

УДК 796.

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук,
Профессор, заведующий кафедрой физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

Смирнова Полина Андреевна, Студент,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО
И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ИХ СВЯЗЬ С РЕГУЛЯРНЫМИ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ
INDIVIDUAL FEATURES OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT
AND THEIR CONNECTION WITH REGULAR PHYSICAL
EXERCISES WHEN PLAYING BASKETBALL**

Аннотация: В данной статье рассматриваются методики исследования физической культуры личности студента как социальной и индивидуальной ценности.

Abstract: This article discusses the methods of studying the physical culture of a student's personality as a social and individual value.

Ключевые слова: Физическая культура, спортивные игры, баскетбол, методы исследования, личность студента.

Keywords: Physical culture, personality, research methods, student's personality.

Введение

Приступая к рассмотрению понимания физической культуры личности студента как социальной и индивидуальной ценности, необходимо прежде всего определить значение используемых понятий. Поэтому центральным направлением исследования является уточнение термина «физическая культура личности». В категориальное поле понятия «физическая культура личности студента» входят следующие термины: «культура», «физическая культура», «физическая культура личности» и «физическое воспитание». Прежде всего отметим, что эти понятия не имеют однозначного толкования в психолого-педагогических теориях и менялись в зависимости от уровня развития общества, науки в целом и педагогики в частности. Это, в свою очередь, требует междисциплинарного теоретического поиска, анализ первоисточников в области философии, социологии, педагогики, психологии. Рассматривая сущность понятия «культура», необходимо обратить внимание на наиболее общие черты, присущие ему независимо от конкретных исторических условий и форм существования. То есть сущность культуры заключается в системе способов, средств и результатов становления, функционирования и развития человека, а значит, процесса становления, создания и воспроизводства его как субъекта социальной действительности в процессе овладения и понимания природы.

Культура имеет глубокую гуманистическую направленность и является значимой социальной и личностной ценностью. В нем сочетаются: конечный продукт деятельности человека; человека как активного общественного существа, творчески развитой личности,



самого процесса целенаправленной общественно полезной деятельности. Наука выделяет множество различных типов культуры, которые в совокупности составляют общую культуру общества и личности [3, с.1].

Одним из ее компонентов является физическая культура, которая должна характеризоваться своей феноменальностью, заключающейся в исключительной функции соединения в человеке социального и биологического начал. Физическая культура возникла одновременно с общей культурой на ранних этапах развития цивилизации. Первоначально средства физической культуры отражали материальный уровень жизни человека и возникали, как правило, из естественных форм движения (ходьба, бег по тропе, метание камней и палок, прыжки, плавание и т. д.) и использовались в основном для подготовки людей к существованию. Впоследствии понятие «культура» объединяло все более широкий круг предметов, явлений и действий, общими свойствами которых были их сверхъестественный характер, их человеческое, а не небесное происхождение.

Оптимальным видом физических упражнений, имеющим как оздоровительное, воспитательное, так и прикладное значение, является популярный среди молодежи соревновательный спорт. Соревновательные виды спорта способствуют совершенствованию физических, психических и личностных качеств школьников и студентов, в том числе двигательных, прикладных, волевых, нравственно-патриотических, эстетических сторон их жизни и будущей профессиональной деятельности. Среди большого количества соревновательных видов спорта особый интерес представляют игровые виды спорта, оказывающие комплексное влияние на развитие личности и команды, в частности баскетбол. Сегодня баскетбол широко используется на различных уровнях образования – от дошкольного до высшего.

