

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ
УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**THE IMPACT OF SYSTEMATIC BASKETBALL PRACTICE ON STUDENTS' ACADEMIC
PERFORMANCE**

Щербатых М.В.,

студент физико-технического института,

Солодовник Е. М.

старший преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский государственный университет

Аннотация: В работе представлены результаты анкетирования студентов о влиянии занятий баскетболом на их учебную деятельность. Проанализированы ответы на вопросы о частоте тренировок, влиянии баскетбола на планирование времени, физическое состояние, концентрацию, развитие полезных для учёбы качеств и личный выбор между дополнительным часом тренировки и повторением материала. На основе полученных данных делаются выводы о роли баскетбола в формировании учебной мотивации и успеваемости студентов.

Ключевые слова: баскетбол, успеваемость, студенты, анкетирование, тайм-менеджмент, концентрация, мотивация.

Abstract: The paper presents the results of a survey of students about the impact of basketball practice on their academic activities. The answers to questions about the frequency of training sessions, the impact of basketball on time planning, physical condition, concentration, the development of learning qualities and personal choice between an additional hour of training and repetition of the material are analyzed. Based on the data obtained, conclusions are drawn about the role of basketball in the formation of students' learning motivation and academic performance.

Keywords: basketball, academic performance, students, questionnaires, time management, concentration, motivation.

Введение: В современном образовательном процессе студенты высших учебных заведений сталкиваются с повышенными нагрузками, сочетающими интенсивную интеллектуальную деятельность с необходимостью поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Одним из наиболее популярных видов спортивной активности среди молодежи является баскетбол, который сочетает командную игру, высокую динамику и развитие множества личностных качеств. Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к проблеме баланса между учебой и спортом: по данным различных исследований, регулярные занятия физической культурой могут положительно влиять на когнитивные функции, мотивацию и успеваемость, однако чрезмерная нагрузка способна привести к обратному эффекту. Особенно это важно для студентов технических вузов, где преобладают сидячая работа и высокий уровень стресса, что делает баскетбол потенциальным инструментом для оптимизации учебного процесса.

Возникает ряд вопросов: помогает ли регулярный баскетбол в планировании времени и соблюдении дедлайнов, улучшает ли физическое состояние и концентрацию, развивает ли навыки дисциплины, настойчивости и стратегического

мышления, полезные для учебы, а также влияет ли на когнитивные способности и социальные связи? Для получения объективных данных было проведено анкетирование студентов Петрозаводского государственного университета разных курсов (от 1-го до 4-го), регулярно занимающихся баскетболом.

Анкета включала 9 вопросов закрытого и открытого типа, охватывающих частоту занятий, влияние на тайм-менеджмент, энергичность, сон, концентрацию, развитие качеств, круг общения, когнитивные эффекты и гипотетический выбор между тренировкой и повторением материала. Данные обработаны с использованием диаграмм для визуализации распределения ответов.

Цель и задачи.

Цель – проанализировать влияние регулярных занятий баскетболом на учебную деятельность студентов (по данным анкетирования) и сделать выводы о роли баскетбола в формировании учебной мотивации и успеваемости.

Задачи:

1. Определить частоту занятий баскетболом среди студентов (сколько раз в неделю они тренируются и насколько это регулярная часть их жизни).
2. Проанализировать влияние баскетбола на планирование учебного времени, соблюдение дедлайнов и навыки тайм-менеджмента.
3. Оценить влияние занятий на физическое состояние студентов (энергичность, качество сна, уровень усталости).
4. Исследовать влияние на концентрацию внимания и когнитивные способности.
5. Изучить развитие качеств, полезных для учёбы (дисциплина, настойчивость, стратегическое мышление).
6. Проанализировать влияние на круг общения и социальные связи.
7. Оценить гипотетический выбор студентов между дополнительным часом тренировки и повторением учебного материала.

Материалы и методы исследования.

Материалы: Анкета, состоящая из 9 вопросов закрытого и открытого типа, охватывающих аспекты: частота занятий баскетболом, влияние на тайм-менеджмент, энергичность, сон, концентрацию, развитие качеств (дисциплина, настойчивость, стратегическое мышление), круг общения, когнитивные эффекты и гипотетический выбор между тренировкой и повторением материала.

Методы: Проведено анкетирование 20 студентов Петрозаводского государственного университета (курсы 1–4), регулярно занимающихся баскетболом. Данные собраны анонимно, обработаны с использованием дескриптивного анализа и визуализированы в виде 9 круговых диаграмм для распределения ответов.

Результаты.

