



БАСКЕТБОЛ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФвиС, ст. преподаватель

Ковтун Елена Станославовна

студентка 3 курса

ФГБОУ ВО «СамГТУ», г. Самара

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь умственного и физического развития человека, позитивное влияние игровой спортивной деятельности вообще и баскетбола в частности на когнитивные функции студентов.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическая активность, учебная деятельность, когнитивные функции, умственное развитие.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений предполагает определенные сложности. В частности, основная задача такого воспитания – достичь не переутомления или излишней нагрузки, а гармоничного умственного и физического развития личности.

Иными словами, желательно, чтобы занятия по физической культуре проходили во взаимоувязке к основному учебному профилю и способствовали повышению эффективности учебной деятельности.

Отдельно отметим, что обучение в ВУЗе всегда связано с повышением психической и интеллектуальной нагрузки, и без компенсации в виде поддержания физической активности это может приводить к ухудшению состояния здоровья.

Однако и повышение физических нагрузок в ущерб интеллектуальным способно привести к переутомлению, которое в итоге приведет к состоянию хронической усталости и снижению успеваемости студентов.

Именно поэтому, на наш взгляд, в студенческой среде целесообразна популяризация именно спортивных игр – элемент игры снижает уровень психологической напряженности и позволяет вникнуть в спортивную деятельность достаточно легко.

Как указывает ряд специалистов, «среди наиболее эффективных средств физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности, могут быть спортивные игры, в частности занятия баскетболом»¹.

¹Агаев Н.Ф. Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2011. С. 11.



Почему мы отдельно выделяем именно баскетбол, хотя спортивных игр существует множество? В баскетболе необходимы специальные интеллектуальные качества: скорость и объем зрительного восприятия, скорость проверки информации, развитое оперативное мышление, кратковременная память, стойкость внимания, стойкость к сбивающим факторам и др.¹

Таким образом, мы можем быть уверены, что именно занятия по баскетболу будут дополнять и компенсировать занятия студентов по основному учебному профилю, ведь все указанные характеристики важны и в учебной деятельности.

Рассмотрим некоторые из характеристик баскетбола более подробно.

Итак, баскетбол – это спортивная игра, предполагающая разнообразные движения, такие как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Как пишет Киенко Г. В., «разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, способствуют развитию физических и психических способностей. Баскетбол характеризует соревновательный характер, что влияет на воспитание у занимающихся настойчивости, решительности и целеустремленности, творческой инициативы»².

С точки зрения взаимосвязи с учебным процессом нас волнуют те характеристики баскетбола и те аспекты его влияния на организм, которые затрагивают влияние не на организм в целом, не на физическую подготовленность и не на уровень здоровья, а на мозговую активность.

И здесь прежде всего выделим способность к аналитическому прогнозированию хода игры, к предвидению действий команды соперника, изменения ситуации на игровой площадке, траектории мяча и т.д. Игроку важно на протяжении игры угадывать возможные передвижения игроков, определять время и место появления мяча или игрока даже в том случае, если он видит лишь часть траектории их движений.

В перспективе это благотворно влияет на организацию своей деятельности и концентрацию внимания, в том числе во время учебной деятельности.

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов. В перспективе это приводит к снижению стресса.

Отдельно все-таки рассмотрим тренировку внимания и внимательности на занятиях

¹Макеева В.С. Баскетбол как средство профессионально-прикладной подготовки будущих учителей начальной военной подготовки - 1989. - С. 79

²Киенко Г.В., Губкина А.Г. Влияние баскетбола на работоспособность и умственные нагрузки как показатель адаптации студентов к образовательному процессу в ВУЗе // Наука и образование сегодня, №6-1(53). С. 65



баскетболом.

Наибольшее количество информации из окружающего мира человек воспринимает посредством зрения. По зрительным каналам передается в высшие отделы мозга лишь самое необходимое, самое значимое для человека в данный момент. Это очень облегчает сбор информации и зрительное ориентирование в пространстве. По мере приобретения опыта мозг может воспринимать не все детали окружающего мира, а сразу цели, обобщенные образы, которые ускоряют обработку зрительных впечатлений. Именно это качество тренируется во время занятий баскетболом и косвенно также способствует росту концентрации внимания и совершенствованию умения сосредоточиться.

Таким образом, регулярные занятия баскетболом действительно могут благотворно повлиять на эффективность учебной деятельности студента – прежде всего за счет снижения стресса, повышения внимательности, совершенствования умения концентрировать внимание, проявления творческой инициативы и способности к прогнозированию на основе аналитических данных.

Однако ранее мы также писали, что излишние нагрузки способны навредить, привести к переутомлению. Иными словами, необходимо подобрать оптимальные нагрузку, длительность занятий, их количество, плотность, интенсивность, необходимые упражнения, учитывать половые особенности, чтобы в конечном итоге достичь положительного эффекта¹.

Но в настоящее время существует мало работ и действующих методик проведения занятий баскетболом именно со студентами.

Иными словами, важно понимать, что введение любых тренировок предполагает наличие базового уровня физической подготовки (либо его развитие). В противном случае повышается риск травм, и занятия приводят к прямо противоположному результату – то есть вместо укрепления здоровья человек в связи с получением травмы надолго выбывает из социальной и учебной жизни². Таким образом, вопросы разработки специальных методик занятий баскетболом для студентов с учетом специфики их основного профиля учебной деятельности требуют дальнейшего развития.

В целом же, еще раз подчеркнем, что активное и положительное отношение студентов к занятиям физической культурой непосредственно влияет на повышение работоспособности как умственной, так и физической. В частности, благотворное влияние регулярные занятия баскетболом оказывают на такие показатели, как сокращение восстановительного периода после стрессовых ситуаций, улучшение эмоционально-психологического состояния, снижение стресса, повышение внимательности, совершенствование умения концентрировать внимание,

¹Киенко Г.В. Указ.соч. С. 66

²Костромина О.В., Ковтун Е.С. Баскетбол как средство профилактики болезней и оздоровления организма у студентов // Научный аспект, №5. 2022. Том 5. С. 586



проявление творческой инициативы. В конечном счете, при грамотной организации занятий совокупность этих факторов способна повысить эффективность учебной деятельности студентов.

Список литературы:

1. Агаев Н.Ф. Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2011. – 26 с.
2. Киенко Г.В., Губкина А.Г. Влияние баскетбола на работоспособность и умственные нагрузки как показатель адаптации студентов к образовательному процессу в ВУЗе // Наука и образование сегодня, №6-1(53). – 2020. – С. 65-67
3. Костромина О.В., Ковтун Е.С. Баскетбол как средство профилактики болезней и оздоровления организма у студентов // Научный аспект, №5. – 2022 – Том 5. – С. 583 - 587
4. Макеева В.С. Баскетбол как средство профессионально-прикладной подготовки будущих учителей начальной военной подготовки //Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений. Республиканская научно-практическая конференция Ашхабад. -Ч. IV. 1989. - С. 78-80.