

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.011.3



## Направления использования баскетбола как средства подготовки специалиста технического профиля и развития внимания

<sup>1, 2</sup> Колотильщикова С.В., <sup>3</sup> Чернов Ю.И., <sup>3</sup> Белоглазов М.В., <sup>3</sup> Маликов А.Ю.,

<sup>1</sup> Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,

<sup>2</sup> Московский государственный лингвистический университет,

<sup>3</sup> Московский политехнический университет

**Аннотация:** в представленном материале исследования рассматривается использование баскетбола в качестве инструмента для подготовки технических специалистов и развития навыков, связанных с функцией внимания. Объединяя физическую активность с когнитивными потребностями, баскетбол предлагает уникальную платформу для развития основных компетенций, необходимых в технических профессиях, таких как умение решать проблемы, быстро принимать решения и сохранять концентрацию.

Формируемые и развиваемые в процессе игры в баскетбол качества являются профессионально важными и влияют на качество подготовки специалиста, что подчеркивает актуальность исследования.

Кроме того, исследование раскрывает потенциал баскетбола как целостного метода подготовки к предстоящей трудовой деятельности, который не только способствует развитию физических качеств, но и развивает когнитивные и психологические качества, необходимые в профессиональной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение баскетбола в учебные программы элективных дисциплин по физической культуре в технических вузах будет способствовать повышению эффективности подготовки к профессиональной деятельности специалистов технического профиля.

**Ключевые слова:** устойчивость, распределение, концентрация, внимание, баскетбол, физическая подготовленность, специалистов технического профиля

**Для цитирования:** Колотильщикова С.В., Чернов Ю.И., Белоглазов М.В., Маликов А.Ю. Направления использования баскетбола как средства подготовки специалиста технического профиля и развития внимания // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 178 – 184.

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 9 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

## Directions of using basketball as a means of training a technical specialist and developing attention

<sup>1, 2</sup> Kolotilshchikova S.V., <sup>3</sup> Chernov Yu.I., <sup>3</sup> Beloglazov M.V., <sup>3</sup> Malikov A.Yu.,

<sup>1</sup> Plekhanov Russian University of Economics,

<sup>2</sup> Moscow State Linguistic University,

<sup>3</sup> Moscow Polytechnic University

**Abstract:** the presented research material examines the use of basketball as a tool for training technical specialists and developing skills related to the function of attention. By combining physical activity with cognitive needs, basketball offers a unique platform for developing the core competencies required in technical professions, such as problem solving, quick decision making, and concentration.

The qualities formed and developed in the process of playing basketball are professionally important and affect the quality of specialist training, which underlines the relevance of the study.

In addition, the study reveals the potential of basketball as a holistic method of preparing for future work, which not only promotes the development of physical qualities, but also develops cognitive and psychological qualities necessary in professional activities. The results obtained indicate that the inclusion of basketball in the training programs for technical specialists will contribute to improving the effectiveness of training for the professional activities of technical specialists.

**Keywords:** stability, distribution, concentration, attention, basketball, physical fitness, technical specialists

**For citation:** Kolotilshchikova S.V., Chernov Yu.I., Beloglazov M.V., Malikov A.Yu. Directions of using basketball as a means of training a technical specialist and developing attention. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 178 – 184.

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 9, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

### Введение

В современном быстро меняющемся мире, основанном на технологиях, спрос на высококвалифицированных технических специалистов продолжает расти.

В то время как традиционные методы обучения делают упор на технические знания и навыки решения проблем, все большее признание получает важность развития навыков и когнитивных функций, которые повышают общую производительность. Одним из эффективных подходов к достижению представленного баланса являются занятия баскетболом.

Баскетбол, динамичный и стремительный, командный вид спорта, являющийся эффективным средством для совершенствования показателей внимания и когнитивных функций. Игра требует, чтобы игроки быстро обрабатывали информацию, предугадывали тактику игры соперника и принимали решения за доли секунды, сохраняя при этом высокую концентрацию и эффективность игровой деятельности. Эти когнитивные требования отражают проблемы, с которыми сталкиваются технические специалисты в условиях высокой нагрузки, таких как разработка программного обеспечения, инжиниринг или анализ данных. Занимающиеся

баскетболом, могут развивать и совершенствовать когнитивные навыки, необходимые для того, чтобы повысить эффективность подготовки специалистов технической сферы.

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при организации профессионально-прикладной подготовки специалистов технического профиля в учебных заведениях различного профиля.

