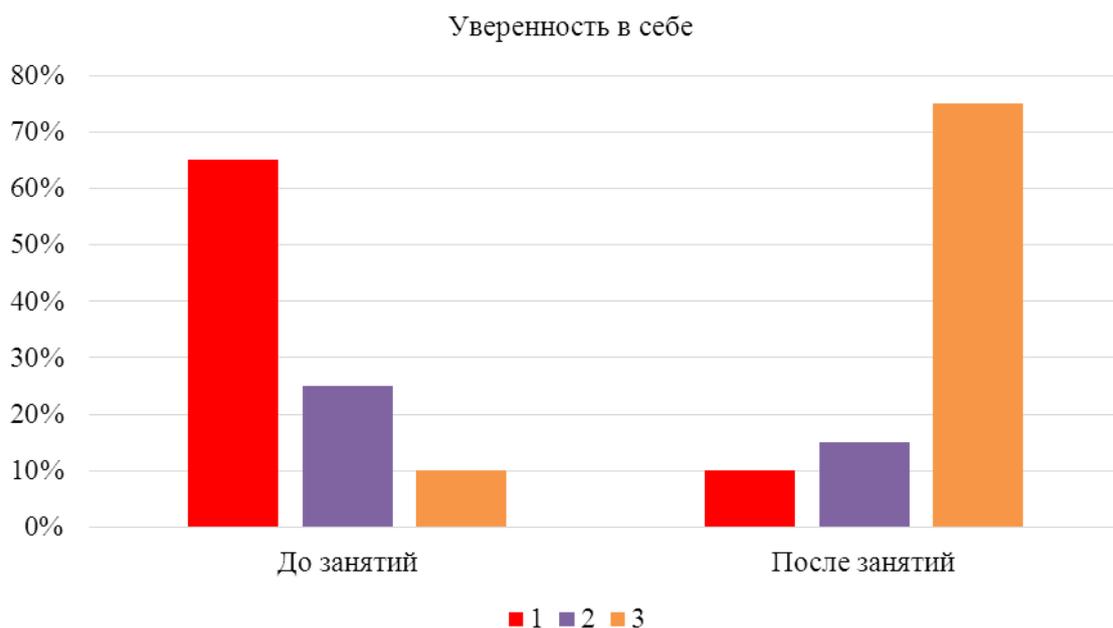


**Рисунок 3 – Влияние дзюдо на учебный стресс**

Уровень уверенности в себе до и после начала занятий дзюдо помог выяснить четвертый вопрос анкеты, на который стоило ответить, используя шкалу от 1 до 3.

До начала занятий спортом многие студенты (65 %) указали на низкий уровень уверенности, выбрав отметку 1. Зафиксировано 5 спортсменов (25 %), ответивших на вопрос цифрой 2. Уверенные в себе дзюдоисты, а их отмечено 10 %, не считают занятия дзюдо влияющим фактором.

После прихода в единоборство процент уверенности студентов увеличился с 10 до 75 %. Середину шкалы выбрали 15 % респондентов. Оставшиеся 10 % не стали верить в себя с приходом спорта в их жизнь. Результаты вопроса представлены на рисунке 4.



**Рисунок 4 – Влияние занятий дзюдо на самооверенность спортсменов**

**Выводы.** В ходе исследования было выявлено положительное влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов третьего курса факультета физической культуры. Основным навыком, полученным от спорта, третьекурсники указали дисциплину. Большинству студентов тренировочный процесс помогает избавиться от учебного стресса. Также было выявлена закономерность между занятиями дзюдо и уверенностью в себе студентов.

В дзюдо ярко проявляется рвение к победе, достижению самых больших результатов, требующих мобилизации физических, психологических и нравственных свойств человека. Конкретно в спортивных тренировках и соревнованиях появляются такие свойства, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина. Эти свойства необходимы при подготовке высококвалифицированного специалиста, от деятельности которого зависит эффективность и продуктивность руководимого им участка работы, людей, находящихся под его руководство [4].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Калманович, В. Л. Проблемы построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / В. Л. Калманович // «Медико-биологические аспекты физической культуры, проблемы и перспективы развития : Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, КФУ, 2013. – С. 143–146.
2. Мешавкин, А. С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис ... канд. пед. наук / А. С. Мешавкин. – Тюмень, 2007 – 25 с.
3. Мусина, С. В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и ее связь с профессиональным становлением / С. В. Мусина, Е. В. Егорова, М. К. Татарников // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №. 2. – С. 60–61.
4. Хайруллин, Р. Р. Влияние занятий циклическими видами спорта на учебу студентов в ВУЗе / Р. Р. Хайруллин // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – №. 39. – С. 71–73.