1. Частота занятий и планирование учебного времени

Согласно данным анкеты, большинство опрошенных студентов играют в баскетбол 1–2 раза в неделю, часть – 3–4 раза, несколько человек сообщили о нагрузке более четырёх раз в неделю. Это говорит о том, что баскетбол для них является регулярной частью образа жизни, а не случайным развлечением.

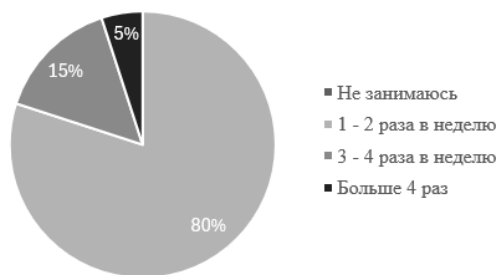


Рис. 1. Как часто студенты занимаются баскетболом.

На вопрос «Согласны ли вы с утверждением: регулярные занятия баскетболом помогают лучше планировать учебное время и соблюдать дедлайны?» значительная часть студентов выбрала варианты «да» или «скорее да, чем нет». Лишь единичные ответы содержали прямое «нет» или затруднения. В комментариях студенты отмечали, что из-за тренировок приходится заранее распределять время на подготовку к занятиям, меньше откладывать дела на потом и придерживаться расписания. Таким образом, можно говорить о том, что участие в тренировках способствует формированию навыка планирования и самодисциплины, что косвенно поддерживает успеваемость.

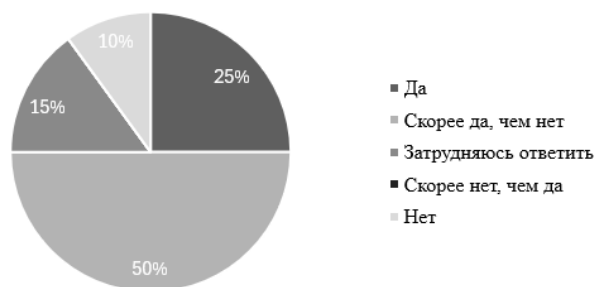


Рис. 2. Тайм-менеджмент

2. Влияние баскетбола на физическое состояние и работоспособность

Особое внимание в анкете уделялось вопросу о влиянии баскетбола на физическое состояние: энергичность, усталость, качество сна. Большинство респондентов охарактеризовали эффект как положительный: тренировки «дают заряд энергии», «улучшают сон», помогают снять накопившееся напряжение после учебного дня. Часть опрошенных выбрала вариант «скорее положительно» или «нейтрально», указывая, что иногда после интенсивных игр ощущается усталость, но в целом она не мешает учёбе.

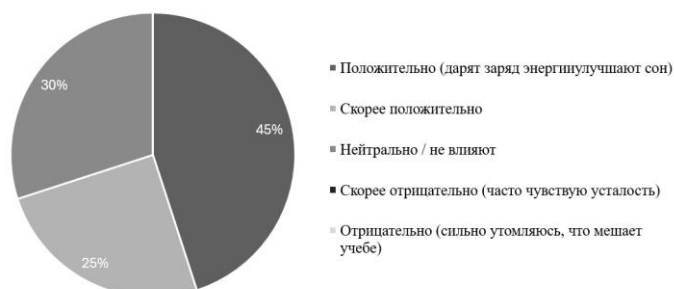


Рис. 3. Влияние баскетбола на физическое состояние студентов

Небольшая группа студентов отметила, что сильная физическая нагрузка может полностью истощать, и после тренировки трудно садиться за конспекты. В то же время многие подчеркнули, что качественная тренировка помогает «перезагрузить голову» и потом приступить к учебным заданиям с большей ясностью и концентрацией. Таким образом, влияние баскетбола на работоспособность зависит от дозировки нагрузки и индивидуальных особенностей, но в среднем воспринимается как позитивное (Рис. 4.).

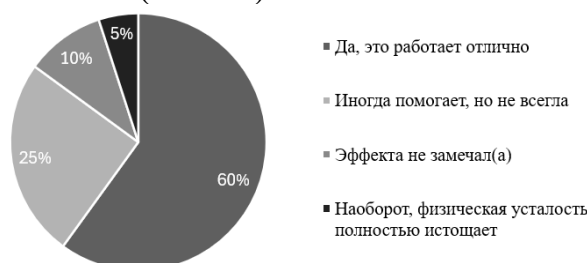


Рис. 4. Помогает ли физическая усталость «перезагрузить» мозг

3. Развитие навыков, полезных для учебы

В анкете был отдельный вопрос о том, развивают ли занятия баскетболом дисциплину, стратегическое мышление, настойчивость и другие качества, важные для успешной учёбы. Большинство студентов ответили «да» или «да, безусловно»; лишь единичные – «нет» или «не задумывался об этом».