### Материалы и методы исследований

Для решения задач исследования были использованы методы анализа и обобщения научной, учебно-методической литературы и передового опыта по направлению исследования позволившее выяснить современное состояние изучаемой проблемы, систематизировать и обобщить сведения об объекте и предмете исследования.

Так же использовались методы опроса и бесед со студентами и профессорско-преподавательским составом.

### Результаты и обсуждения

Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта среди всех возрастов, которым занимаются в школе и продолжают на всем промежутке жизни. Занятия баскетболом положительно влияют на совершенствование физических и пси-

хических качеств, и других важных в профессиональной деятельности технических специалистов качеств, умений и навыков [1, 4].

В процессе занятий баскетболом совершенствуются такие качества, как ловкость, скоростно-силовые и координационные способности, выносливость и умение работать в команде и тактическое мышление. Баскетбол требует от игроков слаженной совместной работы для выработки тактики игры [6, 8].

В процессе занятий баскетболом формируется умение командной работы и коммуникации. Аналогичным образом, технические специалисты при реализации большого проекта часто сотрудничают, что способствует формированию эффективной коммуникации и координации. В процессе игровой деятельности совершенствуется способности решения проблем, так как в ходе игры происходит адаптация к меняющимся игровым ситуациям и быстрое принятие решений при сопротивлении соперников, что будет способствовать улучшению навыков решения проблем [1, 2].

В процессе опросов студентов, занимающихся баскетболом, выяснилось, что им в процессе игры не раз приходилось решать кому и как точнее отдать пас, или как открыться для приема паса и как необходимо сыграть в сложившейся игровой ситуации. Со слов опрашиваемых они не всегда видят партнеров на площадке. Далее в процессе опроса профессорско-преподавательского состава выяснилось, что игра в баскетбол предъявляет требования к состоянию внимания, необходимости видеть игровую площадку и игроков своей команды и соперников.

Игра в баскетбол оказывает положительное влияние на подготовку технических специалистов, особенно в областях, требующих командной работы, стратегического мышления, решения проблем и адаптивности. В процессе игровой деятельности совершенствуются тактическое мышление. Разработка тактики игры в баскетбол предполагает анализ игровых ситуаций, прогнозирование ходов соперников и корректировку тактики и стратегии игры. Что способствует формированию умения решать проблемы и аналитическому мышлению, которые требуются в технических областях, таких как разработка программного обеспечения, инжиниринг или анализ данных.

В баскетболе ситуации быстро меняются, и игрокам приходится принимать решения в считанные секунды при противодействии защитникам в атаке или в обороне противодействуя нападающим. Это способствует адаптации - ключевой чер-

те технических специалистов, которые часто сталкиваются с меняющимися задачами, такими как изменение требований к проекту или неожиданные системные сбои. Умение сохранять спокойствие и действовать решительно в напряженные моменты помогает справляться с проблемами или в сжатые сроки возникающих в процессе профессиональной деятельности [4, 6, 10].

Так же игра в баскетбол способствует формированию и развитию лидерских качеств. Игра будь то в качестве капитана или образца для подражания, может помочь игрокам развить лидерские качества, такие как мотивация других, умение брать на себя ответственность и направлять команду к общей цели. Для технических специалистов, управляющих проектами этот опыт может дать практическое представление об управлении коллективом и укреплении сплоченности и эффективности команды.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс по баскетболу предъявляет требования к сосредоточенности и дисциплине. Баскетбол требует постоянной сосредоточенности, будь то выполнение различных упражнений, поддержание тактики игры или совершенствование техники ведения или передачи мяча или бросков. Дисциплина формирует способность концентрироваться на сложных задачах и долгосрочных проектах, что крайне важно для технических специалистов. Для выполнения учебного процесса и учебно-тренировочного процесса спортсмены формируют умение структурировать распорядок дня, что помогает им сбалансировать учебную и учебно-тренировочную нагрузку и соблюдать сроки.

В процессе игровой деятельности предъявляются требования к пространственной ориентации и зрительно-моторная координации. Баскетбол развивает пространственное восприятие, в процессе игры формируются эффективно позиционировать себя на площадке и предугадывать действия других игроков [9, 10]. Это знание будет способствовать повышению способности технического специалиста визуализировать системы, процессы или проекты. Зрительно-моторная координация, развиваемая с помощью занятий спортом, также может помочь в выполнении задач, требующих точности, таких как кодирование, механическая работа или лабораторные эксперименты [3, 4].

