

УДК 796.011.3 – 057.875

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Анастасія ПОДОЛЯКА, Олена БЕЗНІС

Харківський національний аграрний університет

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Анотація. Розглянуто напрям організаційно-методичних умов оптимізації занять фізичним вихованням студентів із використанням мультимедійних програм для відновлювання. Проведено порівняльний аналіз програм для релаксації. У дослідженні взяли участь 61 студент першого і другого курсів харківських автомобільно-дорожнього й аграрного університетів, що займаються на різних спортивних спеціалізаціях основної групи за станом здоров'я. У результаті нашого дослідження було вибрано програму «Політ крізь Всесвіт», яка має великий вибір відеопрограм, що задовольняє різні вимоги. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність упровадження у практику кінцевої частини заняття студентів засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, відновлювання, релаксація.

Актуальність. Нині процес фізичного виховання фахівців із вищою освітою активно адаптується до вимог, що висуває практика. Одне з головних завдань, які вирішуються при цьому – підвищення морфофункціональних можливостей організму для досягнення високої розумової і фізичної працездатності. Для придбання якомога більшої кількості професійно необхідних знань і розвитку професійно важливих якостей, важливе значення має не тільки набір дисциплін, що вивчаються, але й функціональний стан організму студента, тобто рівень його фізичної підготовленості, функціональних можливостей і загальний психологічний комфорт [9, 11]. Таким чином, визначена проблема необхідності пошуку нових методик, пов'язаних із поліпшенням не тільки показників з фізичної підготовленості, але й показників психофізіологічних можливостей, оскільки це один з аспектів функціонального стану організму. Це й зумовило обраний напрямок наших досліджень.

Робота виконувалася згідно з планом, затвердженим Міністерством освіти і науки, молоді і спорту України на 2012–2016 рр. за темою 91 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті" (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – розробити методики застосування відновлювальних засобів з використанням мультимедійних програм для оптимізації занять фізичним вихованням студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні та спеціальні джерела, що присвячені засобам відновлення працездатності.
2. Виявити під час дослідження найбільш ефективні заходи відновлювання студентів на заняттях фізичним вихованням.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки результатів.

Виклад основного матеріалу. Організм людини – це система, яка вібрує, музика – це теж вібрація, тільки впорядкована, певним чином синхронізована. Вона вносить порядок до нашої системи, налаштовує її на певний лад, впливає на настрої і роботу внутрішніх органів і систем. Аналіз літературних джерел, зв'язку спорту і мистецтва показав, що з давніх часів у різних народів проповідував культ єдності фізичної сили й духовної досконалості [3]. У Спарті вперше у світі було введено пісню і музику з військовою метою під час походу для ритму кроку і вишукувань. Стиль бою, якого навчали спартанця, називався «Ганець зі зброєю». Піфагор, з всіма, його численними заслугами, ще і як переможець Олімпійських ігор з боротьби й кулачного бою, усіляко сприяв широкому впровадженню музики в фізичне виховання на

науково-теоретичній основі. У своєму університеті у Кротоні Піфагор починав і закінчував день співом: уранці – щоб розбудити активність, увечері – щоб заспокоїтися.

При появі ритмічного впливу музики мозок починає підлаштовуватися під цей ритм. У науковій літературі [10, 12] цей феномен називається «Реакція перебудови біоелектричних струмів мозку». Причому ритм може бути не лише звуковим, але й зоровим. Простим прикладом такого впливу є кольорова музична установка, де звуки й колірні спалахи синхронізовані що це тільки посилює вплив на мозок.

Останнім часом у літературі [4, 5, 6] широко обговорюються нові ідеї і підходи до застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм. Передовий досвід показує що у спортивній практиці [8] та у фізичному вихованні різних груп населення [7] вже використовуються релаксаційні програми. Особливе значення надається музичним і відеоконструкціям.

Ми провели порівняльний огляд доступних у мережі Інтернет мультимедійних програм відновлення. У більшості з них [2, 12] будь-який пресет можна змінити на власний розсуд: усе настроюється, усе міняється. Зміни набувають чинності негайно. «*Natura Sound Therapy*» більшою мірою орієнтована на людей, захоплених різними способами програмування свого мозку. Якщо цього не треба, для того щоб просто відпочити й розслабитися, буде корисніша програма " *Aura lisi* ". В аудіальній психокоректувальній програмі «*Релаксація*» в неусвідомлюваній, нечутній для свідомості формі вбудовані сугестивні установки і спеціально розроблені емоційно значущі звуки. Обминувши кордони свідомості, вони проникають у глибинні структури психіки безпосередньо в підсвідомість людини, очищаючи мозок від того, що викликає тривогу «зашумлення». «*Mirolit Halotea*» [1] – аудіо програма, за допомогою якої можна не лише прослуховувати звукові файли, але так само можна створювати свої звукові теми. У програмі вже є набір звукових пресетів і тем. Програма для релаксації «*Політ крізь Всесвіт*» [13] містить великий вибір відеопрограм: «Політ крізь зірки», «Захід на березі моря», «Вогонь свічки, що горить», «Віртуальна прогулянка по Марсу», «Біля гірського озера», «Панорама біля моря», «Всесвіт Любові (внутрішня посмішка)», «Долина орлів», «Портал Часу», «Мікро і макрокосмос», «Меркаба (подвійний тетраедр)» – красиві й заспокійливі відео з м'якою, медитативною музикою і просторовим рухом. Представлені програми для релаксації можуть використовуватися також і у роботі зі студентами.

