

## БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ИНДУСТРИАЛЬНЫХ ВУЗОВ

**Лысков Владимир Владимирович**

Преподаватель, Тюменский индустриальный  
университет  
vovan256l@rambler.ru

### BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF NON-PHYSICAL UNIVERSITIES

**V. Lyskov**

*Summary.* The article presents the results of the study, the purpose of which was the scientific justification of the effectiveness of the inclusion of additional classes in basketball in the process of physical education of students of non-cultural universities. Through the use of methods adequate to the purpose of the study, the results were obtained and justified, on the basis of which the conclusions of the scientific work were formulated. The results and conclusions presented in the article can be used in subsequent studies aimed at identifying the optimal pedagogical conditions, principles and laws of the introduction of additional classes in basketball in the educational process of non-cultural University in order to optimize the process of preserving and strengthening the health of students.

*Keywords:* basketball, physical education, students, health.

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования, целью которого стало научное обоснование эффективности включения дополнительных занятий по баскетболу в процесс физического воспитания студентов индустриальных вузов. Посредством использования адекватных цели исследования методов, были получены и обоснованы результаты, на основании которых сформулированы выводы научной работы. Представленные в статье результаты и выводы могут быть использованы в последующих исследованиях, направленных на выявление оптимальных педагогических условий, принципов и закономерностей внедрения дополнительных занятий по баскетболу в образовательный процесс индустриального вуза с целью оптимизации процесса сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* баскетбол, физическое воспитание, студенческая молодежь, здоровье.

### Введение

**С**овременное состояние здоровья, обусловленное негативным влиянием множества факторов (экологических, психологических, информационных и т.д.), выраженное в его разнообразных показателях, вызывает серьезные опасения со стороны в первую очередь образовательных систем, представленных учебными заведениями. Неуклонный рост исследований [1, 3, 4, 6], целью которых является мониторинг состояния здоровья учащейся молодежи, наглядно демонстрирует озабоченность различных специалистов динамикой снижения его уровня. Большое опасения вызывает тот факт, что в большинстве случаев негативная динамика снижения уровня отмечается рядом ученых в период освоения программы обучения в высших учебных заведениях (ВУЗе).

Причиной сказанного, по мнению авторов исследований является эмоциональная и интеллектуальная нагрузка, испытываемая студентами ВУЗа, что в конечном итоге приводит к развитию хронических форм заболеваний на фоне дефицита двигательной активности. Совокупность названных факторов обуславливают снижение

темпа адаптационных процессов учащихся к обучению [6, с. 160]. В частности, в качестве одного из наглядных примеров, можно привести данные, представленные в исследовании А.М. Соколова, в котором согласно полученным результатам порядка 93,1% студентов и 96,5% студенток из 339 обследованных студентов ВУЗа находятся на «предельно» безопасном уровне здоровье [4, с. 45].

### Теоретическое обоснование проблемы исследования

Общеизвестен факт, не требующий дополнительного научного обоснования в рамках темы настоящего исследования, свидетельствует о том, что в качестве необходимого условия наиболее оптимального функционирования организма человека выступает соответствующая индивидуальным особенностям и уровню физической подготовленности двигательная активность. Отмеченное определяет необходимость создания благоприятных условий для приобщения студенческой молодежи к активному образу жизни в ходе образовательного процесса. Названное является, на наш взгляд, сохраняющей по сегодняшний день свою актуальность социально-пе-



Рис 1. Влияние занятий баскетболом в процессе физического воспитания на личность учащегося ВУЗа

дагогической проблемой, решение которой возможно в процессе построения научно-обоснованной системы организации физического воспитания учащихся в процессе их профессиональной подготовки.

Несмотря на то, что действующая система физического воспитания студентов индустриальных вузов остаётся в качестве приоритетной, а её направленность устанавливается частными задачами, решение которых ориентировано на формирование физической культуры студентов как вида общей культуры личности, тем не менее до сих пор она не способна полностью удовлетворить всем требованиям, необходимым для сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.

В качестве причин сложившейся ситуации С.В. Ко-ролинская видит переход системы обучения на кредитно-модульную форму, что в свою очередь повлия-

ло на ограничение учебных часов, предназначенных на физическое воспитание студентов. Отмеченное автором исследований повлекло за собой существенное снижение двигательной активности студентов и, соответственно, значимо отразилось на общем состоянии их здоровья. Решение выявленной в системе физического воспитания студентов ВУЗа проблемы, мы видим в введении таких видов двигательной активности, которые являются наиболее привлекательными для студентов в рамках досуговой (самостоятельной) деятельности.

#### Цель и методы исследования

Опираясь на сказанное, обозначив актуальность выявленной проблемы, нами было намечено направление и цель исследования, которое заключалась в научном обосновании эффективности включения дополни-

тельных занятий по баскетболу в процесс физического воспитания студентов промышленных вузов.