В процессе занятий игроки взаимодействуют в команде и иногда происходят конфликты. Участие в баскетбольной команде знакомит людей с различными характерами и стилями работы, помогая им научиться ориентироваться в межличностных от-

ношениях [9]. Полученный опыт может помочь развить навыки разрешения конфликтов, что крайне важно при работе с разными командами в технической среде.

Занятия баскетболом обеспечивают здоровый баланс между часто сложной технической работой и игровой деятельностью, что помогает профессионалам восстанавливать силы, поддерживать физическое здоровье и подходить к своей работе проявляя более высокую результативность.

Игра в баскетбол может оказать положительное влияние на развитие избирательного внимания. Баскетбол требует умения концентрироваться на определенных аспектах игры, одновременно устранивая отвлекающие факторы. Игроки должны следить за мячом, движениями своих товарищей по команде и действиями соперника, быстро принимая решения. Постоянная необходимость расставлять приоритеты в информации укрепляет навыки избирательного внимания [1, 10].

Баскетбольный матч может длиться длительное время, требуя от игроков сосредоточенности на протяжении всего матча. Это устойчивость внимания имеет решающее значение для выполнения тактических действий, выработки стратегии и сохранения вовлеченности в игру.

В баскетболе часто приходится распределять внимание между несколькими задачами одновременно. Например, разыгрывающий защитник должен осматривать площадку в поисках открытых партнеров по команде, одновременно ведя мяч и защищаясь от соперника. Такая практика многозадачности улучшает способность к распределению внимания.

Игра в баскетбол требует от игроков четкого осознания своего положения на площадке по отношению к товарищам по команде и соперникам. Эта ориентация развивается благодаря постоянноому визуальному отслеживанию и пониманию тактики игры. Так же игра в баскетбол эффективна для сокращения времени реакции. Динамичный характер баскетбола требует быстрой реакции на меняющиеся ситуации. Игроки должны предугадывать движения соперника, реагировать на пасы и принимать решения за доли секунды. Постоянная потребность в быстром реагировании улучшает время реакции и общую когнитивную гибкость.

Однако важно отметить, что на совершенствование показателей внимания оказывают индивидуальные различия. Степень, в которой баскетбол влияет на развитие внимания, зависит от индивидуальных факторов, таких как возраст, опыт и природные способности. Так же на совершенство-

вание показателей внимания влияют факторы, не связанные со спортом, включая генетику, окружающую среду и опыт обучения [7, 10].

В процессе бесед с тренерским составом по баскетболу выяснилось, что разработано достаточно большое количество упражнений используемых для совершенствования показателей внимания (ниже приведем лишь незначительную часть упражнений). Рекомендуемые упражнения баскетбола для совершенствования показателей внимания:

- отслеживание мяча: необходимо игрокам вести мяч, сосредоточившись на движении мяча и не обращая внимания на отвлекающие факторы, необходимо постепенно увеличивать скорость и сложность дриблинга;
- внимание к передачам: игроки пасуют друг другу, сосредотачиваясь на движениях и позиционировании своего партнера по команде, предвосхищая его следующий ход;
- внимание к обороне: игроки тренируются охранять соперника, сосредотачиваясь исключительно на его движениях и пытаясь предугадать его следующее действие;
- внимание к игре: внимание разыгрывающего защитника: необходимо разыгрывающему защитнику сканировать площадку, выявляя открытых партнеров по команде и предвидеть сопротивление со стороны защиты;
- сосредоточенность на бросках: игроки тренируются в бросках, игнорируя отвлекающие факторы и сосредотачиваясь исключительно на технике броска и корзине или мишени;
- внимание к рикошетам: игроки тренируются отбивать мяч и сосредотачиваться на траектории полета мяча, чтобы предвидеть рикошеты.
- упражнения с реактивным мячом: используйте реактивный мяч (прыгающий мяч с неровностями) для улучшения зрительно-моторной координации и быстрых рефлексов;
- сигналы тренера: тренер использует сигналы руками или словесные подсказки, и игроки должны быстро реагировать, выполняя определенные действия (например, ускориться бегом, менять направление);
- точечные броски: игроки сосредотачиваются на бросках из определенных точек на площадке, сохраняя при этом надлежащую форму и концентрацию;
- броски под сопротивлением защиты: имитируйте нападение, устанавливая ограничение по

времени или требуя определенного количества последовательных бросков;

