

DOI: 10.21626/j-chr/2026-2(47)/10  
УДК: 376:316.613

Педагогическая психология

# ДИНАМИКА МОТИВИРОВАННОСТИ И ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

© А.В. Непочатых

**Непочатых А.В.** – доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова»  
**e-mail:** nepochatykh93@yandex.ru  
**Адрес:** 305021, Курск, ул. Карла Маркса, д.70, Российская Федерация

119

## АННОТАЦИЯ

**Актуальность.** В современных условиях и сложившейся социальной ситуации в обществе занятия силовыми видами спорта и единоборствами (дзюдо) в условиях вуза будут способствовать формированию здоровой и зрелой личности, имеющей ценностные установки и ориентиры патриотической направленности и сформированной гражданской идентичности, так и личностном плане - саморазвития, сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни, наличия знаний и навыков самообороны, формирования силовых способности и т.д.

**Цель исследования** – изучение динамики мотивированности и общей и специальной физической подготовки студентов вуза, занимающихся дзюдо..

**Материалы и методы.** В исследовании применялся анализ литературы, анализ статистических данных, методы опроса, тестирование. Исследование осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова». В исследовании приняли участие студенты первых курсов агротехнологического факультета и факультета ветеринарной медицины. Общий объем выборки составил 59 человек. Среди них 42 юноши, 17 девушек. Исследование осуществлялось в период формирования групп спортивного совершенствования по избранным видам спорта (контрольная группа) и после первого года обучения (экспериментальная группа; n = 12).

**Результаты.** Существует определенная динамика по показателям общей и специальной физической подготовки студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по индивидуальным видам спорта («дзюдо»), после первого года обучения. Сравнение с нормативами и результатами замеров студентов, полученных по показателям общей и специальной физической подготовки, показали, что студенты после эксперимента имеют результаты, соответствующие нормативам и даже превышающие результаты. Между тем, замер по результатам упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см» незначительно уменьшился (на 0,92 см), что может свидетельствовать о недостаточном развитии гибкости спортсменов.

В большинстве своем студенты после эксперимента имеют также внешнюю мотивацию. Однако, содержание мотивационных факторов в структуре внешних и внутренних мотивов изменилось, что, по нашему мнению, имеет социально-психологический эффект («заниматься заодно с другими студентами» - внешняя мотивация, «получить опыт в спортивной деятельности» - внутренняя мотивация).

**Выводы.** В целом, лабораторный эксперимент показал эффективность разработанной нами Программы. Между тем, в процессе лабораторного эксперимента возникли определенные проблемы организационно-методического характера, которые необходимо будет учитывать в дальнейшем исследовании.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мотивированность; общая и специальная физическая подготовка; студенты; дзюдо.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

В современных условиях развития общества, общественных и производственных отношений, особые требования предъявляются к современному профессиональному образованию, способному адаптироваться к быстро меняющимся требованиям на рынке труда и подготовить конкурентно способного специалиста, владеющего как профессиональными и общекультурными компетенциями, так и социально активного человека, имеющего установки на ведение здорового образа жизни, высокий духовно-нравственный потенциал [7; 11].

На сегодняшний день решению данной проблемы в научном поле посвящено множество междисциплинарных исследований. Так, специалисты в области профессионального образования изучают современные подходы к подготовке специалистов как ресурса решения кадрового дефицита (); описывают педагогические условия и механизмы формирования профессиональных компетенций студентов вузов (); исследуют инновационные технологии, эффективные методы и методики в рамках преподавания конкретных дисциплин, направленные на решение данной проблемы [8].

В контексте данной статьи представляют интерес работы в области физического воспитания студентов, основной целью которых выступает формирование общей культуры будущего специалиста, всесторонне развитой и здоровой личности средствами различных видов спорта, в том числе, единоборств [1]. Анализ литературы показал, что существует ряд исследований, в которых изучены психологические и физические ресурсы обучения единоборствам в условиях высшего профессионального образования. Специалистами описываются технологии формирования здоровья студентов на основе дзюдо (О.С. Понарина, 2010); исследуются функциональные особенности организма студентов, занимающихся дзюдо (А.Л. Юрченко, С.Ю. Завалишина, А.В. Доронцев, А.Ю. Шевелева, 2022) и рукопашным боем (С.Ю. Завалишина, А.Л. Юрченко, А.В. Доронцев, О.А. Разживин, 2022). Группой исследователей было установлено, что, в целом, наблюдается позитивное влияние занятиями единоборствами (дзюдо, рукопашный бой) на физическое развитие студентов, повышение общей устойчивости организма, активизации координационных характеристик спортсменов, увеличивается выносливость организма, активизируются двигательные ресурсы организма, происходит укрепление мышечной и нервной систем организма [7].