Рис 5. Развитие навыков для учёбы

Многие отмечали, что баскетбол учит действовать по плану, быстро принимать решения, не сдаваться после неудачи и работать на общий результат команды. Эти навыки студенты переносят и в учебную деятельность: становится легче доводить начатое до конца, распределять обязанности в групповых проектах, анализировать ошибки и исправлять их. Таким образом, баскетбол выступает не только как физическая, но и как своеобразная «школа характера», что положительно влияет на учебную мотивацию и устойчивость к стрессу.

4. Концентрация, общение и целеустремлённость

Ответы на вопрос о том, изменились ли способности концентрироваться на лекциях и во время самостоятельной подготовки, оказались неоднородными. Часть студентов уверенно заявила, что стала значительно более сосредоточенной, другая часть «не заметила изменений», а некоторые отмечали даже небольшое ухудшение концентрации при сильной усталости. В сумме преобладают ответы с умеренно положительной оценкой, что позволяет говорить о тенденции к улучшению внимания у регулярно тренирующихся.

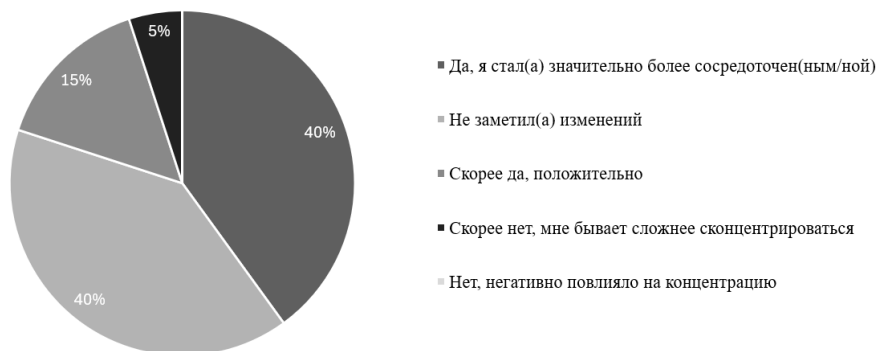


Рис. 6. Влияние баскетбола на самостоятельную подготовку

Практически все респонденты указали, что благодаря баскетболу расширился круг общения: появилось больше знакомых с других групп и факультетов, внутри команды формируется атмосфера поддержки. Это снижает чувство изоляции, помогает легче адаптироваться к учебному процессу и получать эмоциональную поддержку в сложные периоды. Большинство также отметило, что занятия баскетболом развили в них целеустремлённость и настойчивость в достижении учебных целей: если удаётся преодолевать себя на площадке, проще не опускать руки и в учёбе (Рис. 7).

