

Влияние занятий дзюдо на физическое и личностное развитие учащихся

Ян Цзиньян

Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий дзюдо на физическое и личностное развитие учащихся. Анализируются основные аспекты физического воспитания, включая развитие силы, выносливости, координации и гибкости, а также формирование морально-волевых качеств личности. Особое внимание уделяется воспитательному потенциалу дзюдо, его роли в развитии дисциплинированности, самоконтроля, уверенности в себе и социальной адаптации учащихся. На основе анализа научных исследований делается вывод о целесообразности включения дзюдо в систему физического воспитания как эффективного средства гармоничного развития личности и укрепления здоровья учащихся.

Ключевые слова: дзюдо; физическое воспитание; физическое развитие; личностное развитие; учащиеся.

Введение

Современное физическое воспитание уделяет значительное внимание внедрению видов спорта, способствующих всестороннему развитию учащихся. Дзюдо является одним из наиболее эффективных средств физического и личностного воспитания, так как сочетает физическую подготовку, морально-этические принципы и социальное взаимодействие. Цель данной работы — рассмотреть влияние занятий дзюдо на физическое и личностное развитие учащихся.

Физическое развитие учащихся

Регулярные занятия дзюдо способствуют развитию силы, выносливости, координации и гибкости. В процессе тренировок активно развиваются опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Исследования показывают, что дети и подростки, занимающиеся дзюдо, демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению со сверстниками.

Личностное развитие учащихся

Дзюдо формирует такие качества, как дисциплинированность, самоконтроль, уверенность в себе и уважение к партнёру. Особое внимание уделяется воспитанию моральных ценностей, что положительно влияет на социализацию учащихся и развитие их личности.

Механизмы влияния дзюдо

Комплексное воздействие дзюдо объясняется сочетанием физических нагрузок, соревновательной деятельности и воспитательных принципов. Тренировочный процесс способствует развитию ответственности, эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции.

Заключение

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние как на физическое, так и на личностное развитие учащихся. Включение дзюдо в систему физического воспитания способствует гармоничному развитию личности и укреплению здоровья.

Список литературы

1. Efek E., Eryiğit H. The effect of the 12-week judo physical activity program on the self-esteem of secondary school students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022.
2. Kowalczyk M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized

Physical Activity for Children and Adolescents. Children, 2025.

3. Does Judo Training Contribute to the Motor Development of Children and Adolescents? Systematic Review, PMC, 2024.

4. Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area. Sports, MDPI, 2025.

5. Тимофеева Д.А., Комлева С.В. Влияние занятий дзюдо на физическое развитие детей. 2024.