ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ БАСКЕТБОЛА НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17–18 ЛЕТ

Панкрашин Д.А. ,Биленко В. С.
Владивостокский государственный университет,
г. Владивосток

Аннотация: В статье анализируется влияние занятий баскетболом на психофизическое состояние обучающихся 17–18 лет. Результаты исследования демонстрируют устойчивую корреляцию между отсутствием систематической физической активности и повышенным уровнем стресса, а также преобладанием удовлетворительных оценок собственного физического состояния. На основании полученных данных авторы обосновывают необходимость разработки специализированной программы занятий баскетболом, направленной на комплексную оптимизацию физического и психологического здоровья обучающихся за счет индивидуализации нагрузок и усиления командного взаимодействия.

Ключевые слова: баскетбол, психофизическое состояние, стресс, физическая активность, обучающиеся 17–18 лет, тренировочные программы.

FEATURES OF THE IMPACT OF BASKETBALL ON THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF STUDENTS AGED 17–18

Pankrashin D.A. Bilenko V.S.
Vladivostok State University, Vladivostok

Abstract: The article analyzes the impact of basketball classes on the psychophysical state of students aged 17–18. The results of the study demonstrate a stable correlation between a lack of systematic physical activity and an increased level of stress, as well as a predominance of satisfactory assessments of one's own physical condition. Based on the obtained data, the authors justify the need to develop a specialized basketball training program aimed at comprehensively optimizing the physical and psycho-

logical health of students through individualized training and enhanced teamwork.

Keywords: basketball, psychophysical state, stress, physical activity, students aged 17–18, training programs.

Введение. Игровые занятия баскетболом оказывают комплексное положительное воздействие на обучающихся 17–18 лет, затрагивая физиологические, когнитивные и социально-психологические стороны их развития [1]. Физиологическая эффективность баскетбола детерминирована параметрами тренировочной нагрузки (интенсивность, объем) и индивидуальными особенностями организма. Рациональное планирование тренировочного процесса, учитывающее уровень подготовленности, соматическое здоровье и возрастные характеристики, обеспечивает: оптимизацию функции кардиореспираторной системы; развитие силовых и скоростно-силовых качеств, а также мышечной выносливости; совершенствование координационных способностей и ловкости. Индивидуализация тренировочных нагрузок является необходимым условием профилактики переутомления и минимизации риска травматизма [2]. Баскетбол как вид деятельности с изменяющейся ситуацией требует от обучающихся оперативного анализа, принятия решений в условиях временного дефицита, устойчивой концентрации и активизации мнемических процессов. Систематические тренировки индуцируют улучшение академической успеваемости посредством: оптимизации церебральной гемодинамики и когнитивных функций; повышения эффективности усвоения новой информации [4].

Современные тренировочные программы по баскетболу фокусируются на индивидуализации, учитывая психофизиологию каждого игрока с целью создания благоприятной среды для развития личности. Применяются игровые методы, соревнования и тактические схемы для повышения мотивации и развития творческих способностей [3].

В рамках исследования психофизического состояния обучающихся было проведено анкетирование экспериментальной группы на начальном этапе исследования, проведен сбор эмпирических

данных с последующей статистической обработкой. Полученные результаты подверглись количественному анализу с применением методов математической статистики, визуализации в графическом формате и содержательной интерпретации, что позволило выявить закономерности в субъективных оценках респондентов.

Согласно результатам анкетирования обучающихся (n=25), выявлена значительная распространенность стрессовых состояний: 40% респондентов (10 человек) отметили, что регулярно испытывают стресс, еще 40% (10 человек) указали на его частую встречаемость, тогда как лишь 20% (5 человек) сообщили о эпизодическом характере стрессовых проявлений (Рис. 1).

Таким образом, совокупный показатель регулярного стресса достиг 80% (20 респондентов), что свидетельствует о существенном уровне психоэмоциональной напряженности в данной группе и подтверждает необходимость внедрения целенаправленных профилактических мероприятий.

Результаты анализа свидетельствуют о наличии устойчивой взаимосвязи между дефицитом систематической физической активности и повышенными показателями психоэмоционального стресса среди обучающихся. Полученные эмпирические данные позволяют утверждать, что дефицит регулярной физической активности выступает значимым фактором в генезисе психоэмоционального напряжения.



Рис. 1. Уровень стресса у обучающихся, не занимающихся баскетболом

При оценке физического состояния респондентами (n=25), выявлена следующая структура самооценок: 60% опрошенных (15 человек) охарактеризовали свое физическое состояние как удовлетворительное, в то время как 40% (10 человек) оценили его положительно (Рис. 2). Полученное распределение демонстрирует преобладание среднего уровня самооценки физического состояния в исследуемой группе. Данный показатель может свидетельствовать о недостаточной физической активности респондентов и необходимости целенаправленного внедрения программ по оптимизации двигательного режима обучающихся для улучшения показателей физического здоровья и общего самочувствия.