- передача и перемещение: игроки передают мяч, одновременно перемещаясь на новую позицию и следя за товарищами по команде;

- тренировка периферического восприятия: необходимо использовать конусы или товарищей по команде, чтобы стимулировать игроков смотреть вперед, не забывая при этом об окружающем пространстве;

- дриблиング двумя мячами: ведение двумя мячами одновременно, сосредоточившись на цели или прислушиваясь к сигналам;

- упражнения с закрытием: игроки отрабатывают, как закрываться от нападающих, сохраняя концентрацию на мяче и движениях соперника;

- зеркальные упражнения: один игрок повторяет движения другого, что требует предельной сосредоточенности и контроля движения;

- игры 1 на 1 или 2 на 2: игры с небольшим количеством игроков стимулируют игроков сосредоточиться как на нападении, так и на защите в условиях высокой интенсивности;

- упражнения по словесным командам: игроки выполняют команды тренера, во время ведения мяча или движения;

- упражнения без слов: выполняют упражнения без верbalного общения, заставляя игроков сосредоточиться на визуальных сигналах и языке тела;

- тренировка на улучшение сосредоточенности: игроки выполняют тренировочные упражнения (например передача мяча, спринт), сохраняя сосредоточенность на конкретной задаче (например, дриблиング, пас);

- штрафные броски в конце тренировки: выполняйте штрафные броски по окончанию тренировки, на фоне развивающегося утомления, чтобы имитировать нападение и улучшить концентрацию в условиях развивающегося утомления;

Так же для совершенствования показателей внимания эффективно будет включение видеоанализа, где необходимо выделение ключевых моментов, для чего выполняют просмотр видеозаписи игры, сосредоточившись на конкретных эпизодах, в которых игроки демонстрируют хорошую или плохую внимательность, с последующим обсуждением причин, стоящих за их игрой. Необходимо выявление отвлекающих факторов, для чего требуется выполнить анализ видеозаписи, чтобы выявить факторы, с которыми сталкиваются игроки во время игр и выработать стратегию, чтобы минимизировать их влияние [5].

### Выводы

Баскетбол является эффективным средством подготовки специалистов технического профиля. Его динамичный характер эффективен для развития навыков концентрации, распределения и устойчивости внимания и повышения уровня физической подготовленности и общей результативности на площадке.

В процессе занятий баскетболом формируется и развивается целый комплекс физических, умственных и социальных навыков, которые дополняют обучение и профессиональный рост технических специалистов. Развивая командную работу, адаптивность, умение решать проблемы и настойчивость, баскетбол дает занимающимся эффективные инструменты, повышающие их результативность в том числе и в профессиональной сфере.

Игра в баскетбол является эффективным инструментом для развития внимания, особенно в таких областях, как избирательное внимание, устойчивость и распределение внимания, пространственная ориентация, время реакции.

Баскетбол может способствовать развитию качеств и навыков, являющихся профессионально важными для технических специалистов.

### Список источников

1. Абуздина А.А., Чергинец В.П. Влияние занятий баскетболом на психофизическое состояние студентов Иркутского государственного медицинского университета // Спортивная держава. 2024. № 1 (19). С. 3 – 8.
2. Алексеева Е.Н. Влияние физической деятельности на мозговую активность человека // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 11. С. 259 – 262.
3. Антонов А.А., Исаева И.В., Хатунская И.Е. Роль баскетбола в физическом воспитании студентов вузов // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 4 ч. Екатеринбург, 20 ноября 2017 года. Том Часть 2. Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017. С. 88 – 90.

4. Болдин А.С., Уляева Г.Г. Профессионально-прикладная Физическая подготовка студентов МГТУ га средствами баскетбола // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 26 июня 2023 года. Москва: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2023. С. 17 – 29.

5. Витман Д.Ю. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию ОмГТУ, Омск, 22–23 марта 2018 года. Омск: Омский государственный технический университет, 2018. С. 35 – 40.

6. Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В. Физическая культура как фактор профессионализации будущих инженеров // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: Межвузовский сборник статей / Под ред. В.С. Богданова. Том Вып. XIII. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2014. С. 427 – 430.

7. Кутергин Н.Б., Егоров Д.Е., Олейник Е.Г. Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в вузе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей VII международной научной конференции, Белгород-Харьков-Красноярск, 03 февраля 2011 года. Белгород-Харьков-Красноярск: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2011. С. 42 – 44.