В ряде исследований изучаются различные аспекты физической культуры как учебной дисциплины. Так, в работах разных авторов описаны мотивационные эффекты занятий дзюдо, которые могут проявляться в улучшении посещаемости студентами занятий физической культурой и их академической успеваемости, активности участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (О.В. Долганов, 2006).

В работе Н.А. Перец отмечается, что мотивация к занятиям дзюдо может определяться типом преобладающего мотива у студентов - внешнего («навязанного») или внутреннего (смыслообразующего). По мнению исследователя, при разработке методов и методик работы в группах спортивного совершенствования по избранным видам спорта необходимо учитывать преобладающий тип мотивов студентов, что позволит добиться поставленных задач, определенных результатов и сохранить стабильность контингента студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования [12].

Существуют исследования по изучению отношения студентов к учебной

дисциплине «Физическая культура». По мнению ряда исследователей, изучение представлений студентов о физической культуре как учебной дисциплины достаточно противоречивое [20]. В большинстве своем студенты ориентированы на занятия физической культурой и спортом, подчеркивают значимость ведения здорового образа жизни и роль физической подготовки в современной жизни [8]. В ряде работ отмечается негативное отношение студентов вузов к занятиям по физической культуре, обусловленное отсутствием контроля динамики физического развития студентов; однообразностью из года в год ведения занятий преподавателями данной дисциплины; низким владением профессиональными компетенциями преподавателями по физической культуре и др.

По мнению Н.А. Перец, наиболее острой остается проблема формирования групп спортивного совершенствования по избранным видам спорта. По мнению специалистов, если в 1980-е годы обучающимися таких групп были наиболее физически развитые студенты, часто после опыта спортивной подготовки в ДЮСШ, стремящиеся к спортивному совершенствованию и участию в соревновательной деятельности, то за последние 25 лет ситуация кардинально изменилась [12]. Одним из факторов сложившейся ситуации может выступать развитие альтернативных видов деятельности (цифровые технологии, интернет, социальные сети), последствиями которого являются гиподинамия, низкий уровень физической подготовленности, отсутствие приоритета физического развития и спортивного совершенствования, а также появление новых видов спорта и восточных единоборств. В связи с этим, по мнению специалистов, необходим поиск механизмов, направленных на реализацию эффективных форм работы с учетом возможностей вуза и индивидуальных предпочтений обучающихся, а также с учетом изменившихся условий реализации физической культуры как учебной дисциплины, а также социальной ситуации и включения студентов в альтернативные виды деятельности [12].

Как показал анализ результатов исследований, представленных в работах разных авторов, наиболее востребованными среди студентов вуза являются такие командные виды спорта, как волейбол, баскетбол, а также легкая атлетика: в силу универсальности ее применения [7]. Также имеются сведения о том, что в зависимости от специфики и направленности вуза предпочтения студентов в выборе видов физической активности разнятся [4]. Так, студенты технических вузов предпочитают силовые виды спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт), а также различные виды единоборств (дзюдо, самбо и др.).

Следует отметить, что в последние годы в условиях сложившейся ситуации занятия силовыми видами спорта и единоборствами востребованы как в социальном контексте, связанном с формированием здоровой и зрелой личности, имеющей ценностные установки и ориентиры патриотической направленности и сформированной гражданской идентичности, так и личностном плане - саморазвития, сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни, наличия знаний и навыков самообороны, формирования силовых способности и т.д. [18]. Как считают исследователи, в основе единоборств заложены базовые основы сохранения жизни, уважения к сопернику, преодоления трудностей, развитие собственных возможностей, что может выступать фундаментом формирования ценностных установок и поведенческих ориентиров современного человека [13; 16].

Таким образом, существует противоречие между наличием научно обоснованных подходов и методов физического воспитания и потребностью практики, в расширении применения эффективных форм и методов работы на занятиях по физической культуре в условиях вуза с целью формирования здоровой и зрелой личности, имеющей ценностные установки и ориентиры

патриотической направленности и сформированной гражданской идентичности, а также высоком потенциале различных видов единоборств (дзюдо) в достижении данной цели.

**Цель исследования** - изучение динамики мотивированности и общей и специальной физической подготовки студентов вуза, занимающихся дзюдо.

Объектом исследования выступали мотивированность и общая и специальная физическая подготовка студентов вуза, занимающихся дзюдо. Предметом исследования - динамика мотивированности и общей и специальной физической подготовки студентов вуза, занимающихся дзюдо.

### **Материалы и методы**

В исследовании применялся анализ литературы, анализ статистических данных, методы опроса, тестирование. Исследование осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова». В исследовании приняли участие студенты первых курсов агротехнологического факультета и факультета ветеринарной медицины. Общий объем выборки составил 59 человек. Среди них 42 юноши, 17 девушек. Исследование осуществлялось в период формирования групп спортивного совершенствования по избранным видам спорта (контрольная группа) и после первого года обучения (экспериментальная группа;  $n = 12$ ).

