

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 4 / 2025, Vol. 7, Iss. 4 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 378.796



Влияние баскетбола на формирование здоровьесберегающего поведения среди студентов

¹ Чжан Цзяньпэн, ¹ Воронин Д.И.,
¹ Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта

Аннотация: в научной работе подробно анализируется влияние командного вида спорта баскетбола, который влияет на формирование здоровьесберегающего образа жизни среди обучающихся. В научной работе автор изучает физические аспекты, а также психологические и социальные, которые способствуют формированию здорового образа жизни и обучающихся. В научной работе изучается роль спортивных программ в высших учебных заведениях нашей страны. В том числе, здоровьесберегающее поведение рассматривается как инструмент для формирования позитивных привычек у молодого поколения.

Результаты. Научная новизна состоит в комплексном подходе, который применяется к исследованию влияния данного вида спорта на здоровье обучающихся, что предоставляет возможности определить как физические преимущества, так и психосоциальные аспекты, которые помогают сформировать здоровые привычки. Другими словами, данные исследования отмечают важность вузовских спортивных учебных программ, которые являются самыми эффективными инструментами для повышения физической активности среди молодого поколения.

Заключение. В процессе исследования было установлено, что занятия групповыми видами спорта на регулярной основе помогают улучшить физическое состояние обучающихся, а также влияют на физическую форму. Кроме того, повышают выносливость обучающихся, а также улучшают силу и координацию. Автор научной работы отмечает, что активное участие в баскетболе оказывает положительное влияние на психическое состояние и эмоциональное состояние обучающихся, в том числе в результате снижается уровень стрессового напряжения. В работе выявлены основные факторы, которые способствуют формированию здоровьесберегающего образа жизни посредством занятий групповым видом спорта (баскетбол).

Ключевые слова: физическая активность, физкультура, нагрузка, виды спорта, здоровый образ жизни, баскетбол, учебные программы

Для цитирования: Чжан Цзяньпэн, Воронин Д.И. Влияние баскетбола на формирование здоровьесберегающего поведения среди студентов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 4. С. 91 – 97.

Поступила в редакцию: 7 марта 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 10 мая 2025 г.;
Принята к публикации: 6 июня 2025 г.

The impact of basketball on the formation of health-saving behavior among students

¹ Zhang Jianpeng, ¹ Voronin D.I.,
¹ Immanuel Kant Baltic Federal University

Abstract: the scientific work analyzes in detail the influence of the team sport of basketball, which affects the formation of a health-saving lifestyle among students. In the scientific work, the author studies the physical aspects, as well as psychological and social ones, which contribute to the formation of a healthy lifestyle and students. The scientific work studies the role of sports programs in higher educational institutions of our country. In particular, health-saving behavior is considered as a tool for the formation of positive habits in the younger generation.

Results. The scientific novelty consists in the integrated approach applied to the study of the impact of this sport on the health of students, which provides opportunities to determine both physical benefits and psychosocial aspects that help to form healthy habits. In other words, these studies highlight the importance of university sports curricula, which are the most effective tools for increasing physical activity among the younger generation.

Conclusion. The study found that regular group sports help improve the physical condition of students and also affect their physical fitness. In addition, they increase the endurance of students, as well as improve strength and coordination. The author of the scientific work notes that active participation in basketball has a positive effect on the mental and emotional state of students, including as a result, the level of stress is reduced. The work identifies the main factors that contribute to the formation of a health-preserving lifestyle through group sports (basketball).

Keywords: physical activity, physical education, load, sports, healthy lifestyle, basketball, curricula

For citation: Zhang Jianpeng, Voronin D.I. The impact of basketball on the formation of health-saving behavior among students. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (4). P. 91 – 97.

The article was submitted: March 7, 2025; Approved after reviewing: May 10, 2025; Accepted for publication: June 6, 2025.

Введение

На сегодняшний день социум сталкивается с различными проблемами, которые взаимосвязаны со здоровьем и включают себя малоподвижный образ жизни, а также неправильное питание и стрессовое напряжение. В рамках физической активности, в особенности, участие в командных видах спорта, как например, в баскетболе или волейболе является основным инструментом развития здоровьесберегающего поведения обучающихся [9].

