УДК 796.323.2

Использование индивидуального образовательного маршрута в саморазвитии и подготовке студентов – баскетболистов политехнического Вуза

Оплетин А.А.[1], Рыбакова Е.О.[2], Вербицкий А.С.[1]*
[1] Пермский национальный исследовательский Политехнический университет
г. Пермь, Россия
ORCID: 0000-0001-7215-6045, opletin.a@pstu.ru
*ORCID: 0009-0004-7673-2333, verb8912@yandex.ru**
[2] Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
г. Пермь, Россия
ORCID: 0000-0003-4284-954X, elenakova@inbox.ru

Аннотация. Всесторонняя подготовка студентов-баскетболистов имеет огромное значение для их успешного развития в спорте, она включает в себя не только технические и тактические навыки, но и физическую подготовку, умение работать в команде и анализировать свои действия. ***Целью работы*** является теоретическое обоснование и экспериментальная апробация индивидуального образовательного маршрута, как средства подготовки студентов-баскетболистов. ***Методы и материалы исследования:*** педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), функциональная диагностика, опрос. ***Результаты:*** внедрение персонализированных образовательных маршрутов в процесс спортивной подготовки студентов-баскетболистов привело к значительному улучшению их физической формы, психологической устойчивости, формированию знаний и личностных качеств. ***Заключение***. Индивидуальный образовательный маршрут - персональный путь саморазвития спортсмена-баскетболиста, учитывающий когнитивный, эмоционально-волевой, деятельностный, нравственно-патриотический и физический аспекты, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе. ***Научная новизна.*** Разработано содержание индивидуального образовательного маршрута для студентов-баскетболистов, подобран критериально-диагностический аппарат оценки уровня подготовленности. ***Практическая значимость:*** данную методическую разработку целесообразно использовать тренерам-преподавателям по баскетболу, для повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: индивидуальный образовательный маршрут, студенты, баскетбол, физическая подготовка, функциональное состояние, саморазвитие, здоровье.

Для цитирования: Оплетин А.А., Рыбакова Е.О., Вербицкий А.С*. Использование индивидуального образовательного маршрута в саморазвитии и подготовке студентов – баскетболистов политехнического Вуза. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 315-318.

The use of an individual educational route in the self–development and basketball training students' of Polytechnic University

Anatoliy A. Opletin[1], Elena O. Rybakova[2], Aleksandr S. Verbitsky[1]
[1] Perm National Research PolytechnicUniversity, Russia
Perm, Russia
ORCID: 0000-0001-7215-6045, opletin.a@pstu.ru
*ORCID: 0009-0004-7673-2333, verb8912@yandex.ru**
[2] National Research University "Higher School of Economics"
Perm, Russia
ORCID: 0000-0003-4284-954X, elenakova@inbox.ru

of personalized educational routes in the process of sports training of basketball students has led to a significant improvement in their physical fitness, psychological stability, and the formation of knowledge and personal qualities. **Conclusion**. An individual educational route is a personal development path for an athlete/basketball player, taking into account the cognitive, emotional, volitional, activity, moral, patriotic and physical aspects that must be taken into account in the educational and training process. **Scientific novelty**. The content of an individual educational route for basketball students has been developed and a diagnostic tool for assessing the level of preparedness has been selected. **Practical significance**: it is advisable to use this methodical development for basketball coaches to improve the quality of the educational and training process.
Keywords: individual educational route, students, basketball, physical fitness, functional state, self-development, health.

For citation: Anatoliy A. Opletin, Elena O. Rybakova, Aleksandr S. Verbitskiy*. The use of an individual educational route in the self–development and basketball training students' of Polytechnic University. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 315-318.

Введение

В настоящее время отмечается возрастающий интерес к научным исследованиям, направленным на модернизацию учебно-тренировочного процесса в баскетболе. Научные исследования, охватывающие широкий спектр методологических подходов и инновационных технологий, стремятся повысить эффективность подготовки спортсменов, оптимизируя их физическую форму, тактические навыки и психологическую устойчивость. В области спортивной тренировки студентов-баскетболистов, по данным М.А. Комлева (2024), Е.А. Абдргалиева (2020) наблюдается интеграция передовых достижений спортивной науки, включая биомеханику, физиологию, психологию и педагогику, что позволяет формировать комплексные и научно-обоснованные программы тренировок [1, 2]. Таким образом, современные исследования в этой сфере представляют собой важную составляющую прогресса в баскетболе, способствуя достижению высоких спортивных результатов и формированию профессиональных компетенций в области самоорганизации и саморазвития студентов (А.А. Оплетин) [4].