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова» преподавание физической культуры осуществляется в объеме 400 часов в рамках двух дисциплин, одна из которых («Физическая культура и спорт») входит в цикл базовых (обязательных) дисциплин в объеме 72 часа, другая – в элективный цикл дисциплин по выбору в объеме 328 часов: спортивное совершенствование по избранному виду спорта; общая физическая подготовка; адаптивная физическая культура [3].

При формировании групп спортивного совершенствования по избранным видам спорта традиционно проводится диагностика общей и специальной физической подготовки студентов. Результаты замеров общей и специальной физической подготовки студентов 1 курса агротехнологического и ветеринарного факультетов сравнивались с нормативами общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «дзюдо» [13] (таблица 1).

Как видно из таблицы 2, по разным показателям студенты имеют разный уровень общей физической и специальной подготовки. Так, результаты исследования общей физической подготовки у юношей соответствуют нормативам по следующим выполненным упражнениям: «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» (факт. – 17,94; норматив – не менее 16); «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см» (факт. – + 8,54; норматив – не менее + 5). Результаты исследования специальной физической подготовки у юношей соответствуют нормативам по следующим выполненным упражнениям: «челночный бег 3 x 10 м» (факт. – 6,58; норматив – не более 10,0); «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)» (факт. – 13,08; норматив – не менее 12). Результат замера упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» (факт. – 13,42; норматив – не менее 18,0) может свидетельствовать о недостаточном развитии мышечной силы в верхней части тела, что требует определенного внимания к решению данной проблемы в условиях тренировочного процесса, так как

**Таблица 1.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»\*

**Table 1.** Standards of general physical and special physical training and the level of sports qualification (sports ranks) for enrollment and transfer to the training stage (stage of sports specialization) in the sport of «judo»\*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше</b>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10

\*Источник: Приказ от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» // КонсультантПлюс. – URL : file:///C:/Users/HP/Downloads/dzjudo.pdf (дата обращения: 12.03.2026)

**Таблица 2.** Результаты исследования общей физической и специальной физической подготовки студентов при формировании групп спортивного совершенствования по индивидуальным видам спорта («дзюдо»)

**Table 2.** The results of the study of general physical and special physical training of students in the formation of groups of sports improvement in individual sports («judo»)

№ п/п	Упражнения	Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17,94	7,37
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13,42	16,17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	+8,54	+12,79
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>			
2.1	Челночный бег 3 x 10 м	6,58	8,73
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	13,08	11,50

овладение техниками и приемами дзюдо развитие мышечной силы в верхней части тела является одним из детерминирующих факторов [2].

Сравнительный анализ результатов исследования общей физической подготовки у девушек также выявил соответствие нормативам по следующим

упражнениям: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» (факт. – 16,17; норматив – не менее 14); «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см» (факт. – + 12,79; норматив – не менее + 6). Сравнение результатов исследования специальной физической подготовки у девушек выявило также соответствие нормативам по выполненным упражнениям: «челночный бег 3 x 10 м» (факт. – 8,73; норматив – не более 10,6); «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)» (факт. – 11,50; норматив – не менее 10). Результат замера упражнения «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» (факт. – 7,37; норматив – не менее 13) может свидетельствовать о недостаточной силе мышц рук, спины и пресса, что требует определенного внимания к решению данной проблемы в условиях тренировочного процесса, так как овладение техниками и приемами дзюдо развитие силы мышц рук, спины и пресса также выступает одним из детерминирующих факторов успешности в данном виде спорта.

Таким образом, исследование показало, что у студентов первого курса, планирующих заниматься в группе спортивного совершенствования по избранным видам спорта, уровень общей и специальной физической подготовки по определенным показателям соответствует нормативам для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «дзюдо». Между тем, результат замеров упражнений «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» (юноши), «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» (девушки) может свидетельствовать о недостаточной силе мышц рук, спины и пресса, что требует определенного внимания к решению данной проблемы в условиях тренировочного процесса, так как овладение техниками и приемами дзюдо развитие силы мышц рук, спины и пресса также выступает одним из детерминирующих факторов успешности в данном виде спорта.

Нами была разработана анкета по изучению мотивированности студентов заниматься в группе спортивного совершенствования по избранному виду спорта («дзюдо»). Анкета содержала два блока вопросов. В первый блок вошли утверждения, связанные с внешней мотивацией студентов («возможность получить зачет»; «заниматься заодно с другими студентами»; «повысить свой статус»). Во второй блок вошли утверждения, связанные с внутренней мотивацией студентов («возможность получить навыки самообороны»; «улучшить свой спортивный результат»; «получить опыт в спортивной деятельности») (Рисунок 1).