8. Павлова И.А. Развитие физических качеств через занятия по баскетболу в вузе // Инновационные подходы в методике образовательного процесса: Материалы международной научно-методической конференции, Белгород, 27-29 марта 2018 года. Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2018. С. 157 – 163.

9. Садриев А.М., Бекмансуров Р.Х. Баскетбол как компонент воспитания студентов в высших учебных заведениях // Российская наука в современном мире: Сборник статей XI международной научно-практической конференции, Москва, 30 сентября 2017 года / Научно-издательский центр «Актуальность.РФ». Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2017. С. 107 – 108.

10. Хмырова О.А., Черба Т.И. Занятия баскетболом, как средство повышения умственной работоспособности студентов // Наука России: Цели и задачи : сборник научных трудов по материалам XXVII международной научной конференции, Екатеринбург, 10 июня 2021 года / Международная Объединенная Академия Наук. Том Часть 2. Екатеринбург: НИЦ «Л-Журнал», 2021. С. 74 – 77. DOI 10.18411/sr-10-06-2021-53

## References

1. Abuzdina A.A., Cherginets V.P. The influence of basketball on the psychophysical state of students of the Irkutsk State Medical University. Sports Power. 2024. No. 1 (19). P. 3 – 8.
2. Alekseeva E.N. The influence of physical activity on human brain activity. Humanitarian Sciences Succes. 2022. No. 11. P. 259 – 262.
3. Antonov A.A., Isaeva I.V., Khatunskaya I.E. The role of basketball in the physical education of university students. Interdisciplinarity of science as a factor in innovative development: collection of articles of the International scientific and practical conference: in 4 parts. Ekaterinburg, November 20, 2017. Volume Part 2. Ekaterinburg: Limited Liability Company "Aeterna", 2017. P. 88 – 90.
4. Boldin A.S., Ulyanova G.G. Professional and Applied Physical Training of MSTU Students by Means of Basketball. Physical Culture and Sports in the System of Higher Education: Innovations and Development Prospects: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, June 26, 2023. Moscow: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow Polytechnic University", 2023. P. 17 – 29.
5. Vitman D.Yu. Information Technologies, Visualization Tools in the Training of Athletes. Physical Culture and Sports in the Life of Student Youth: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference Dedicated to the 75th Anniversary of OmskSTU, Omsk, March 22-23, 2018. Omsk: Omsk State Technical University, 2018. P. 35 – 40.
6. Egorov D.E., Oleinik E.G., Kulikova I.V. Physical education as a factor in the professionalization of future engineers. Energy-saving technological complexes and equipment for the production of building materials: Interuniversity collection of articles. Ed. V.S. Bogdanov. Volume Issue. XIII. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2014. P. 427 – 430.

7. Kutergin N.B., Egorov D.E., Oleinik E.G. The game as a factor in increasing the efficiency of the educational process in the discipline "Physical Education" in the university. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions: Collection of articles of the VII international scientific conference, Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk, February 03, 2011. Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk: Kharkov State Academy of Design and Arts, 2011. P. 42 – 44.

8. Pavlova I.A. Development of physical qualities through basketball classes at the university. Innovative approaches to the methodology of the educational process: Materials of the international scientific and methodological conference, Belgorod, March 27-29, 2018. Belgorod: Belgorod University of Cooperation, Economics and Law, 2018. P. 157 – 163.

9. Sadriev A.M., Bekmansurov R.Kh. Basketball as a component of student education in higher education institutions. Russian science in the modern world: Collection of articles from the XI international scientific and practical conference, Moscow, September 30, 2017. Scientific and Publishing Center "Aktualnost.RF". Moscow: Limited Liability Company "Aktualnost.RF", 2017. P. 107 – 108.

10. Khmyrova O.A., Cherba T.I. Basketball as a means of improving students' mental performance. Science of Russia: Goals and Objectives: Collection of scientific papers based on the materials of the XXVII international scientific conference, Yekaterinburg, June 10, 2021. International United Academy of Sciences. Volume Part 2. Ekatеринбург: Research Center "L-Journal", 2021. P. 74 – 77. DOI 10.18411/sr-10-06-2021-53

### **Информация об авторах**

Колотильщикова С.В., кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова; Московский государственный лингвистический университет

Чернов Ю.И. кандидат педагогических наук, доцент, Московский политехнический университет

Белоглазов М.В., Московский политехнический университет

Маликов А.Ю., Московский политехнический университет

© Колотильщикова С.В., Чернов Ю.И., Белоглазов М.В., Маликов А.Ю., 2025