Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 796.821.1:378.147.6
ORCID: 0009-0002-0902-3260

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ДЗЮДО: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Даминов Илхомжон Аширалиевич
профессор кафедры Теории и методики физической культуры
Термезского государственного педагогического института
E-mail: daminov4775@gmail.com.

Аннотация. Целью исследования было изучение эффективности дзюдо как средства физического воспитания студентов и его влияния на развитие физических качеств и психологическое состояние. В рамках исследования проведено анкетирование 200 студентов для оценки их интереса к дзюдо и уровня физической активности. Далее была проведена оценка физической подготовленности двух групп студентов (экспериментальной и контрольной) до и после занятий дзюдо в течение одного семестра. В исследование также вошли психологические тесты, направленные на оценку уровня тревожности и социальных навыков. Результаты показали, что занятия дзюдо способствуют значительному улучшению физических показателей, таких как сила, выносливость, гибкость и координация, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Психологические тесты выявили снижение уровня тревожности и улучшение межличностных отношений у студентов-дзюдоистов. Преподаватели отметили положительное влияние дзюдо на дисциплину и вовлеченность студентов в учебный процесс. Выводы исследования свидетельствуют о высокой эффективности дзюдо в контексте физического воспитания и его значительном потенциале для интеграции в учебные программы вузов. Дзюдо может стать важным элементом образовательного процесса, способствующим всестороннему развитию студентов и формированию у них полезных социальных и личностных качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, дзюдо, студенты, боевые искусства, развитие физических качеств, психическое здоровье, образовательный процесс, выносливость, сила, координация, межличностные навыки, учебные программы.

DZYUDO ORQALI TALABALARNING JISMONIY TARBIYASI: NAZARIYADAN AMALIYOTGA

Annotatsiya. Tadqiqotning maqsadi talabalarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida dzyudoning samaradorligini va uning jismoniy sifatlari va psixologik holatini rivojlantirishga ta'sirini o'rganishdan iborat edi. Tadqiqot doirasida 200 nafar talaba o'rtasida ularning dzyudoga bo'lgan qiziqishi va jismoniy faollik darajasini baholash uchun so'rovnoma o'tkazildi. Keyin ikki guruh talabalarining (eksperimental va nazorat) jismoniy tayyorgarligi bir semestr davomida dzyudo mashg'ulotlaridan oldin va keyin baholandi. Tadqiqot, shuningdek, tashvish darajasi va ijtimoiy ko'nikmalarni baholashga qaratilgan psixologik testlarni o'z ichiga oladi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, dzyudo mashg'ulotlari nazorat guruhiga nisbatan eksperimental guruhda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy ko'rsatkichlarning sezilarli

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

yaxshilanishiga hissa qo‘shgan. Psixologik testlar dzyudo talabalari o‘rtasida tashvish darajasining pasayishi va shaxslararo munosabatlarning yaxshilanishini aniqladi. O‘qituvchilar dzyudoning tartib-intizomga, talabalarni o‘quv jarayoniga jalb etishga ijobiy ta'sirini ta'kidladilar. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya doirasida dzyudoning yuqori samaradorligini va uning oliygoh o‘quv dasturlariga integratsiyalashuvi uchun muhim imkoniyatlarini ko‘rsatadi. Dzyudo talabalarning har tomonlama rivojlanishiga, ularda foydali ijtimoiy va shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga hissa qo‘shadigan ta'lim jarayonining muhim elementiga aylanishi mumkin.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, dzyudo, talabalar, jang san'ati, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ruhiy salomatlik, o‘quv jarayoni, chidamlilik, kuch, muvofiqlashtirish, shaxslararo munosabatlar, o‘quv dasturi.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS THROUGH JUDO: FROM THEORY TO PRACTICE