124

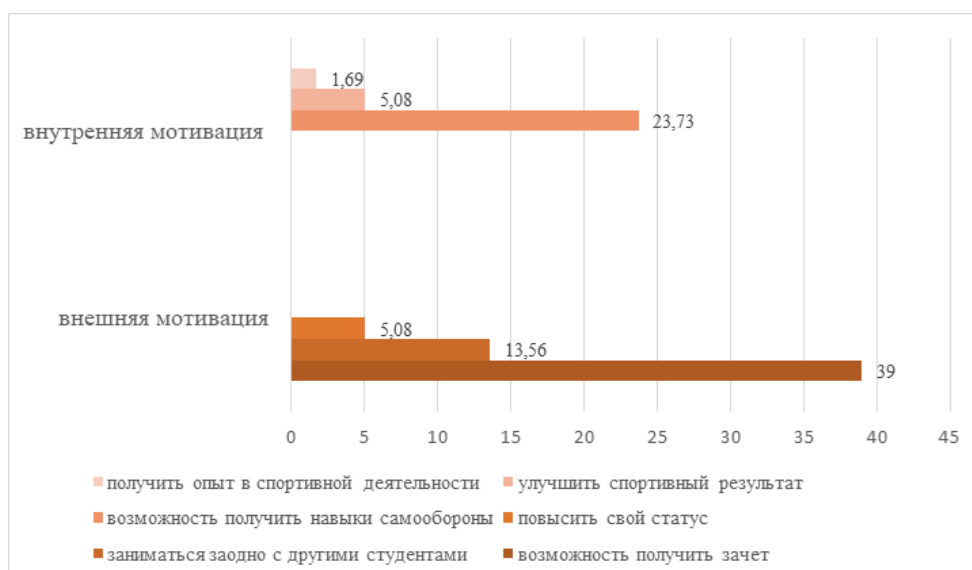


Рисунок 1. Результаты опроса, направленного на изучение мотивации студентов, в %  
Figure 1. Results of a survey aimed at studying students' motivation, in %

Исследование показало, что в большинстве своем студенты имеют внешнюю мотивацию (57,63 %; n = 34). Внутренняя мотивация зафиксирована у 30,51 % (n = 18) респондентов. Девять респондентов (19,25 %; n = 9) затруднились с ответом. Как видно из рисунка, около четверти опрошенных (23,73 %; n = 14) имеют внутреннюю мотивацию (утверждение «возможность получить навыки самообороны»), около 40 % респондентов (n = 23) (утверждение «возможность получить зачет»), а также 13,56 % респондентов (n = 8) (утверждение «заниматься заодно с другими студентами») имеют внешнюю мотивацию. Мы разделяем точку зрения исследователей, связанную с предположением о том, что различия в типах мотивации оказывает влияние на процесс деятельности и его результат [19]. В связи с этим, необходимо учитывать при разработке программы спортивной подготовки данный факт.

Следует отметить, что существует определенная разница в организационно-методических характеристиках занятий дзюдо в спортивных секциях ДЮСШ и вузов. Анализ требований к реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки показал, что на учебно-тренировочном этапе допускается 10-14 часов в неделю продолжительностью одного тренировочного занятия не более трех часов. Студенты занимаются два раза в неделю по 90 минут (три часа в неделю), многие не имеют предшествующего опыта и, зачастую, ограничены в возможности посещать элективные занятия по виду спорта одним учебным годом. Все это указывает на целесообразность разработки методических подходов к совершенствованию показателей общей и специальной физической подготовки, развитию силовых способностей, формированию двигательных и технических навыков по виду спорта дзюдо в условиях лимита времени, разнородности физической подготовленности студентов и различной мотивированности студентов к занятиям по дзюдо.

Нами была разработана программа по включению элементов единоборств (дзюдо) на занятиях физической культуры в вузе. Теоретическое обоснование модели данной программы описано в статье [15]. Концептуальным обоснованием разработки данной модели выступают компетентностный подход, личностно-ориентированный подход, концепция физического воспитания, концепция спортивной физики физического воспитания [9].

Организационно-методическое сопровождение включает в себя практико-ориентированный блок (участие в соревнованиях; спортивно-ориентированных мероприятиях; участие в мастер-классах с выдающимися дзюдоистами Курска и Курской области); мотивационно-ценностный блок (применение состязательно-игрового метода; выполнение символики этики дзюдо); методический блок (физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, обучение технике дзюдо в последовательности – от базовых элементов – к отдельным техническим приемам); теоретико-концептуальный блок (знакомство с особенностями истории дзюдо; созданием курской школы дзюдо; спецификой тренировочного процесса). Процессуальный блок включает такие формы организации обучения, как учебно-тренировочные занятия, соревновательная деятельность, индивидуальная и групповая работа, самостоятельная работа под руководством тренера. В качестве методов использованы традиционные и активные методы; методы физической, технико-тактической, психологической подготовки [15]

На базе ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова» был проведен лабораторный эксперимент, в котором приняли участие студенты группы спортивного совершенствования по избранным видам спорта («дзюдо») в количестве 12 человек (юноши) после первого года обучения. Результаты диагностики общей и специальной физической подготовки студентов сравнивались с нормативами, а также с результатами, полученными

ми у них на этапе формирования групп спортивного совершенствования по избранным видам спорта.