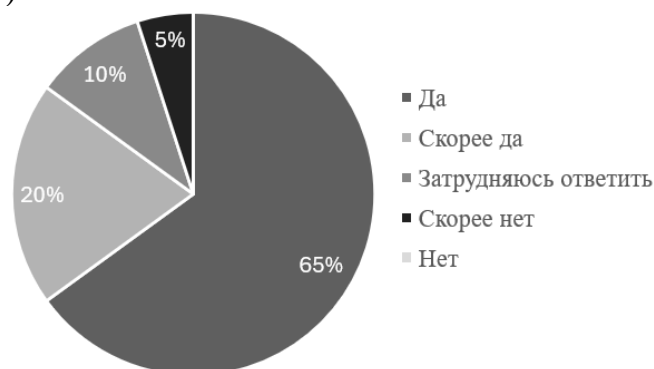


Рис. 7. Расширяет ли баскетбол круг общения студентов

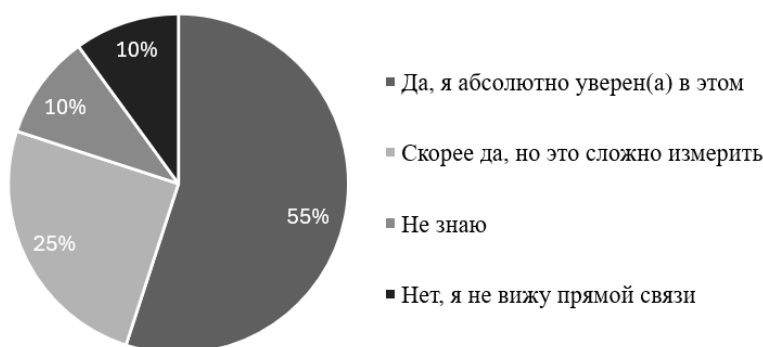


Рис. 8. Улучшает ли физическая нагрузка когнитивные способности

5. Когнитивные эффекты и личный выбор студентов

Интересным оказался вопрос о том, считают ли студенты, что баскетбол напрямую улучшил их когнитивные способности – память, скорость мышления, обучаемость. Значительная часть опрошенных ответила «да, абсолютно уверен(а)» или «скорее да, но это сложно измерить», тогда как меньшинство не видит прямой связи или затрудняется оценить эффект. Это говорит о субъективном ощущении

пользы тренировки для «ясности ума», даже если объективно студенты не проводили специальных измерений (Рис 8).

Последний вопрос анкеты предлагал сделать выбор: лишний час за повторением учебного материала или лишний час на баскетбольной площадке при прочих равных условиях. Большинство выбрало площадку, мотивируя это тем, что отдохнувшая голова потом лучше воспринимает материал. Часть студентов затруднилась с ответом или предпочла повторение, особенно в преддверии экзамена. Этот результат показывает, что баскетбол для многих не воспринимается как конкурирующая с учёбой деятельность, а скорее как необходимая часть баланса «нагрузка – восстановление».

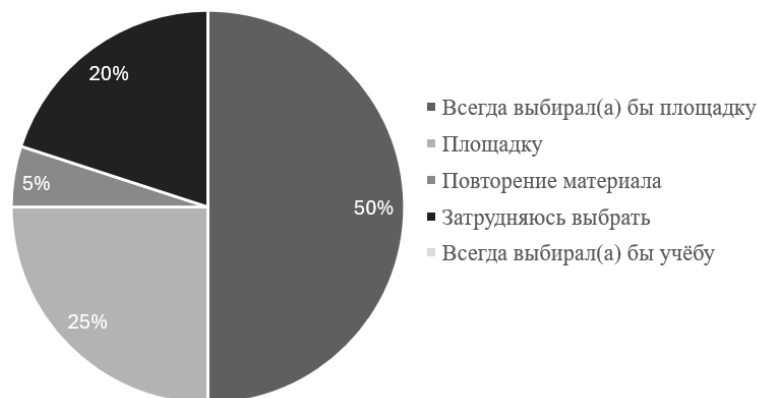


Рис. 9. Выбор студентов баскетбол или учёба

Выводы.

Анализ ответов студентов показывает, что регулярные занятия баскетболом в целом воспринимаются как фактор, способствующий упорядочиванию учебного времени, улучшению самочувствия и формированию личностных качеств, важных для успешной учёбы. Большинство участников анкетирования отмечают положительное влияние тренировок на энергичность и сон, развитие дисциплины, настойчивости и командного взаимодействия, а также расширение круга общения, что облегчает адаптацию к вузовской среде.

Влияние на концентрацию и когнитивные способности носит более индивидуальный характер: часть студентов замечает явное улучшение, часть не видит значимых изменений. Важно, что лишь небольшое число респондентов воспринимает баскетбол как помеху учёбе; гораздо чаще трудности связываются с собственным дефицитом времени и умением планировать нагрузку. В целом полученные данные позволяют сделать вывод, что при разумной организации тренировок баскетбол не снижает успеваемость студентов, а в ряде случаев способствует её стабилизации и росту, выступая важным элементом здорового и продуктивного студенческого образа жизни.

Список литературы

1. Колосов Г.Н. Физическая культура, как один из аспектов лечения тревожных расстройств. [Текст] / Г.Н. Колосов, Е.М. Солодовник // Глобальный научный потенциал. - Санкт-Петербург, 2023. - №3(163). - С.216-220. - Режим доступа: [https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/163/science-prospect-4\(163\)-contents.pdf](https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/163/science-prospect-4(163)-contents.pdf). (дата обращения: 18.02.26)

2.Неповинных Л.А. Физическая культура как важная часть восстановления организма и повышения работоспособности студента // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2025. № 03 (104). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/fizicheskaya-kultura-kak-vazhnaya-chast-vosstanovleniya-organizma-i-povysheniya-rabotosposobnosti-studenta.html> (дата обращения: 18.02.26)

3.Углов П.А., Солодовник Е.М. Влияние регулярной физической активности на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2025. № 03 (104). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-regulyarnoj-fizicheskoy-aktivnosti-na-uspevaemost-i-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov.html> (дата обращения: 18.02.26)