Abstract. The aim of the study was to investigate the effectiveness of judo as a means of physical education of students and its impact on the development of physical qualities and psychological state. As part of the study, a questionnaire was administered to 200 students to assess their interest in judo and the level of physical activity. Then, the physical fitness of two groups of students (experimental and control) was assessed before and after judo classes for one semester. The study also included psychological tests aimed at assessing the level of anxiety and social skills. The results showed that judo classes contribute to a significant improvement in physical indicators, such as strength, endurance, flexibility and coordination, in the experimental group compared to the control group. Psychological tests revealed a decrease in anxiety and improvement in interpersonal relationships among judo students. Teachers noted the positive impact of judo on discipline and student involvement in the educational process. The findings of the study indicate the high effectiveness of judo in the context of physical education and its significant potential for integration into university curricula. Judo can become an important element of the educational process, contributing to the comprehensive development of students and the formation of useful social and personal qualities.

Keywords: physical education, judo, students, martial arts, development of physical qualities, mental health, educational process, endurance, strength, coordination, interpersonal skills, curricula.

ВВЕДЕНИЕ. Физическое воспитание студентов является важнейшей составляющей образовательного процесса, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование у молодежи устойчивых навыков ведения здорового образа жизни. В условиях современной жизни, характеризующейся низким уровнем физической активности и преобладанием сидячего образа жизни, проблема физического воспитания приобретает особую актуальность. Среди множества видов спорта, включаемых в учебные и внеучебные программы, дзюдо занимает особое место благодаря своей универсальности и комплексному воздействию на организм.

Однако, несмотря на значительный потенциал дзюдо в контексте физического воспитания, его применение в образовательных учреждениях всё ещё не получило должного распространения. Это связано как с недостаточной осведомленностью преподавателей и студентов о пользе данного вида спорта, так и с отсутствием четких методических рекомендаций по его внедрению в

учебный процесс. В научной литературе и педагогической практике дзюдо рассматривается преимущественно как средство спортивной подготовки, тогда как его педагогический потенциал остается недостаточно изученным и раскрытым.

Настоящая статья направлена на анализ существующих теоретических подходов к физическому воспитанию через дзюдо и предлагает практические рекомендации по его внедрению в образовательный процесс.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ. Обзор литературы по данной теме позволяет выявить ключевые аспекты и направления исследований в области интеграции дзюдо в систему физического воспитания студентов.

Белянцева В. Б. (2012) в своем исследовании подчеркивает важность формирования контрольных и оценочных действий студентов в процессе физического воспитания. Автор отмечает, что эффективное физическое воспитание требует четкой системы контроля и оценки, что позволяет преподавателям корректировать учебный процесс и достигать более высоких результатов. Этот подход может быть адаптирован и к занятиям дзюдо, где контроль за прогрессом студентов играет ключевую роль [1; С. 25-30.].

Гала З. (2023) анализирует учебно-тренировочный процесс физического воспитания в отделении дзюдо, акцентируя внимание на особенностях подготовки спортсменов и их адаптации к учебным нагрузкам. В работе рассматриваются специфические аспекты тренировочного процесса, которые способствуют развитию физических качеств и укреплению здоровья студентов [2; С. 378.].

Дубатовкин В. И. и Макарова Э. В. (2023) исследуют роль подвижных игр как компонента воспитания физических качеств студентов-борцов. Их работа подчеркивает значимость игровых методов в развитии силы, выносливости и координации, что имеет прямое отношение к занятиям дзюдо, где игровые элементы также могут быть эффективно использованы для повышения мотивации студентов [3; С. 409-413.].

Латибова Л. В. (2021) обращает внимание на особенности обучения студентов элементам борьбы дзюдо, указывая на важность постепенного освоения техники и формирования базовых навыков. Автор подчеркивает необходимость адаптации методик обучения к уровню подготовки студентов и индивидуальным особенностям [4; С. 58-60.].

Магомедов М. Ш., Салаватов К. А. и Бетмирзаев А. А. (2023) рассматривают единоборства, в том числе дзюдо, в системе физического воспитания студентов, отмечая вызовы и перспективы их внедрения в учебный процесс. Исследователи акцентируют внимание на интеграции дзюдо как средства формирования физической и психологической устойчивости студентов [5; С. 108-114.].