**Таблица 3.** Динамика общей физической и специальной физической подготовки студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по индивидуальным видам спорта («дзюдо»)

**Table 3.** Dynamics of general physical and special physical training of students engaged in the group of sports improvement in individual sports ("judo")

№ п/п	Упражнения	Юноши		Норматив
		До эксперимента	После эксперимента	
<b>3. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17,94	19,40	Не менее 16
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13,42	18,21	Не менее 18
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	+8,54	+7,62	не менее + 5
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Челночный бег 3 x 10 м	6,58	6,12	не более 10,0
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	13,08	14,23	не менее 12

Как видно из таблицы 3, существует определенная динамика по показателям общей и специальной физической подготовки студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по индивидуальным видам спорта («дзюдо»), после первого года обучения. Так, сравнение с нормативами и результатами замеров студентов, полученных по показателям общей физической подготовки, показали, что студенты после эксперимента имеют результаты, соответствующие нормативам и даже превышающие результаты. Так, результаты замеров, полученные при выполнении упражнения «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» до эксперимента и после эксперимента были выше установленных нормативов. Между тем, после эксперимента в экспериментальной группе результаты улучшились на 1,46 раз. Результаты замеров, полученные при выполнении упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» до эксперимента были ниже установленных нормативов: при норме «не менее 18» результат в контрольной группе составлял 13,42 раз. Между тем, после эксперимента в экспериментальной группе результаты улучшились на 4,79 раз. Результаты замеров, полученные при выполнении упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» до и после эксперимента, выше установленного норматива. Однако, после эксперимента в ЭГ данный результат незначительно уменьшился (на 0,92 см), что может свидетельствовать о недостаточном развитии гибкости спортсменов.

Сравнение с нормативами и результатами замеров студентов, полученных по показателям специальной физической подготовки, показали, что студенты

после эксперимента имеют результаты по двум упражнениям («челночный бег 3 x 10 м», «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)»), соответствующие нормативам и даже превышающие результаты: по первому упражнению результат улучшился на 0,46 сек., по второму упражнению результат улучшился на 1,15 раз соответственно.

Результаты динамики мотивированности на продолжение занятий по дзюдо были получены с помощью анкеты, использованной нами на этапе формирования групп спортивного совершенствования по избранному виду спорта (Рисунок 2).



**Рисунок 2.** Динамика результатов опроса, направленного на изучение типов мотивации студентов после эксперимента, в %

**Figure 2.** Dynamics of the survey results aimed at studying the types of motivation of students after the experiment, in %

Как видно из Рисунка 2, что в большинстве своем студенты после эксперимента имеют также внешнюю мотивацию (58,33 %; n = 7). Внутренняя мотивация зафиксирована у 41,66 % (n = 5) респондентов. Однако, содержание мотивационных факторов в структуре внешних и внутренних мотивов изменилось. Так, четверть опрошенных респондентов (25,00 %; n = 3) имеют внутреннюю мотивацию (утверждение «получить опыт в спортивной деятельности»), а также 33,00 % респондентов (n = 4) (утверждение «заниматься заодно с другими студентами») имеют внешнюю мотивацию.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, существует определенная динамика по показателям общей и специальной физической подготовки студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по индивидуальным видам спорта («дзюдо»), после первого года обучения. Сравнение с нормативами и результатами замеров студентов, полученных по показателям общей и специальной физической подготовки, показали, что студенты после эксперимента имеют результаты, соответствующие нормативам и даже превышающие результаты. Между тем, замер по результатам упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см» незначительно уменьшился (на 0,92 см), что может свидетельствовать о недостаточном развитии гибкости спортсменов.

В большинстве своем студенты после эксперимента имеют также внешнюю мотивацию. Однако, содержание мотивационных факторов в структуре

внешних и внутренних мотивов изменилось, что, по нашему мнению, имеет социально-психологический эффект («заниматься заодно с другими студентами» - внешняя мотивация, «получить опыт в спортивной деятельности» - внутренняя мотивация).

Кроме того, в процессе лабораторного эксперимента возникли определенные проблемы организационно-методического характера, которые необходимо будет учитывать в дальнейшем исследовании. Например, по результатам эксперимента нами были выявлены критерии (посещаемость занятий, академическая успеваемость), которые необходимо использовать при оценке эффективности реализованной Программы. Также в экспериментальной группе занимались студенты, которые имели опыт спортивной подготовки ( $n = 3$ ) и мотивированные на спортивное совершенствование и результат, что требовало внесения изменений в учебно-тренировочный процесс и др. С учетом выявленных факторов, необходимо внесение корректировок в Программу и проведения дальнейшего исследования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С.М. Единоборства в мире спортивной науки / С.М. Ашкинази. – Текст : электронный // ТиПФК. - 2015. - №11. - URL: [elibrary\\_24842324\\_16594216.pdf](http://elibrary_24842324_16594216.pdf) (дата обращения: 07.10.2024).