В этом исследовании использовались следующие методы исследования:

теоретические: анализ и обобщение научной, учебно-методической литературы и передового опыта, педагогическое моделирование, позволившее выяснить современное состояние изучаемой проблемы, систематизировать и обобщить сведения об объекте и предмете исследования:

1. Эмпирические: педагогическое наблюдение и опрос для изучения практического опыта организации занятий баскетболом в процессе физического воспитания в вузах; анкетирование студентов для выяснения их мотивационных приоритетов и субъективной информации об объекте исследования; антропометрия и физиометрия для оценки показателей физического развития; педагогическое тестирование для оценки показателей двигательной подготовленности молодежи;

2. Педагогический эксперимент: констатирующий этап изучения мотивации, физического развития и двигательной подготовленности студентов; формирующий этап апробации способов использования технических средств для развития двигательных качеств студентов в процессе занятий баскетболом и оценки его эффективности

3. Методы статистической обработки данных, в частности, выборочный метод обработки экспериментальных данных, качественный и количественный анализ результатов исследований, проверка их достоверности).

4. При этом занятия баскетболом в общеобразовательных учреждениях не требуют особых условий организации и могут проводиться как в спортивном зале, так и на открытом воздухе, могут проводиться с контингентом разного возраста, пола, уровня технической и физической подготовки, что делает можно отнести баскетбол к одному из эффективных средств физического воспитания [2, с.2].

Важное место в современных исследованиях отводится баскетболу как эффективному средству профессионально-прикладной подготовки студентов. Занятия баскетболом не только



способствуют развитию необходимых основных и специальных физических качеств, но и воспитывают прикладные психологические качества и свойства психики, а также личностные и социальные ценности учащихся. Использование игры непосредственно в производственных целях имеет большое значение для повышения качества профессиональной подготовки, активизации приобретения профессиональных и прикладных навыков, повышения физической и умственной работоспособности. Баскетбол включает в себя разнообразные движения, как механические, так и естественные (ходьба, бег, прыжки, броски и ловля мяча), укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы всех систем организма занимающихся, быструю смену игры. Ситуациях улучшает работу зрительного, тактильного, моторного, вестибулярного, слухового анализаторов. Поэтому использование средств баскетбола на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях имеет важное значение в профессионально-прикладной подготовке студентов всех групп и специальностей.

Результаты и их обсуждение.

Влияние физических упражнений на развитие ребенка. Баскетбол как средство физического воспитания активно используется в различных формах организации занятий физическими упражнениями в условиях высших учебных заведений, в частности на обязательных занятиях, секциях, спортивных мероприятиях, самостоятельной работе по физическому воспитанию [1, с.4].

Баскетбол способствует реализации следующих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач:

- 1) естественность движений, входящих в арсенал технических действий;
- 2) различный характер физической нагрузки, включающей выполнение движений разными группами мышц, переменной интенсивности, силы, продолжительности и оказывающий комплексное воздействие на организм, способствует развитию основных физических качеств, развитию различных двигательных навыков;
- 3) высокая двигательная плотность, обеспечивающая активное выполнение двигательных действий на занятии;
- 4) командность действий, определяемая важной ценностью для реализации себя в коллективе, воспитывает коммуникативные навыки и личностные качества характера;
- 5) соревновательный характер занятий, воспитывающий морально-волевые и лидерские качества;
- 6) быстрая смена игровых ситуаций, что положительно сказывается на развитии психических качеств – мышления, памяти, внимания;
- 7) высокая эмоциональность создает благоприятные условия для активного отдыха, воспитывает умение управлять эмоциями и способность к самоконтролю;
- 8) самостоятельность действий способствует развитию самоорганизации и творческой инициативы.

В силу вышеперечисленных особенностей баскетбол можно рассматривать как комплексное средство физического воспитания студентов с позиции подготовки всесторонне развитой личности будущих специалистов. Популярность баскетбола среди студентов высших учебных заведений педагогического, инженерно-экономического и других профилей подтверждена исследованиями. Занятия баскетболом обеспечивают высокую двигательную активность учащихся, позволяют обеспечить минимальную потребность в движении. Физическая активность играет важную роль в поддержании физического здоровья, развитии различных двигательных способностей, а также способствует укреплению общего эмоционального фона, дает психологическую разгрузку в условиях интенсивной учебной деятельности студентов.