Результаты исследования влияния занятий баскетболом на психоэмоциональное состояние учащихся (n=25) показали, что 57% респондентов (14 человек) отмечают стабильное улучшение психического состояния и настроения после тренировок. Вместе с тем, 43% опрошенных (11 человек) не фиксируют значимых изменений в психоэмоциональной сфере. Полученные данные подтверждают потенциальную эффективность баскетбола как средства регуляции психического состояния, однако указывают на необходимость учета индивидуальных особенностей для достижения максимального положительного эффекта у всей группы занимающихся.

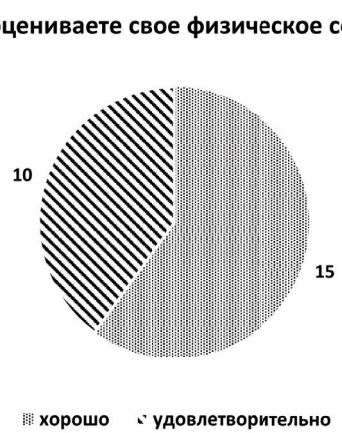


Рис. 2. Самооценка физического состояния обучающихся



Рис 3. Влияние баскетбола на психическое состояние обучающихся

Результаты показывают, что для большинства обучающихся занятия баскетболом являются источником положительных эмоций и способствуют улучшению психического состояния. Однако почти половина опрошенных не ощущает существенного эффекта. Это может говорить о различиях в личной мотивации, уровне интереса к спорту или особенностях тренировочного процесса. Усиление элементов командного взаимодействия, поддержки и игровых упражнений может повысить эмоциональное воздействие тренировок для всех обучающихся.

Результаты исследования демонстрируют наличие устойчивой взаимосвязи между недостатком регулярной физической активности и повышенными показателями психоэмоционального напряжения у обучающихся 17–18 лет. У респондентов зафиксированы статистически значимые показатели: доминирование средних оценок физического состояния и высокая частота стрессовых проявлений. Полученные данные интерпретируются как следствие дефицита регулярной двигательной активности и отсутствия эффективных механизмов психофизиологической регуляции.

Перспективным направлением дальнейшей работы является разработка и апробация специализированной программы баскетбольных тренировок, нацеленной на комплексное улучшение по-

казателей как физического, так и психического здоровья обучающихся. Основной ожидаемый результат её внедрения — снижение выявленного в исследовании психоэмоционального напряжения через механизмы регулярной двигательной активности, социализации и формирования позитивного эмоционального фона, что в совокупности будет способствовать гармонизации общего состояния обучающихся. Программа будет включать: дифференцированные тренировочные модули с учетом индивидуальных возможностей; элементы командного взаимодействия для развития социального интеллекта; психолого-педагогическое сопровождение для формирования стрессоустойчивости.

Список литературы:

1. Ашурова Е. П. БАСКЕТБОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ // Вестник науки. 2023. №6 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/basketbol-i-ego-vliyanie-na-fizicheskoe-i-nravstvennoe-vospitanie-podrostkov (дата обращения: 22.10.2025).

2. Кузнецова Е.Д., Рындовская Е.В., Тимошина М.Б. , Масляницин С.В. Характеристика средств координационной подготовки в баскетболе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sredstv-koordinatsionnoy-podgotovki-v-basketbole (дата обращения: 22.10.2025).

3. Родионов, В. А.Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556441 (дата обращения: 01.11.2025).

4. Слепухина А.С. ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ // МНКО. 2022. №6 (97). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-tehnologii-kak-faktor-povysheniya-motivatsii-studentov (дата обращения: 23.10.2025)

List of references:

1. Ashurova E. P. BASKETBALL AND ITS IMPACT ON THE PHYSICAL AND MORAL EDUCATION OF TEENAGERS // Bulletin of Science. 2023. No. 6 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/basketbol-i-ego-vliyanie-na-fizicheskoe-i-nravstvennoe-vospitanie-podrostkov (accessed: 22.10.2025).

2. Kuznetsova E.D., Ryndovskaya E.V., Timoshina M.B., and Maslyanitsin S.V. Characteristics of Coordination Training Methods in Basketball // Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sports. 2024. No. 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sredstv-koordinatsionnoy-podgotovki-v-basketbole (accessed: 22.10.2025).

3. Rodionov, V. A. Sports Psychology: Textbook for Universities / V. A. Rodionov, A. V. Rodionov, V. G. Sivitsky; edited by V. A. Rodionov, A. V. Rodionov, and V. G. Sivitsky. Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. 366 p. (Higher Education). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Text: electronic // Urait Educational Platform [website]. — URL: https://urait.ru/bcode/556441 (accessed: 01.11.2025).

4. Slepukhina A.S. GAME TECHNOLOGIES AS A FACTOR IN INCREASING STUDENTS' MOTIVATION // MNKO. 2022. No. 6 (97). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-tehnologii-kak-faktor-povysheniya-motivatsii-studentov (accessed: 23.10.2025).