Современные исследования демонстрируют, что активное участие в спортивных мероприятиях помогает развивать физическую активность и улучшать психическое состояние и эмоциональное состояние (экология мозга) обучающихся [2].

«Игровые виды спорта положительно влияют на формирование характера человека. У человека появляется воля к победе, способность взаимодействовать в команде, формируется аналитический склад ума, приобретаются навыки принятия решений и анализа промахов» [3].

На сегодняшний день баскетбол является интенсивным групповым видом спорта, который на этапе игры требует от участников команды значительных физических усилий [8].

«Баскетбол – один из наиболее распространенных и доступных видов спорта, являющийся от-

личным способом приобщения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Высокий уровень развития баскетбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности» [1, с. 39].

Посещение баскетбольной игры на регулярной основе помогает улучшить сердечно-сосудистую систему, а также повысить выносливость и развитие силы мышц учащихся. Согласно текущим исследованиям, которые проведены среди обучающихся, те обучающиеся, которые активно занимаются баскетболом демонстрируют снижение уровня ожирения а также улучшают состояние здоровья в целом [7].

Материалы и методы исследований

Влияние физической активности в образовании, которое рассматривается в рамках настоящей статьи, требует применения различных методов научного исследования. Ниже представлены основные методы, которые были использованы при написании данной статьи: синтез и анализ, контекстуальный анализ и сопоставительный анализ, конкретизация и абстрагирование, обзор литературы, наблюдение, сравнительный анализ.

Контекстуальный анализ применялся с целью изучения дидактических материалов, а также

учебных программ, которые применяются в данном формате обучения.

Подробно рассматривались успешные примеры влияния баскетбола на современный образовательный процесс в высших учебных заведениях.

«Важной особенностью игры в баскетбол является то, что смена приемов и действий происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов спортсмен проявляет высокие координационные способности, т.е. ловкость движений. Ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Ловкость – основное качество, которое дает решающее преимущество в состязании. По определению Н.А. Бернштейна, ловкость – это способность справиться с возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально и находчиво» [1, с. 41].

Теоретический подход. В научной работе применяется системный подход, подробно рассматривающий здоровье, которое является результатом активного взаимодействия физических, а также других факторов (психологических, социальных и др.). В том числе, в научной работе используются теория здоровья, а также теория физической активности, как например, теория социального обучения и теория саморегуляции. В работе также применяется социозкологическая модель. Рассматриваемые теории предполагают, что поведение человека формируется посредством наблюдения, а также активного взаимодействия с окружающими в рамках баскетбола, что может влиять на то, что обучающиеся, наблюдая за участниками, которые принимают участие в спортивной игре могут быть замотивированы к занятиям физической активностью.

Рассматриваемые в научной работе теории саморегуляции обращают внимание на способность обучающихся контролировать собственные действия, а также свои эмоции с целью поддержания здорового образа жизни. Данный факт проявляется в занятиях баскетболом на регулярной основе, а также в постоянной поддержке физической формы и активности [5].

Упомянутая выше социально экологическая модель отмечает важность социального взаимодействия индивида и его поддержание здорового образа жизни. Кроме того, обучающиеся, которые принимают активное участие в баскетболе участ-

вуют и в поддержании здоровой среды для всех обучающихся.

«Среди мер по поддержанию здоровья лидирующее положение занимают занятия физической культурой и спортом. Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит уровень здоровья, физическое и общее развитие, она является необходимым условием для гармоничного развития личности. Поэтому повышение уровня физической культуры студенческой молодежи и приобщение ее к активному образу жизни является социально-педагогической проблемой» [1, с. 39].

Современные исследования демонстрируют, что обучающиеся, которые принимают активное участие в групповых видах спорта, как например, баскетболе имеют самые высокие показатели по физической активности в сопоставлении с одноклассниками и однокурсниками, которые не принимают активного участия в спорте. Данный факт включает не только общее улучшение координации, но и улучшает гибкость, а также способствует развитию быстрой реакции [4].