2. Блеер, А.Н. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре / А.Н. Блеер, А.А. Передельский. - Текст : электронный // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-метод. журнал. – 2010. - № 1 (16). - С. 18-24. – URL : <http://lib.sportedu.ru/press/TPPEVS/2010N1/p18-24.htm> (дата обращения: 07.10.2024).

3. Дисциплины. Кафедра физической культуры и спорта // Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова : официальный сайт. – URL : <https://kursksau.ru/education/faculties/agrotechnological-faculty/faculty-departments/physical-culture-and-sports/disciplines/> (дата обращения : 12.04.2026)

4. Долганов, О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Олег Владиславович Долганов. – Тюмень, 2006. – 24 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-fizkulturno-sportivnoi-deyatelnosti-studentov-vuzov-v-protssesse-zanyatii-borbo/read> (дата обращения: 03.06.2026).

5. Завалишина, С.Ю. Функциональные особенности организма студентов, регулярно занимающихся рукопашным боем / С.Ю. Завалишина, А.Л. Юрченко, А.В. Доронцев, О.А. Разживин // Ученые записки университета Лесгафта. - 2022. - № 5 (207). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-osobennosti-organizma-studentov-regulyarno-zanimayushchysya-rukopashnym-boem> (дата обращения: 03.06.2026).

6. Зуб, И.В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. - Текст : электронный – СПб.: Научное издание, 2019. – 154 с. – URL : [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_37332673\\_47425973.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_37332673_47425973.pdf) (дата обращения : 15.09.2024).

7. Козлов, А.В. Общекультурные компетенции по физической культуре в образовательных стандартах современных профессий / А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский. - Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - № 5 (135). - URL: <4D6963726F736F667420576F7264202D20D3F7E5EDFBE520E7E0EFE8F1EAE820313335> (дата обращения: 03.10.2024).

8. Латибова, Л.В. Особенности процесса обучения студентов элементам борьбы дзюдо / Л.В. Латибова. - Текст : электронный // Fan-Sportga. - 2021. - № 1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protssessa-obucheniya-studentov-elementam-borby-dzyudo> (дата обращения: 05.10.2025).

9. Лубышева, Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // ТиПФК. - 2015. - № 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-kontseptualnyy-podhod-k-sovremenному-ponimaniyu-sotsialnoy-prirody-sporta>

du-sporta (дата обращения: 06.10.2024).

10. Муслимов, Р.Р. Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях / Р.Р. Муслимов, С.В. Шарохина, И.Я. Красноруцкий. - Текст : электронный // Интернет-журнал «Мир науки». - 2018. - № 6. - URL : <https://mir-nauki.com/PDF/129PDMN618.pdf> (дата обращения : 15.09.2024).

11. Непочатых, А.В. Особенности субъективных представлений студентов-первокурсников о самочувствии и собственном здоровье в период адаптации к условиям обучения в вузе / А.В. Непочатых. - Текст : электронный // Коллекция гуманитарных исследований. - 2023. - № 3 (36). - С. 71-75. - URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/325> (дата обращения 03.09.2024).

12. Перец, Н.А. Мотивация студентов Белорусско-Российского университета к занятиям дзюдо и самбо / Н.А. Перец // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. - 2014. - № 2 (43). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-belorussko-rossiyskogo-universiteta-k-zanyatiyam-dzyudo-i-sambo> (дата обращения: 03.04.2026).

13. Приказ от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» // КонсультантПлюс. - URL : <file:///C:/Users/HP/Downloads/dzjudo.pdf> (дата обращения: 12.04.2026)

14. Селиванов, О.И. Спортивно-боевые единоборства в современной культуре: проблема соотношения традиции и новации / О.И. Селиванов // Дискуссия. - 2015. - № 5 (57). - URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_23817072\\_25688149.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23817072_25688149.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).

15. Суворов, Н.С. Развитие компетенций студентов на занятиях по физической культуре в условиях высшего профессионального образования / Н.С. Суворов, А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. - 2025. - № 1 (42). - С. 100-114. - URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (дата обращения: 21.09.2025).

16. Туманян, Г.С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в четырех книгах. Книга 1. Пропедевтика / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1997. - URL : [file:///C:/Users/HP/Downloads/wrestling\\_theory\\_methodology.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/wrestling_theory_methodology.pdf) (дата обращения : 12.04.2026)

17. Фёдорова, Т.Ю. Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете / Т.Ю. Фёдорова, Л.П. Морозова. - Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. - 2017. - № 4. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PDMN417.pdf?ysclid=m909x4902b239367538> (дата обращения: 04.10.2024).