Однако по мнению В.Е. Пылаева (2021) и др. исследователей в специальной литературе пока отсутствуют достаточно обоснованные методические рекомендации, касающиеся подготовки студентов-баскетболистов [5]. При этом к наиболее сложным относятся вопросы объема тренировочных нагрузок, индивидуализации процесса подготовки, работы тренера и спортсмена, а также работы спортсмена по самовоспитанию.

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная программа, обеспечивающая спортсмену позиции выбора дальнейшей реализации тренировочной программы при осуществлении тренером педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

В дополнение к термину «индивидуальный образовательный маршрут» существует понятие «индивидуальная образовательная траектория», понятие имеет более широкое значение и охватывает несколько аспектов: содержательный (вариативные учебные и тренировочные планы и программы), деятельностный (специальные педагогические технологии) и процессуальный (организационный аспект).

По мнению Ю.Н. Логиновой (2006), индивидуальная образовательная траектория направлена на достижение перспективных целей и задач в подготовке спортсмена и включает в себя более комплексное исследование и диагностические мероприятия [3]. Преимущество индивидуального образовательного маршрута заключается в том, что он позволяет каждому спортсмену развивать физическую и функциональную подготовленность, своевременно контролировать адекватность тренировочных нагрузок и личностные качества.

Целью работы является теоретическое обоснование и экспериментальная апробация индивидуального образовательного маршрута, как средства подготовки студентов-баскетболистов.

Методы и материалы

Педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), функциональная диагностика, опрос.

Результаты и обсуждение

Маршрут разрабатывается специально для конкретного спортсмена и представляет собой индивидуальную тренировочно-образовательную программу, определяется индиви-

дуальными способностями и возможностями спортсмена, а также особенностям учебно-тренировочного процесса. В свою очередь, индивидуальная образовательная траектория включает в себя индивидуальный образовательный маршрут, который отвечает на вопросы о функциональном состоянии спортсмена и необходимых мерах для повышения уровня физической подготовленности и предусматривает разработанный способ реализации этого маршрута, прохождения спортсмена-баскетболиста, который требует специальной организации учебно-тренировочного процесса [6].

В нашем исследовании особенности индивидуализации учебно-тренировочного процесса рассмотрены на примере баскетбольной команды «Политехник» Пермского национального исследовательского Политехнического университета, г Пермь, Россия. «Маршрут» для одного из баскетболистов 19 лет продемонстрирован в таблице, данный педагогический прием позволяет повысить уровень образованности спортсменов в осознании значимости здоровья, функциональных показателей [7]. Нормирование значений («Омега-С») физического состояния: 60-100% - норма, менее 60% - ниже нормы.

Таблица 1

Индивидуальный образовательный маршрут студента – баскетболиста

№	Передвижения / Атаки	На месте	Шаг	Полувыпад	Выпад	Шаг выпад
1	2	3	4	5	6	7
1	Простые атаки (прямо, перевод), %	100	100	62,5	87,5	62,5
2	Атаки с действием на оружие (батман),%	100	100	62,5	87,5	87,5
3	Атаки с действием на оружие (захват)	100	100	62,5	87,5	87,5
4	Атаки с финтами (финт прямо – перевод), %	100	100	-	50	
5	Атаки с финтами (финт прямо – два перевода), %	25	25	-	25	25
6	Комбинированные атаки (батман – перевод), %	62,5	62,5	-	62,5	62,5
7	Комбинированные атаки (батман – два перевода), %	25	25	-	25	25

Примечание: УР - уровень.

Данный студент имеет «средний уровень» физической подготовленности, уровень адаптации к физическим нагрузкам – «средний», уровень тренированности – «высокий», при этом у спортсмена отмечен «средний уровень» психо-эмоционального состояния, «низкий уровень» интереса к спорту и, следовательно, не высокая активность внутри баскетбольной команды. Спортсмену предложены индивидуальные рекомендации: выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей (жимы, приседы, выпрыгивания с отягощением в зале атлетической подготовки), двигательно-координационных способностей (акробатические упражнения, «координационная лестница» и др.), выносливости (кросс, плавание, интервальные тренировки). Рекомендована индивидуальная работа с психологом, тренером, а также принимать участие в мероприятиях внутри спортивного клуба «Политехник» и в качестве перспективы ориентировать на подтверждение разряда «Кандидат в мастера спорта».

