

УДК 796

**ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ
ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ***Шевченко В.І., ст. викладач,
irinaser86@gmail.com**Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

В даний час процес фізичного виховання фахівців з вищою освітою активно адаптується відповідно до вимог що пред'являються практикою. Одне з головних завдань, які вирішуються при цьому: підвищення морфофункціональних можливостей організму для досягнення високої розумової і фізичної працездатності. Для придбання як можна більшої кількості професійно необхідних знань і розвитку професійно важливих якостей, важливе значення має не тільки набір дисциплін, що вивчаються, але і функціональний стан організму студента, тобто рівень його фізичної підготовленості, функціональних можливостей і загальний психологічний комфорт. Таким чином, визначено проблема необхідності пошуку нових методик пов'язаних з покращенням не тільки показників по фізичній підготовленості, але і показників психофізіологічних можливостей, оскільки це один з аспектів функціонального стану організму. Це й визначило обраний напрямок наших досліджень [1, стор 58].

Організм людини - це система вібруюча. А музика - це теж вібрація, тільки впорядкована, певним чином синхронізована. Вона вносить порядок до нашої системи, настроює її на певний лад, впливає на настрій і роботу внутрішніх органів і систем. Аналіз історичного коріння [3] зв'язку спорту і мистецтва показав, що з давніх часів у різних народів проповідував культ єдності фізичної сили і духовної досконалості. У Спарті вперше в світі була введена пісня і музика у військових цілях, під час походу, для ритму кроку, і вишукувань. Стиль бою якому навчали спартанця називався «Танець із зброєю». Піфагор, будучи, до всіх його багаточисельних заслуг, ще і переможцем Олімпійських ігор по боротьбі і кулачному бою, всіляко сприяв широкому впровадженню музики у фізичне виховання на науково-теоретичній основі. У своєму університеті в Кротоні, Піфагор починав і закінчував день співом: вранці - розбудити активність, увечері - щоб заспокоїтися.

При появі ритмічного впливу музики, мозок починає підлаштовуватися під цей ритм. У науковій літературі цей феномен

називається «Реакція перебудови біострумів мозку». Причому, ритм може бути не лише звуковим, але і зоровим. Простим прикладом такого впливу є кольорова музикальна установка, де звуки і колірні спалахи синхронізовані - це тільки посилює вплив на мозок.

Останнім часом у літературі широко обговорюються нові ідеї і підходи до застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм. Передовий досвід показує що у спортивній практиці та у фізичному вихованні різних груп населення вже використовуються релаксаційні програми. Особливе значення надається музичним та відео композиціям.

Нами було проведено порівняльний огляд доступних в мережі Інтернет мультимедійних програм відновлювання. В більшості з них [2, стор 42] 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 і розслабитися, буде корисніша програма " *Аура лісу* ". У аудіальній психокоректувальній програмі «*Релаксація*» в неусвідомлюваній, нечутній для свідомості формі вбудовані сугестивні установки і спеціально розроблені емоційно значущі звуки. Обминувши кордони свідомості, вони проникають в глибинні структури психіки безпосередньо у підсвідомість людини, очищаючи мозок від того, що викликає тривогу «зашумлення». «*Mirolit Halotea*» - аудіо програвач, за допомогою якого можна не лише прослуховувати звукові файли, але так само можна створювати свої звукові теми. У програмі вже є набір звукових пресетів і теми. Програма для релаксації «*Політ крізь Всесвіт*» містить великий вибір відео програм: «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 макро космос», «Меркаба (подвійний тетраедр)» - красиві і заспокійливі відео з м'якою, медитативною музикою і просторовим рухом. Представлені програми для релаксації можуть використовуватися також і у роботі із студентами. [3, стор 148].

Для об'єктивізації отриманої під час аналізу програм для релаксації інформації проводилися бесіди з фахівцями та опитування студентів. У дослідженні взяли участь 64 студентів першого і другого курсів харківських автомобільно-дорожнього і аграрного

університетів, що займаються на різних спортивних спеціалізаціях основної групи за станом здоров'я. В результаті нашого дослідження була вибрана програма «Політ крізь Всесвіт», яка має великий вибір відео програм, що задовольняє різні вимоги.

У ході педагогічного експерименту перевірялась 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 вкінці, для контрольної групи після звичайної заключної частини з виконанням дихальних вправ, а для експериментальних після 7 хвилин перегляду програми «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. Вкінці заняття показники були кращі у ЕГ, що доводить користь використання релаксаційної комп'ютерної програми в кінцевій частині заняття зі студентами.

Крім гучності і частоти звучання на показники «частота дихання» і «частота серцевих скорочень» впливає індивідуальне сприйняття музики конкретною людиною. Головне, щоб музика подобалася. Тоді мозок перестане витрачати енергію на негативні емоції, що позитивним чином позначиться на загальному стані. Після проведеного аналізу програм для релаксації, «Політ крізь Всесвіт» обрано, як найбільш придатну для використання у заняттях зі студентами. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність упровадження в практику кінцевої частини заняття студентів, засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм.

Література:

1. Козина Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДАМ (ХХП), 2007. № 1. С. 58-65.

2. Козина Ж. Л. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх. ТМФВ 2010. № 5 С. 41-43.

3. Лизогуб В.С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність. Фізіол. журн. 2010. Т. 56, № 1. С. 148 - 151.