18. Чевычелов, Д.А. Совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов с применением игры в регби / Д.А. Чевычелов // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. - 2013. - № 1 (25). - URL : [file:///C:/Users/HP/Downloads/pdf\\_029-023.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/pdf_029-023.pdf) (дата обращения : 12.04.2026)

19. Шихшабеков, Ш.Ю. О философии восточных единоборств и боевых искусств / Ш.Ю. Шихшабеков, Г.К. Магомедов, С.У. Чихов. - Текст : электронный // Вестник СПИ. - 2019. - № 1 (29). - URL: [Vestnik\\_1\(29\)\\_2019.pdf](Vestnik_1(29)_2019.pdf) (дата обращения: 06.10.2024).

20. Sprake, A. and pupils (2014) «I've got my kit for PE Sir, but what else is missing? Perceptions of Physical Education in a Secondary school (Chapter 60, pp. 337-348). In, Palmer, C. (Ed.) The sports monograph: critical perspectives on socio-cultural sport, coaching and Physical Education. SSTO Publications, Preston, UK.

Получена: 23.04.2026 г.

Принята к публикации: 06.06.2026 г.

## DYNAMICS OF MOTIVATION AND GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS ENGAGED IN JUDO

© Anton V. Nepochatykh

**Anton V. Nepochatykh** – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kursk State Agrarian University named after I.I. Ivanov

**e-mail:** nepochatykh93@yandex.ru

**Address:** 305021, Kursk, Karl Marks Street, 70, Russian Federation

### ABSTRACT

**Relevance.** In the current conditions and the current social situation in society, practicing power sports and martial arts (judo) at a university will contribute to the formation of a healthy and mature personality with values and orientations of a patriotic nature and a developed civic identity, as well as in terms of personal development, maintaining health, leading a healthy lifestyle, having knowledge and skills of self-defense, developing strength abilities, etc.

**The purpose of the study** is to examine the dynamics of motivation and general and special physical training among university students.

**Results.** There is a certain dynamics in terms of general and special physical training of students engaged in the group of sports improvement in individual sports (judo), after the first year of study. Comparison with the standards and the results of measurements of students obtained on the indicators of general and special physical training showed that students after the experiment have the results corresponding to the standards and even exceeding the results. Meanwhile, the measurement of the results of the exercise "forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench) / cm" decreased slightly (by 0.92 cm), which may indicate insufficient flexibility development in athletes. In most cases, students also have external motivation after the experiment. However, the content of motivational factors in the structure of external and internal motives has changed, which, in our opinion, has a socio-psychological effect ("to study together with other students" - external motivation, "to gain experience in sports activities" - internal motivation).

**Conclusions.** In general, the laboratory experiment showed the effectiveness of the program we developed. However, during the laboratory experiment, certain organizational and methodological issues arose that will need to be taken into account in further research.

**KEYWORDS:** motivation; general and special physical training; students; judo.

**Conflict of interests.** The authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

### REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M. Martial arts in the world of sports science / S.M. Ashkinazi. – Text : electronic // TIPK. - 2015. - No. 11. - URL: [elibrary\\_24842324\\_16594216.pdf](http://elibrary_24842324_16594216.pdf) (accessed: 07.10.2024).
2. Bleer, A.N. Sports and applied martial arts as the basis of the state standard for physical culture / A.N. Bleer, A.A. Peredelsky. - Text : electronic // Theory and practice of applied and extreme sports. Scientific method. The magazine. – 2010. - № 1 (16). - Pp. 18-24. – URL : <http://lib.sportedu.ru/press/TPPEVS/2010N1/p18-24.htm> (date of request: 07.10.2024).
3. Disciplines. Department of Physical Culture and Sports // Kursk State Agrarian University named after I.I. Ivanov : official website. – URL : <https://kursksau.ru/education/faculties/agrotechnological-faculty/faculty-departments/physical-culture-and-sports/disciplines/> (date of request : 04/12/2026)
4. Dolganov, O.V. Organization of physical culture and sports activities of university students in the process of judo wrestling: abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences in specialty 13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture / Oleg Vladislavovich Dolganov. – Tomen, 2006. – 24 p. – URL : <https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-fizkulturno-sportivnoi-deyatelnosti-studentov-vuzov-v-protssesse-zanyatii-borbo/read> (date of request: 06/03/2026).
5. Zavalishina, S.Y. Functional features of the body of students who regularly engage in

hand-to-hand combat / S.Y. Zavalishina, A.L. Yurchenko, A.V. Dorontsev, O.A. Razzhivin // Scientific notes of Lesgaft University. - 2022. - № 5 (207). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-osobennosti-organizma-studentov-regulyarno-zanimayuschih-sya-rukopashnym-boem> (date of request: 06/03/2026).