Заключение

«Индивидуальный образовательный маршрут» - это путь реализации личностного потенциала спортсмена: когнитивного, эмоционально-волевого, деятельностного, нравственно-патриотического и физического. Данные показатели необходимо учитывать при подготовке спортсменов-баскетболистов с целью предотвращения перенапряжения регуляторных систем организма, своевременного определения реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки, а также особенностей личностного развития, уровня знаний, взаимодействия с другими спортсменами и тренером.

Список литературы

1. Абдргалиев Е.А. Совершенствование спортивной подготовки студентов баскетболистов. *В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования в науке и образовании. Сборник статей Международной научно-практической конференции*. 2020: 68-70.
2. Комлев М.А., Гвоздева К.И., Пахомов В.И., Сунь Х. Подходы к скоростно-силовой подготовке студентов баскетболистов в техническом вузе. *Успехи гуманитарных наук*. 2024; 4: 274-279.
3. Логинова Ю.Н. Понятия индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной образовательной траектории и проблема их проектирования. *Библиотека журнала «Методист»*. 2006; 9: 4-7.
4. Оплетин А.А. Педагогическая технология формирования компетенции саморазвития личности средствами физической культуры. *Педагогико-психологические и медико – биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 3 (36): 142-149.
5. Оплетин А.А. Средства физической культуры в решении задач саморазвития личности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2014; 3(32): 91-97. DOI 10.14526/08_2014_13.
6. Рыбакова Е.О. Развитие личностных и физических качеств юных каратистов на основе интегрального подхода. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2013; 5: 23-26.
7. Шутова Т.Н., Рыбакова Е.О., Колотильщикова С.В., Окулова Л.П. Цифровой инструмент оценки функционального состояния студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2022; 12: 64-66.

References

1. Abdrgaliev E.A. Improving the athletic training of basketball students. *Fundamentsal'nye I prikladnye issledovaniya v nauke I obrazovanii. Sbornik ctatej Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii* [In the collection: Fundamental and Applied Research in Science and Education. Collection of articles of the International scientific and Practical Conference]. 2020: 68-70. [In Russ].
2. Komlev M.A., Gvozdeva K.I., Pakhomov V.I., Sun X. Approaches to speed and strength training of basketball students at a technical university. *Uspehi gumanitarnyh nauk* [Modern humanities success]. 2024; 4: 274-279. [In Russ., In Engl.].
3. Loginova Yu.N. The concepts of an individual educational route and an individual educational trajectory and the problem of their design. *Biblioteka zhurnala "Metodist"*. 2006; 9: 4-7. [In Russ.].
4. Anatoliy A. Opletin. Pedagogical technology of personality's self-development competence formation by means of physical culture. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Pedagogico-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Education and Sports*. 2015; 3(36): 142-149. [In Russ., In Engl.].
5. A.A. Opletin. Means of physical culture in the solution of the personality self-development problems. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problem fizicheskoi kul'tury i sporta*. 2014; 3(32): 91-97. DOI 10.14526/08_2014_ 13 [In Russ.]
6. Rybakova E.O. Development of personal and physical qualities of young karate players based on an integral approach. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2013; 5: 23-26. [In Russ., In Engl.].
7. Shutova T.N., Rybakova E.O., Kolotilshchikova S.V., Okulova L.N. A digital tool for assessing the functional state of students. *Teoriya I praktika fizich*eskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture. 2022; 12: 64-66. [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 13.02.2026

Оплетин Анатолий Александрович *- кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский Политехнический университет, 614990, Россия, г. Пермь, ул. Комсомольский проспект, дом 29, e-mail: opletin.a@pstu.ru*

Рыбакова Елена Олеговна *- кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 614077, Россия, г. Пермь, ул. Гагарина бульвар, дом 37а, e-mail: elenakova@inbox.ru*

Вербицкий Александр Сергеевич *– тренер-преподаватель, Пермский национальный исследовательский Политехнический университет, 614990, Россия, г. Пермь, ул. Комсомольский проспект, дом 29, e-mail: verb8912@yandex.ru*