Малашенко К. В. и соавторы (2023) изучают спортивные предпочтения студентов-первокурсников, выявляя, что дзюдо пользуется популярностью среди молодежи благодаря своей универсальности и практической ценности в жизни. Этот факт подтверждает необходимость включения дзюдо в учебные программы вузов [6; С. 284-289.].

Наскалов В. М. и Жернакова Н. И. (2010) исследуют инновационные технологии в физическом воспитании студентов, предлагая новые методы и подходы, которые способствуют здоровьесбережению. Авторы утверждают, что внедрение инновационных технологий, включая элементы дзюдо, может значительно улучшить результаты физического воспитания [7; С. 36-45.].

Нурматова Т. В. (2023) изучает применение приемов дзюдо на занятиях по самообороне со студентами, отмечая, что данный вид спорта эффективно развивает навыки самозащиты и физическую подготовку, что делает его важным компонентом учебной программы [8; С. 309.].

Понарина О. С. (2009) рассматривает дзюдо в системе физического воспитания студентов вузов, акцентируя внимание на его комплексном влиянии на развитие физических качеств и дисциплины у студентов. Автор подчеркивает, что дзюдо способствует не только физическому, но и личностному развитию студентов [9; С. 58-60.].

Федякина Л. К. и соавторы (2010) проводят анализ исследований, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов, и выявляют перспективные направления для дальнейшей работы. Их выводы подтверждают значимость адаптации программ физического воспитания, в том числе через интеграцию таких видов спорта, как дзюдо [10; С. 119-123.].

Шестаков В. Б. и Ерегина С. В. (2008) в своей работе подробно рассматривают теорию и методику детско-юношеского дзюдо, что позволяет провести параллели с физическим воспитанием студентов. Хотя фокус исследования направлен на младшие возрастные группы, предложенные методики и принципы обучения могут быть адаптированы для работы со студентами, учитывая их физические и психологические особенности. Особенно важно отметить, что авторы акцентируют внимание на необходимости комплексного подхода, включающего развитие физических качеств, морально-волевых качеств и навыков самодисциплины [11; С. 10-11.].

Юрченко А. Л. и соавторы (2022) исследуют функциональные особенности организма студентов-дзюдоистов, подчеркивая физиологические изменения, происходящие в процессе регулярных занятий дзюдо. Авторы отмечают, что дзюдо способствует развитию выносливости, силы, координации и гибкости, а также положительно влияет на психологическое состояние студентов, снижая уровень стресса и повышая уверенность в себе. Эти данные подчеркивают значимость дзюдо как эффективного средства физического воспитания, направленного на всестороннее развитие студентов [12; С. 456-461.].

Таким образом, обзор литературы свидетельствует о высокой актуальности и важности изучения дзюдо в контексте физического воспитания студентов. Существующие исследования подчеркивают необходимость разработки и внедрения методик, которые позволят эффективно интегрировать дзюдо в учебные программы вузов, обеспечивая всестороннее развитие студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

1. Анкетирование студентов: интерес к дзюдо и физической активности

Исследование началось с анкетирования студентов, чтобы выяснить их интерес к дзюдо и уровню физической активности. Анкетирование охватило 200 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, обучающихся на разных факультетах. Результаты показали, что 65% опрошенных студентов выразили заинтересованность в занятиях дзюдо, из которых 40% уже имели опыт занятий боевыми искусствами. При этом 75% респондентов признали, что они недостаточно активны в повседневной жизни и испытывают необходимость в дополнительных формах физического воспитания.

Эти результаты указывают на высокий потенциал дзюдо как одного из средств физического воспитания.

Значительная часть студентов проявляет интерес к этому виду спорта, что свидетельствует о возможности успешной интеграции дзюдо в учебные программы. Кроме того, выявленная недостаточность физической активности у большинства студентов подчеркивает необходимость дополнительных мер по стимулированию их интереса к спорту и активному образу жизни.