Для об'єктивізації, отриманої під час аналізу програм для релаксації інформації, проводилися бесіди з фахівцями й опитування студентів. У дослідженні взяли участь 61 студент першого і другого курсів харківських автомобільно-доріжного й аграрного університетів, що займаються на різних спортивних спеціалізаціях основної групи за станом здоров'я. У результаті нашого дослідження було вибрано програму «Політ крізь Всесвіт», яка має великий вибір відеопрограм, що задовольняє різні вимоги.

Таблиця 1

**Порівняння життєво важливих показників
на початку заняття і в кінці заключної частини заняття
контрольної (КГ) та експериментальних (ЕГ) груп, $\bar{X} \pm S$**

	Життєво важливі показники	КГ n=24	ЕГ n=37	Критерій Ст'юдента, t (p)
Початок заняття	частота дихання (раз./хв)	19,63±2,52	19,11±2,39	0,81 (>0,5)
	частота серцевих скорочень (уд./хв)	73±2,5	73,19±2,22	0,31 (>0,5)
Кінець заняття	частота дихання (раз./хв)	19,5±2,49	17,7±1,82	3,26 (<0,01)
	частота серцевих скорочень (уд./хв)	75,58±4,56	73,51±2,38	2,32 (<0,01)

Під час педагогічного експерименту перевірялася ефективність відновлювання з використанням мультимедійної програми «Політ крізь Всесвіт» у заключній частині заняття. Студентам контрольної та експериментальних груп замірювалися частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в кінці, для контрольної групи після звичайної заключної частини з виконанням дихальних вправ, а для експериментальних після 7 хвилин перегляду однієї з обраних програм «Політ крізь Всесвіт».

При дослідженні життєво важливих показників встановлено, що частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в КГ і в ЕГ були однакові (див. табл. 1). У кінці заняття показники були ліпші у ЕГ, що доводить користь застосування релаксаційної комп'ютерної програми в кінцевій частині заняття зі студентами.

Висновки:

1. Крім гучності й частоти звучання на показники «частота дихання» і «частота серцевих скорочень» впливає індивідуальне сприйняття музики конкретною людиною. Головне, щоб музика подобалася. Тоді мозок перестане витратити енергію на негативні емоції, що позитивним чином позначиться на загальному стані.

2. Після проведеного аналізу програм для релаксації «Політ крізь Всесвіт» обрано як найбільш придатну для використання в заняттях зі студентами.

3. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність упровадження у практику кінцевої частини заняття студентів, засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку поглибленого вивчення застосування відновлювальних засобів із використанням релаксаційних комп'ютерних програм у фізичному вихованні студентів.

Список літератури

1. Mirolit Halotea – программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html

2. АПК-программа "РЕЛАКСАЦИЯ" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mageric.net.ua/catalog_18_568_0_3.html

3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>

4. Вивальди для мыслей, Моцарт для здоровья [Электронный ресурс] Наука и техника. Новости науки и техники. – Режим доступа: <http://www.pravda.ru/science/mysterious/human/23-03-2013/1149460-music-0/#>

5. Влияние музыки на восстановление неврологического статуса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dytyna.info/education/articles/any/5929>

6. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К. : Здоров'я, 1990. – 296 с.

7. Какая музыка полезна для здоровья? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://health.passion.ru/novosti-zdorovya/zdorovyi-obraz-zhizni/kakaya-muzyka-polezna-dlya-zdorovya.htm>

8. Козина Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моно. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : 2007. – № 1. – С. 58 – 65.

9. Программа "Психодиагностика" как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Козина Ж. Л. [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 56 – 60.

10. Козина Ж. Л. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / Ж. Л. Козина, А. О. Чуркіна // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – № 5. – С. 41 – 43

11. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність // Фізіологічний журнал. – 2010. – Т.56, №.1. – С. 148 – 151.

12. Программы для релаксации и медитации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyberia.ru/soft/softrelax>

13. Программы для релаксации. *Полёт сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Анастасия ПОДОЛЯКА, Елена БЕЗНИС

Харьковский национальный аграрный университет

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Аннотация. Рассмотрено направление организационно методических условий оптимизации занятий физическим воспитанием студентов с использованием мультимедийных программ для восстановления. Проведен сравнительный анализ программ для релаксации. В исследовании приняли участие 61 студент первого и второго курсов харьковских автомобильно-дорожного и аграрного университетов, которые занимаются на разных спортивных специализациях основной группы по состоянию здоровья. В результате нашего исследования была выбрана программа «Полет сквозь Вселенную», которая имеет большой выбор видеопрограмм удовлетворяющих разным требованиям. Полученные результаты исследований свидетельствуют о необходимости внедрения в практику заключительной части занятия студентов, средств восстановления с использованием релаксационных компьютерных программ.

Ключевые слова: студенты, физическое, воспитание, восстановление.

USE OF PROGRAMS FOR RELAXATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Anastasiya PODOLYAKA, Olena BEZNIS

Kharkiv National Agrarian University

Kharkiv National Automobile and Highway University

Abstract. Direction of the organization and methods conditions for optimization of the students' physical education has been considered with the use of multimedia programs for restoration. The comparative analysis the relaxations programs has been done.

61 first and second students year of Kharkiv Automobile and Highway university and Agrarian University, who are engaged in different sporting specializations of the basic health group have been researched. As a result of our research the program «Flight through Universe» with a great choice of video programs for meeting various need, has been chosen. The research results prove the necessity of implementing the restoration means in the final part of the students' classes with the use of computer programs for relaxation.

Key words: students, physical education, restoration, relaxation.