6. Zubov, I.V. Judo. Theoretical and practical foundations of training: studies. consent / I.V. Zubov, V.I. Deich, A.J. Berekenov. – St. Petersburg: Science-intensive technologies, 2019. - 154 p. – URL : [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_37332673\\_47425973.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_37332673_47425973.pdf) (date of request : 09/15/2024).

7. Kozlov, A.V. General cultural competencies in physical culture in the educational standards of modern professions / A.V. Kozlov, A.A. Budarnikov, O.V. Shimansky. - Text : electronic // Scientific notes of Lesgaft University. - 2016. - № 5 (135). - URL: <4D6963726F736F667420576F7264202D20D3F7E5EDFB520E7E0EFE8F1EAE820313335> (accessed 03.10.2024).

8. Latibova, L.V. Confidence in the success of learning in the studio "Borby day" / L.V. Latibova. - Text : electronic // Fan-Sports. - 2021. - No. 1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protsesta-obucheniya-studentov-elementam-borby-dzyudo> (date of access: 05.10.2025).

9. Lubysheva, L.I. A new conceptual approach to the modern understanding of the social nature of sports / L.I. Lubysheva, V.P. Mochenov // TiPFK. - 2015. - No. 4. - Address: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-kontseptualnyy-podhod-k-sovremennomu-ponimaniyu-sotsialnoy-prirody-sporta> (date of request: 06.10.2024).

10. Muslimov, R.R. The concept of physical education in higher educational institutions / R.R. Muslimov, S.V. Sharokhina, I.Ya. Krasnorutsky. - Text : electronic // Mir Nauki online magazine. – 2018. - No. 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/129PDMN618.pdf> (date of request : 09/15/2024).

11. Nepochatykh, A.V. Features of the subjective perceptions of first-year students about their own well-being and health during the period of adaptation to the conditions of study at the university / A.V. Nepochatykh // Collection of humanitarian studies. - 2023. - № 3 (36). – Pp. 71-75. – URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/325> (accessed 03.09.2024).

12. Pere, N.A. Development by a student of the White Russian University for sports together / N.A. Pere // Vesnik MDPU named after I.P. Shamakin. - 2014. - № 2 (43). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-belorusko-rossiyskogo-universiteta-k-zanyatiyam-dzyudo-i-sambo> (date of application: 06/03/2026).

13. Order No. 655 dated August 14, 2025 "On approval of the Federal standard of sports training in the sport of Judo" // ConsultantPlus. – URL : <file:///C:/Users/HP/Downloads/dzhudo.pdf> (accessed: 04/12/2026)

14. Selivanov, O.I. Sports and martial arts in modern culture: the problem of the correlation of tradition and innovation / O.I. Selivanov // Discussion. - 2015. - № 5 (57). - URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_23817072\\_25688149.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23817072_25688149.pdf) (date of reference: 06/02/2024).

15. Suvorov, N.S. The development of students' competencies in physical education classes in higher professional education / N.S. Suvorov, A.V. Nepochatykh // Collection of Humanitarian Studies. - 2025. - № 1 (42). - Pp. 100-114. – URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (date of request: 09/21/2025).

16. Tumanyan, G.S. Wrestling : theory, methodology, organization of training: a textbook in four books. Book 1. Propaedeutics / G.S. Tumanyan. Moscow: Soviet Sport, 1997. URL: [file:///C:/Users/HP/Downloads/wrestling\\_theory\\_methodology.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/wrestling_theory_methodology.pdf) (accessed: 04/12/2026)

17. Fedorova, T.Y. Features of teaching the discipline «Physical culture» in technical University / T.Y. Fedorova, L.P. Morozova // The world of science. Psychology. - 2017. - No. 4. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PDMN417.pdf?ysclid=m909x4902b239367538> (date of request: 04.10.2024).

18. Chevychelov, D.A. Improving the special physical training of judoists using the game of rugby / D.A. Chevychelov // Scientific notes: electronic scientific journal of Kursk State University. - 2013. - № 1 (25). - Page address : [file:///with:/Users/LS/downloads/pdf\\_029-023.PDF](file:///with:/Users/LS/downloads/pdf_029-023.PDF) format (accessed : 04/12/2026)

19. Shikhshabekov, Sh.Yu. On the philosophy of martial arts and martial arts / Sh.Yu. Shikhshabekov, G.K. Magomedov, S.U. Chikhov // Herald of SLEEP. - 2019. - № 1 (29). - Address: [Vestnik\\_1\(29\)\\_2019.PDF](Vestnik_1(29)_2019.PDF) format (accessed: 06.10.2024).

20. Sprake, A. and the students (2014) "I have a gym kit, but what else is missing?" Perception of physical education in secondary schools (chapter 60, pp. 337-348). In, Palmer K. (ed.) Sports monograph: critical views on socio-cultural sports, coaching and physical education. SSTO Publishing House, Preston, UK.