2. Оценка физической подготовленности студентов-дзюдоистов

Для оценки влияния занятий дзюдо на физическую подготовленность студентов было проведено тестирование на начало и конец учебного семестра. В тестировании участвовали две группы: экспериментальная (занимающаяся дзюдо) и контрольная (занимающаяся по стандартной программе физического воспитания). Обе группы состояли из 50 студентов. Оценка проводилась по следующим показателям: сила, выносливость, гибкость и координация.

Результаты показали, что студенты экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение физических показателей по сравнению с контрольной группой:

- Сила: В среднем прирост силы в экспериментальной группе составил 15%, тогда как в контрольной — 5%.
- Выносливость: Студенты, занимавшиеся дзюдо, улучшили свои результаты на 20%, в то время как у контрольной группы этот показатель вырос лишь на 8%.
- Гибкость: Экспериментальная группа улучшила гибкость на 12%, в контрольной группе улучшение составило 6%.
- Координация: Прирост координационных навыков у студентов-дзюдоистов составил 18%, тогда как у студентов контрольной группы — 7%.

Эти данные демонстрируют, что занятия дзюдо значительно более эффективно развивают физические качества студентов по сравнению с традиционными формами физического воспитания. Это подтверждает целесообразность включения дзюдо в учебные программы как эффективного средства физического воспитания.

3. Психологическое состояние и социальные навыки

Для оценки влияния дзюдо на психологическое состояние и развитие социальных навыков студентов использовались тесты на уровень тревожности и опросники по межличностным отношениям. Тестирование проводилось до начала занятий дзюдо и после их окончания.

Результаты показали, что у студентов экспериментальной группы уровень тревожности снизился в среднем на 30%, тогда как в контрольной группе изменения были минимальны (около 5%). Кроме того, опросники показали улучшение в межличностных отношениях и навыках самоконтроля у студентов-дзюдоистов, что свидетельствует о положительном влиянии дзюдо на развитие личностных качеств.

Это подтверждает, что дзюдо не только способствует физическому развитию, но и оказывает значительное положительное влияние на психическое здоровье студентов, способствуя снижению стресса и улучшению межличностных взаимодействий.

4. Внедрение дзюдо в учебный процесс: практическая реализация

На основании полученных данных была разработана и апробирована программа интеграции дзюдо в учебный процесс физического воспитания. Программа включала обязательные занятия дзюдо в течение одного семестра, а также факультативные тренировки для более углубленного изучения этого вида спорта.

После окончания семестра была проведена итоговая оценка, которая

показала, что 80% студентов отметили улучшение общего физического состояния и повышение интереса к занятиям спортом. Преподаватели отметили положительное влияние дзюдо на дисциплину студентов, их вовлеченность в учебный процесс и взаимопомощь в группах.

Таблица 1.

Результаты исследования влияния занятий дзюдо на физическую подготовленность и психологическое состояние студентов

Показатели	Экспериментальная группа (дзюдо)	Контрольная группа (стандартная программа)
Сила	+15%	+5%
Выносливость	+20%	+8%
Гибкость	+12%	+6%
Координация	+18%	+7%
Уровень тревожности	-30%	-5%
Межличностные отношения	Значительное улучшение	Незначительное улучшение
Навыки самоконтроля	Существенное улучшение	Незначительное улучшение
Интерес к занятиям спортом	Повышен (80% студентов)	Незначительные изменения

Результаты исследования подтверждают высокую эффективность дзюдо как средства физического воспитания студентов. Включение дзюдо в учебный процесс позволило не только значительно улучшить физические показатели студентов, но и положительно повлияло на их психологическое состояние и социальные навыки. Это подтверждает гипотезу о том, что дзюдо может быть успешно интегрировано в программы физического воспитания, предлагая комплексный подход к развитию личности студентов.