*Методы исследования:* изучение, анализ и систематизация результатов исследований, педагогическое наблюдение и опрос.

**Результаты исследования.** Комплекс используемых в ходе исследования методов, позволил установить в качестве приоритетных занятия двигательной активностью по выбору студентов. Однако, с целью установления конкретного вида двигательной деятельности, предпочтительным для студентов промышленного вуза, нами был осуществлен опрос учащейся молодежи нескольких вузов посредством онлайн-платформы, предоставляемой Google. Согласно полученным результатам, наибольшей популярностью среди студентов пользуется такой вид спорта как баскетбол. Стоит отметить, что наряду с баскетболом, студенты в ходе опроса отмечали в качестве приоритетных видов спорта волейбол, атлетическую гимнастику, плавание и туризм.

В ходе исследования, мы подробно изучили характер воздействия игры в баскетбол на физическое, психологическое, эмоциональное и интеллектуальное развития, а результаты отобразили на рисунке 1 для большей наглядности.

В процессе игры в баскетбол у студентов, принимающих в ней активное участие, формируются значимые как для профессиональной, так и для жизнедеятельности в целом значимые качества, в частности, настойчивость, решительность и целеустремленность, что обусловлено необходимостью быстро принимать самостоятельные решения в условиях коллективных действий с целью достижения победы в игре. Кроме того, непредсказуемость игровых ситуаций, определяет формирование у игроков творческой инициативы в границах интересом всей команды. Подобные качества благотворно отражаются на адаптационном процессе, что в свою очередь позволяет повысить успешность освоения программного материала ВУЗа [3, с. 88–91].

Повышение работоспособности в процессе посещений занятий по баскетболу становится благодаря

высокой интенсивности тренировочных нагрузок, обладающих специфическими особенностями, которые обусловлены необходимостью демонстрировать студенту в ходе игровой деятельности двигательные действия, характеризующиеся быстрыми и точными дифференцировками за счет повышения подвижности нервных процессов [1, с. 18–19]. Кроме сказанного следует отметить рост в показателях функциональных возможностей студентов (сбалансированность метаболизма, активизация деятельности вегетативных систем, формирование нервных механизмов и т.д.), что определяется аэробно-анаэробным характером игры [6, с. 160].

Эмоциональность игры в баскетбол способствует снятию психоэмоционального напряжения, что благоприятно отражается на развитии у студентов способности управлять своими эмоциями и контролировать свою деятельность [5]. Согласно осуществленному опросу, именно игра в баскетбол удовлетворяет потребности учащихся в двигательной активности, что позволяет компенсировать отмечаемый исследователями дефицит двигательной активности студентов [1, 3, 4, 6].

## Выводы исследования

Результаты, полученные в ходе настоящего исследования, позволили сформулировать следующие выводы:

- 1) значительное сокращение аудиторных часов, отведенных на занятия по физической культуре, привлек снижению мотивации и уровню двигательной активности учащейся молодежи, что негативно отразилось на уровне их здоровья.
- 2) решение сложившейся проблемы в системе организации занятий по физическому воспитанию, на наш взгляд, лежит в научно-обоснованном внедрении занятий по баскетболу, что позволит восполнить утраченный уровень двигательной активности, воспитать значимые для жизнедеятельности личности учащихся качества, что в совокупности позволит существенно поднять уровень их показателей здоровья и работоспособности, повысив качества обучения и профессиональной деятельности в будущем.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева, В. А. Психфизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах / В. А. Воробьева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Королинская С. В. Основные направления совершенствования физического воспитания студентов вузов / С. В. Королинская. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://librar.org.ua/sections\\_load.php?s=culture\\_science\\_education&id=3914](http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=3914) (Дата обращения: 08.09.2019)
2. Приходько, Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. К. Приходько. sСоколов, А. М. Подготовка баскетболистов массовых разрядов в нефизкультурных вузах с учетом особенно-

- стей физического развития студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Соколов. sТригорлов, В. В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В. В. Тригорлова. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://lit.lib.ru/t/trigorlow\\_w\\_w/text\\_0010.shtml](http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml) (Дата обращения: 12.08.2019)
3. Церковная, Е. В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов / Е. В. Церковная // Физическое воспитание студентов творческих специальностей sПрограмма «Власть факта», канал «Россия Культура», ведущий М. Ремизов. 1 апреля 2019 г.
  4. Т.А. Алферова, А. Б. Мурза. Видеокурс к четырем американским фильмам. МАКС Пресс, Москва — 2012, с. 58–59
  5. Oliver Sacks. My Own Life. The New York Times. February 19, 2015
  6. Sarah Bakewell. Lives of the Philosophers, Warts and All. The New York Times. January 20, 2011

© Лысков Владимир Владимирович (vovan256l@gambler.ru).  
 Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Тюменский индустриальный университет