Рассматривая психологические аспекты следует подчеркнуть, что баскетбол помогает развивать командный дух обучающихся и развивает навыки коммуникации. Участие в рамках команды предоставляет возможность обучающимся справляться со стрессовым напряжением, а также значительно повышает уровень их самооценки.

Текущие психологические исследования демонстрируют то, что обучающиеся, которые занимаются спортом на регулярной основе имеют невысокий уровень тревожности, а также низкий уровень депрессии.

Регулярные занятия групповыми видами спорта помогают сформировать здоровые привычки у обучающихся. А участники баскетбольной команды, которые вовлечены в спортивные виды игр, как правило, стараются придерживаться здорового питания, избегая на современном этапе вредные привычки [10].

Другими словами, командные виды спорта, как например, волейбол или баскетбол помогают развивать навыки социализации, а также способствуют укреплению межличностного взаимодействия. Активное участие в команде предоставляет возможность сформировать идентичную принадлежность обучающихся, а также получить поддержку обратной связи среди обучающихся, что представляется основным фактором для обучающихся в рамках адаптации к жизни в университете (кампусе).

Высшие учебные заведения играют важную роль пропаганды здорового образа жизни посредством организации деятельности спортивных мероприятий. В том числе, оказывают влияние на формирование условий для активных занятий спортом. Специальные учебные программы по баскетболу могут на сегодняшний день являться одним из самых эффективных инструментов для привлечения обучающихся к активному образу жизни не только в период обучения, но и по завершению обучения в учебном заведении [6].

Гипотеза данного исследования состоит в следующем. Обучающиеся, который принимают активное участие в баскетболе ведут здоровый образ жизни, а участие в групповых видах спорта помогает сформировать здоровьесберегающие поведение посредством улучшения двигательной активности, также психического и эмоционального состояния, которое влияет на укрепление социального взаимодействия.

Результаты и обсуждения

Цель эксперимента – выявить влияние занятий физической активности на здоровьесберегающее поведение обучающихся. Выявить влияние спортивной активности на психоэмоциональное состояние обучающихся. Определить влияние командных видов спорта на социальное взаимодействие среди обучающихся.

Участники эксперимента. В данном эксперименте принимают участие 50 учащихся, которые были распределены в две группы по 25 человек (в контрольную группу и экспериментальную группу).

Участники контрольной группы в количестве 25 обучающихся не занимались данным видом спорта на регулярной основе, а также не принимали участие в различных видах физической активности.

Участники экспериментальной группы в количестве 25 обучающихся регулярно занимались групповыми видами спорта (баскетболом). По три раза в неделю – 1 час.

Длительность эксперимента: данный эксперимент длился в течение трёх месяцев (один учебный семестр).

В данном эксперименте принимали участие обучающиеся высших учебных заведений в возрасте от 18 до 23 лет. Участники данного эксперимента были отобраны с отсутствием следующих критериев, которые включали в себя серьёзные заболевания, которые ограничивали физическую активность. В том числе, участники не принимали участие в спортивных мероприятиях и не посещали спортивные секции в период проведения эксперимента.

Методы анализа данных (эксперимента).

Для анализа здоровья обучающихся применялись соответствующие методы и материалы (раздаточный материал и формуляры).

Для анализа уровня физической активности, а также для определения уровня психоэмоционального состояния обучающихся применялась Шкала депрессии Бека (предложена А.Т. Беком и его коллегами в 1961 году и разработана на основе клинических наблюдений авторов, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб).

Также проводились медицинские обследования, именно Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной), а также на уровень физической выносливости Тест Купера (общее название ряда тестов на физическую подготовку человека, созданных американским доктором Кеннетом Купером в 1968 году для армии США. Наиболее известна разновидность, заключающаяся в 12-минутном беге, пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы в спортивных (или медицинских) целях) и показания артериального давления.

Участники эксперимента были проинформированы о целях и задачах эксперимента, а также выразили своё согласие на участие в данном эксперименте.