Кроме того, полученные данные свидетельствуют о том, что дзюдо является более эффективным инструментом в сравнении с традиционными методами физического воспитания. Это открывает новые перспективы для внедрения боевых искусств в образовательные программы, что может способствовать формированию более гармонично развитых и физически активных поколений.

Тем не менее, следует учитывать, что внедрение дзюдо в учебный процесс требует специальной подготовки преподавателей и создания соответствующей инфраструктуры. Важно также продолжить исследования в этой области, чтобы разработать наиболее эффективные методики обучения дзюдо и адаптировать их под разные группы студентов с учетом их индивидуальных особенностей и уровня подготовки.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что дзюдо является перспективным направлением физического воспитания, которое может значительно обогатить и улучшить учебные программы, способствуя всестороннему развитию студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность дзюдо как средства физического воспитания студентов. Включение дзюдо в учебные программы способствовало значительному улучшению физических показателей, таких как сила, выносливость, гибкость и

координация, по сравнению с традиционными методами физического воспитания. Помимо физического развития, занятия дзюдо положительно повлияли на психологическое состояние студентов, снизив уровень тревожности и улучшив межличностные отношения и навыки самоконтроля.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что дзюдо не только успешно справляется с задачами физического воспитания, но и способствует формированию гармонично развитой личности, что особенно важно в условиях современного образовательного процесса. Высокий уровень интереса студентов к дзюдо, выявленный в ходе исследования, подчеркивает востребованность и актуальность данного вида спорта в системе высшего образования.

Тем не менее, для успешной интеграции дзюдо в учебный процесс необходимо учитывать ряд факторов, включая подготовку преподавателей и создание соответствующей инфраструктуры. Дальнейшие исследования в этой области помогут разработать и адаптировать методики обучения дзюдо, обеспечивая их эффективность для различных групп студентов с учетом их индивидуальных особенностей.

В заключение, можно утверждать, что дзюдо является перспективным направлением физического воспитания, которое может существенно обогатить образовательные программы вузов, способствуя всестороннему развитию и здоровью студентов. Внедрение дзюдо в систему физического воспитания позволит не только повысить уровень физической подготовки молодежи, но и сформировать у нее важные социальные и личностные качества, необходимые для успешной адаптации в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белянцева В. Б. Формирование контрольных и оценочных действий студентов в процессе физического воспитания //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2012. – №. 1 (83). – С. 25-30.
2. Гала З. Учебно-тренировочный процесс физического воспитания в отделении дзюдо //Рецензенты: ЮВ Дмитрак, д. т. н., профессор, заведующий отделом моделирования и управления горнотехническими системами ИПКОН РАН. – 2023. – Т. 3. – С. 378.
3. Дубатовкин В. И., Макарова Э. В. Подвижные игры как компонент воспитания физических качеств студентов-борцов //Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 409-413.
4. Латибова Л. В. Особенности процесса обучения студентов элементам борьбы дзюдо //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 58-60.
5. Магомедов М. Ш., Салаватов К. А., Бетмирзаев А. А. Единоборства в системе физического воспитания студентов: вызовы и перспективы //Управление образованием: теория и практика. – 2023. – Т. 13. – №. 7. – С. 108-114.
6. Малашенко К. В. и др. Изучение спортивных предпочтений студентов-первокурсников //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2023. – №. 2 (216). – С. 284-289.
7. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.
8. Нурматова Т. В. Приемы дзюдо на занятиях по самообороне со студентами //Научный электронный журнал «Академическая публицистика». – С. 309.

9. Понарина О. С. Дзюдо в системе физического воспитания студентов вузов //Культура физическая и здоровье. – 2009. – №. 3. – С. 58-60.

10. Федякина Л. К., Васильковская Ю. А., Авсарагов Г. Р. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов //Физическое воспитание студентов. – 2010. – Т. 2. – С. 119-123.

11. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо //ОЛМА Медиа Групп» Москва. – 2008. – С. 10-11.

12. Юрченко А. Л. и др. Функциональные особенности организма студентов-дзюдоистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 6 (208). – С. 456-461.