Двигательная подготовленность студентов, систематически занимающихся баскетболом, основана на подготовке опорно-двигательного аппарата к высокоинтенсивным физическим нагрузкам, развитию активной мышечной массы, физической работоспособности. Во время игровой деятельности наблюдаются функциональные изменения в организме. Так, частота пульса может достигать 180–230 уд/мин, потребление кислорода находится в пределах 72,3–96,6% от максимального, частота дыхания достигает 50–60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания достигает 120–150 л, и формируется заметный дефицит кислорода, который достигает 4-8 л. Средний расход энергии баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал. Таким образом, занятия баскетболом способствуют комплексному воздействию на организм занимающихся, улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной.

Занятия баскетболом предполагают развитие различных физических качеств, в частности скорости, силы, координационных способностей, выносливости. Этому способствует необходимость быстрого преодоления дистанций, рывков и прыжков, передач мяча на дальние дистанции, необходимость точного выполнения технических приемов, в частности бросков с разных дистанций, активных длительных движений с мячом и без снижения работоспособности, и др. Около 70 % всех движений баскетболистов носят скоростно-силовой характер, что создает предпосылки для развития взрывной силы. Обучение технике движений в баскетболе и ее совершенствование при систематических занятиях развивает точность дифференциации и оценки пространственных, силовых и временных параметров движений.

Выводы: перспективными путями повышения эффективности физического воспитания в вузах являются спортивная направленность учебного процесса и активизация секционной работы, обновление традиционных и нетрадиционных средств, методов и форм, комплексно сочетающих оздоровительную и профессиональную направленность, реализация дидактического содержания на занятиях по личностно-ориентированному выбору двигательной активности и учету индивидуальных возможностей учащегося, что позволяет добиться высокой вариативности и двигательной плотности, повысить активность учащихся с учетом их потребностей и интересы.

Оптимальным видом физических упражнений, имеющим как оздоровительное, воспитательное, так и прикладное значение и пользующимся популярностью у молодежи, являются спортивные игры. Баскетбол оказывает комплексное воздействие на развитие личности и коллектива, в том числе на двигательную, прикладную, волевую, нравственную, патриотическую и эстетическую стороны жизни и будущей профессиональной деятельности студентов. Занятия по баскетболу могут проводиться в различных формах организации физических упражнений в условиях вуза, не нуждаются в специальных условиях организации и реализуются как в спортивном зале, так и на открытом воздухе, с контингентом разного возраста, пола, уровня технической и физической подготовка. Качество учебного процесса в баскетболе зависит от его правильного планирования (разработки содержания, средств. В ходе исследования были выделены специфические особенности баскетбола для решения задач физического воспитания студентов. Также внимание ученых было направлено на изучение и определение того, как занятия баскетболом положительно влияют на физическое и психологическое здоровье юных спортсменов. Влияние блокировки, в частности, во время пандемии коронавируса, также было проанализировано в контексте баскетбольной практики. Исследован феномен физической культуры личности студента. Представлены предложения по развитию концепции теории физической культуры в старших классах школы.

В заключение, можно констатировать, что существенным недостатком современной системы физического воспитания студентов является консервативность содержания, средств,



методов и стандартизированных форм физических упражнений, низкая профессиональная направленность, недостаточное внедрение нетрадиционных средств двигательной активности, современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, инновационные технологии обучения, дополнительные технические средства для решения стоящих педагогических задач.

Список литературы:

1. Аль-Яриби, А., Кавуссану, М., и Ринг, К. (2018). Влияние просоциального и антисоциального поведения на эмоции, внимание и производительность во время соревновательного баскетбольного задания. // Журнал спортивной и физической психологии. – С. 15-20.
2. Алиберти, С., и Райола, Г. (2021). Влияние линейных танцев на психическое здоровье пожилых людей после пандемии Covid-19. // Образовательные науки, 11 (11), статья № 677. – С. 6-18.
3. Бабич Э.Г., Рыбакова А.И., Белякова Н.В., Тарасов М.В. (2017). Аспекты контроля предстартовой подготовки профессиональных спортсменов. // Теория и практика физической культуры. – С. 64-81.

