ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗЕ

Киенко $\Gamma.B.^1$, Губкина $A.\Gamma.^2$

Киенко Галина Владимировна - старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Национальный университет им. Мирзо Улугбека;
²Губкина Анна Геннадьевна – преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Ташкентский филиал
Национальный исследовательский ядерный университет Московский инженерно-физический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: большой объем и высокая интенсивность нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов, что способствует повышению умственной работоспособности студентов. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно - анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола является эффективным средством для развития выносливости, что немаловажно для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

Ключевые слова: образовательный процесс, адаптация, работоспособность, умственная нагрузка, студенты, баскетбол.

Организация учебного процесса и методы обучения везде настолько отличаются от привычных школьных, что студенты-первокурсники сталкиваются на первых порах с трудностями, которые сказываются на успеваемости, влияет на психологическое и эмоциональное состояние. Необходимость организации в новых условиях учебного и свободного времени требует поиска различных решений для успешной адаптации в социуме, налаживании взаимоотношений с сокурсниками. Большая информационная нагрузка также является серьезным испытание, для организма, а экзамены относятся к сложному и критическому периоду, который можно расценивать как стрессовую ситуацию в условиях дефицита времени. К психологическому и эмоциональному состоянию студентов в это время предъявляются повышенные требования. Необходимо преодолевать усталость, физическое и интеллектуальное переутомление, Перенапряжение нервной системы. Неполноценный отдых, ограниченное время пребывания на свежем воздухе и нерегулярное питание замедляют восстановительные процессы в организме. Занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональная организация питания и сна способствуют поддержанию организма в оптимальной физической форме. Утренняя гимнастика применение физических упражнений в качестве средств активного отдыха повышают уровень физической подготовленности и устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок и к стрессовым ситуациям в период экзаменационной сессии. Правильно организованное физическое воспитание, использование физических упражнений как средств эмоциональной разрядки и активного восстановления повышают показатели умственной и физической работоспособности и являются важным фактором развития и адаптации в новой среде.

Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Анализ научной литературы показал, что успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности. Специалист (Н.Ф. Агаев, 2011) считают, что необходимым условием успешного обучения в современном вузе является высокий уровень психического компонента качества жизни студента, отражающего его способность оптимально адаптироваться к условиям образовательной среды, адекватно реагируя на основе противоречие современной системы образования — это противоречие между быстрым темпом приращения знаний и ограниченными возможностями их усвоения индивидом [1]. Установлено, что эмоциональное истощение студентов представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, процесс постепенной утраты эмоциональной, познавательной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной абстрактности и снижения удовлетворения исполнения работы.

И.А. Кошбахтиев (1993), определил в результате исследований у студентов старших курсов сила процессов возбуждения больше, как и сила подвижности нервных процессов. У обучающихся, занимающихся оздоровительной физической культурой, выявлены повышенная сила возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов. Представители этого типа легко поддаются воспитанию, они обладают высокими показателями уравновешенности нервных процессов [2].

Среди наиболее эффективных средств физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности, могут быть спортивные игры, в частности занятия баскетболом. Баскетбол - одна из

самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, способствуют развитию физических и психических способностей. Баскетбол характеризует соревновательный характер, что влияет на воспитание у занимающихся настойчивости, решительности и целеустремленности, творческой инициативы. Развитие этих качеств положительно влияет на сокращение периода адаптации при поступлении в вуз и дальнейшее успешное обучение. Большой объем и высокая интенсивность нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов, что способствует повышению умственной работоспособности студентов. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно - анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола является эффективным средством для развития выносливости, что немаловажно для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок. Улучшение общей физической подготовки студентов в процессе физкультурного образования с акцентированием на баскетбол способствует укреплению здоровья, развитию основных физических и психических качеств, повышению уровня общей работоспособности.

Цель нашего исследования – изучить влияние средств физической культуры на адаптацию студентовпервокурсников. Задачи:

- 1) изучить какие трудности испытывают студенты при поступлении в вуз,
- 2) рассмотреть процесс адаптации студентов первого курса, занимающихся в различных учебноспортивных группах баскетболом.

В рамках гранта «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов вуза в процессе образовательной деятельности» нами проводится работа, посвященная изучению влияния занятий баскетболом на умственную работоспособность студентов первого курса Национального Университета имени Мирзо Улугбека. Проводилось наблюдение за группой девушек и группой юношей первого курса, многие из которых стали заниматься баскетболом в университете. Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа. Для исследования умственной работоспособности нами применялась методика «Таблицы Шульте». Приведены показатели умственной работоспособности юношей в начале занятий баскетболом (конец сентября 2019 г.) спустя месяц занятий (начало ноября 2019 г.), и в конце осеннего семестра. Данные показали, что показатели умственной работоспособности у юношей в середине семестра ухудшились, а в конце семестра значительно улучшились.

Данные у группы девушек, показали в целом лучше, чем у юношей, в середине семестра у девушек значительно улучшились показатели, в конце семестра врабатывание происходило в течение 3-х таблиц, а затем прохождение таблиц заняло значительно меньше времени. Для сравнения мы сделали 2 контрольных среза (в начале октября и в конце семестра) у учебной группы 1-го курса. По результатам видно, что показатели умственной работоспособности студентов контрольной группы в целом уступают показателям студентов, занимающихся баскетболом.

Таким образом, мы выяснили, что применение занятий баскетболом как средства повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников имеет большие нюансы и особенности как для юношей, так и для девушек, хотя и имеет большой потенциал для решения поставленной проблемы. Необходимо подобрать оптимальные нагрузку, длительность занятий, их количество, плотность, интенсивность, необходимые упражнения, учитывать половые особенности, чтобы в конечном итоге достичь положительного эффекта.

Но в настоящее время существует мало работ и действующих методик проведения занятий баскетболом со студентами-первокурсниками. В тяжелых условиях аудиторных занятий, которые сейчас подавляюще преобладают, необходимо грамотно организовывать активный отдых для первокурсников, чтобы помочь им успешно адаптироваться к обучению в вузе, поддержать и повысить уровень их умственной работоспособности.

Таким образом, активно положительное отношение студентов к занятиям физической культурой непосредственно влияет на повышение работоспособности умственной и физической на сокращение восстановительного периода после стрессовых ситуаций, на улучшение эмоционально-психологического состояния и, в конечном счете, является важным средством адаптации студентов к обучению в вузе.

Список литературы

- 1. *Агаев Н.Ф.* Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2011. 26 с.
- 2. Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф. дис. . . . д-ра пед. наук. Ташкент, 1993. 43 с.