Все участники эксперимента прошли медицинское обследование на начальном этапе эксперимента с целью получения данных (первичных).

Участники контрольной группы проходили обучение без изменений, без активной физической нагрузки. Участники экспериментальной группы принимали участие в занятиях баскетболом (с тренером).

Промежуточный анализ проводился через полтора месяца (на состояние здоровья двух групп).

По завершении трёх месяцев был проведён итоговый анализ (на состояние здоровья) всех участников эксперимента.

Результаты эксперимента. Участники контрольной группы продемонстрировали повышение уровня своей физической активности на 15%, а 10% участников данной группы сообщили о текущих изменениях в собственной физической активности.

Участники экспериментальной группы показали более высокий уровень, по сравнению с участниками контрольной группы, что составило повышение уровня на 65% в сопоставлении с перво-

начальным уровнем, 85% участников экспериментальной группы отметили, что занятия спортом на регулярной основе способствовали полученным результатам.

Результаты психоэмоционального состояния участников контрольной группы продемонстрировали, то что уровень депрессии остался без изменений, остался на прежнем уровне, участники группы отметили, что общий уровень стресса повысился на 20% (за время эксперимента).

Участники экспериментальной группы подтвердили снижение уровня напряжения на 45% по Шкале депрессии Бека, а 80% участников экспериментальной группы подчеркнули, что в ходе эксперимента у них улучшилось настроение, а также понизилось стрессовое напряжение и депрессивные расстройства.

Полученные результаты эксперимента подтверждают предположение о том, что занятия физической активностью на регулярной основе оказывает положительное влияние на здоровье обучающихся (здоровьесберегающий эффект). Кроме того, участники экспериментальной группы продемонстрировали существенное улучшение своего физического состояния, а также психоэмоционального фона и взаимодействия с другими участниками с сопоставлением с участниками контрольной группы.

Другими словами, баскетбол и другие командные виды спорта в высших учебных заведениях являются важными, так как положительно влияют на здоровье молодого поколения.

Полученные в ходе эксперимента результаты могут применяться для составления адаптации учебных программ в высших учебных заведениях по физическому воспитанию, которые направлены на повышение уровня вовлеченности обучающихся в занятиях баскетболом. Кроме того, необходимо разрабатывать различные компании, которые будут предоставлять информацию о пользе заня-

тий по физкультуре, которые являются важными для психического здоровья, а также для социальной адаптации.

Выводы

Таким образом, занятия баскетболом на постоянной основе помогают улучшить физическую форму обучающихся, а также повысить уровень выносливости обучающихся (что влияет на академическую успеваемость).

Кроме того, активное участие в баскетбольных играх оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние обучающихся, в процессе снижая не только уровень стресса, но и уровень тревожности.

Спортивные игры помогают сформировать социальное взаимодействие, а также укрепить чувство идентичности, что представляется особенно важным для интеграции обучающихся в образовательной среде.

Проведённые исследования подтвердили предположение, что активные занятия спортом помогают сформировать здоровьесберегающее поведение обучающихся.

Таким образом, баскетбол влияет на формирование здоровьесберегающего образа жизни среди обучающихся. Кроме того, психофизические, а также социальные аспекты данного вида спорта помогают улучшить состояние здоровья в целом, а также повысить уровень качества жизни молодого поколения. Представляется важным продолжить развитие специальных учебных программ (спортивных) в высших учебных заведениях, а также создавать возможности для участия обучающихся в физической активности.

Таким образом, рекомендуется продолжить работу в данном направлении над формированием благоприятного спортивного пространства в высших учебных заведениях с целью повышения уровня вовлеченности молодого поколения в занятия физической активностью.

Список источников

1. Андреева В.В., Ляпин В.П., Степаненко А.В. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств студентов // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. 2021. № 3 (45). С. 39 – 44.
2. Анакина А.А. Влияние баскетбола на личностные и профессиональные качества студентов железнодорожного вуза // Современные здоровьесберегающие технологии. 2019. № 2. С. 7 – 14.
3. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2012. 20 с.
4. Гога Т.Н. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи (региональный аспект) // Теория и практика современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 ч., Пенза, 17 июня 2020 года. Том Часть 2. Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 170 – 176.

5. Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Научные основы формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи // Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся: монография / Под редакцией В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. Москва: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2020. С. 43 – 59.
6. Капчинский Н.А., Хайруллин И.Т. Формирование здоровьесберегающего поведения у студентов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 2. С. 49 – 57.
7. Керимов Ш.А., Гунина Д.В., Агаев Р.А. Формирование здоровьесберегающего поведения студентов на занятиях физической культуры в системе высшего образования // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 26-27 апреля 2022 года. Т. 2. Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. С. 21 – 24.
8. Кузнецов В.В., Косилов К.В. К концепции формирования здоровьесберегающего и реабилитирующего поведения студентов // Дальневосточный медицинский журнал. 2021. № 1. С. 64 – 69.
9. Михайлов А.А., Михайлов А.А., Червова А.А., Горбунова Е.А. Университет как центр социокультурного пространства малого города Шуя / Шуйский филиал Ивановского государственного университета. Москва: Издательство "Русский журнал", 2021. 222 с.
10. Смородинова Р.В. Роль инновационных здоровьесберегающих технологий по физической культуре в вузе // Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Отв. ред.: С.С. Павленкович. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. С. 228 – 232.

References

1. Andreeva V.V., Lyapin V.P., Stepanenko A.V. The influence of basketball on the development of students' physical qualities. Bulletin of Vladimir Dahl Luhansk State University. 2021. No. 3 (45). P. 39 – 44.
2. Anakina A.A. The influence of basketball on the personal and professional qualities of students of a railway university. Modern health-saving technologies. 2019. No. 2. P. 7 – 14.
3. Gavrishova E.V. Regulation of students' motor activity depending on the motivation to achieve success or avoid failure: author's abstract. dis. candidate of ped. sciences. St. Petersburg, 2012. 20 p.
4. Goga T.N. Health-preserving behavior of student youth (regional aspect). Theory and practice of modern science: collection of articles of the International scientific and practical conference: in 2 parts, Penza, June 17, 2020. Volume Part 2. Penza: "Science and Education" (IP Gulyaev G.Yu.), 2020. P. 170 – 176.
5. Esauenko I.E., Popov V.I., Petrova T.N. Scientific foundations for the formation of a health-preserving environment for student youth. Actual problems of education and health of students: monograph. Edited by V.I. Starodubov, V.A. Tutelyan. Moscow: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2020. P. 43 – 59.
6. Kapchinsky N.A., Khairullin I.T. Formation of health-saving behavior in students. Modern health-saving technologies. 2021. No. 2. P. 49 – 57.
7. Kerimov Sh.A., Gunina D.V., Agaev R.A. Formation of health-saving behavior of students in physical education classes in the system of higher education. Actual issues of physical and adaptive physical education in the education system: Collection of materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation, Volgograd, April 26-27, 2022. T. 2. Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Education, 2022. P. 21 – 24.
8. Kuznetsov V.V., Kosilov K.V. On the concept of forming health-saving and rehabilitating behavior of students. Far Eastern Medical Journal. 2021. No. 1. P. 64 – 69.
9. Mikhailov A.A., Mikhailov A.A., Chervova A.A., Gorbunova E.A. University as a center of socio-cultural space of the small town of Shuya. Shuya branch of Ivanovo State University. Moscow: Russian Journal Publishing House, 2021. 222 p.
10. Smorodinova R.V. The role of innovative health-saving technologies in physical education at the university. Actual issues of physical education of youth and student sports: Collection of works of the All-Russian scientific and practical conference, Saratov, May 30, 2019. Ed.: S.S. Pavlenkovich. Saratov: Saratov Source Publishing House, 2019. P. 228 – 232.

Информация об авторах

Чжан Цзяньпэн, аспирант, Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, tyjianpeng@126.com

Воронин Д.И., кандидат педагогических наук, доцент, Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, DVoronin1@kantiana.ru

© Чжан Цзяньпэн, Воронин Д.И., 2025