

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ РЕЛАКСАЦІЇ В НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Ю. В. Голенкова*

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досягнень і публікацій.** Мета та завдання фізичного виховання обумовлені обґрунтуванням необхідності у забезпеченні людей оптимальною руховою активністю. Для фахівців з фізичної культури розуміння цієї проблеми повинно бути максимально чітким, останнє потребує від них засвоєння вмінь та навичок підвищення ефективності впливу на людину різних видів рухової активності [1, 2]. При цьому ряд авторів вказує на необхідність пошуків методів підвищення ефективності як спортивних тренувань, так і підготовки фахівців з фізичної культури [3, 5].

Проблема розуміння значущості рухової активності членами суспільства у значному ступені залежить від того, як вона буде піднесена фахівцями з фізичної культури. Саме тому вдосконаленню підготовки цих спеціалістів слід приділяти особливу увагу, так як це завдання є одним з актуальних проблем всебічного розвитку людини. Тим більш прицільний аналіз літератури показав, що вказана проблема вирішувалася фрагментарно і безумовно далека від остаточного рішення [1]. При цьому в літературі знаходяться вказівки на позитивне значення релаксації у різних видах діяльності [5].

**Мета дослідження.** Встановити значення використання методів релаксації у навчально-спортивній діяльності студентів.

**Завдання дослідження:** 1) підібрати оптимальні методи релаксації та навчити цим методам студентів факультету фізичної культури; 2) після застосування засвоєних методів релаксації здійснити оцінку їх впливу на психофізіологічні процеси та навчально-спортивну діяльність досліджуваних.

**Організація дослідження.** Дослідження проведене на базі факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. У проведенні дослідження брали участь студенти перших та других курсів у кількості 63 особи. Серед них 39 студентів та 24 студентки. Вік досліджуваних 17–18 років. Контрольна група складена у кількості 26 осіб (однакова кількість хлопців та дівчат).

Засвоєння методів релаксації [4, 6, 7] здійснювалося студентами протягом 60 днів, у чотири етапи по 15 днів кожний. У подальшому, після засвоєння ними здібності релаксувати вони застосовували ці методи протягом навчального року. Аналіз впливу на психофізіологічні мож-

ливості досліджуваних здійснювався шляхом контролю кінетикомобілізуючих та демобілізуючих компонентів психіки згідно методики «СУ-ПОС—8». Крім цього аналізувалися результати застосування методів релаксації на навчально-спортивну діяльність студентів: успішність навчання та складання сесії.

**Результати дослідження.** Кількісні дані здобуті після обробки свідчать про домінування у студентів експериментальної групи мобілізуючих компонентів психіки (таблиця 1). Так, якщо на початку семестра у студентів експериментальної та контрольної груп кількість балів мобілізуючих і демобілізуючих компонентів була приблизно однаковою, то наприкінці семестру і навчального року у осіб, що використовували методи релаксації кількість мобілізуючих компонентів збільшилася (від 63 до 85 балів), а демобілізуючих — зменшилася (від 32 до 20 балів).

У той час у контрольній групі навпаки: кількість мобілізуючих компонентів стала меншою (від 65 до 54 балів), а демобілізуючих — більше (від 33 до 50 балів).

Отже, використання методів релаксації студентами експериментальної групи визначило можливість посилення прояву компонентів мобілізуючих психофізіологічних процесів та забезпечило психічний спокій і прагнення до навчально-спортивної діяльності.

Разом з тим учасники контрольної групи, які не використовували методи свідомої релаксації, наприкінці семестру і року мали кількісний рост демобілізуючих психофізіологічну активність компонентів, які несуть з собою подавленість, апатію, пригніченість, в'ялість та небажання вчитися. Отже усвідомлене та тривале використання методів релаксації сприяє збільшенню активності психофізіологічних процесів, забезпечує тим самим більш оптимальні умови для навчання та спортивної діяльності.

Вивчення кінетики успішності студентів у обох групах показало, що в експериментальній групі вона змінилася в кращий бік (таблиця 2). Так, до використання курсу релаксації відмінних оцінок було 14,7 %, а добрих — 32,3 %. Після проведення курсу кількість відмінних і добрих оцінок у студентів збільшилася співвідносно до 20,2 % і 41,6 %. При цьому кількість задовільних та незадовільних оцінок знизилася від 46,3 %

Таблиця 1.

Співвідношення мобілізуючих та демобілізуючих психофізіологічних компонентів у обстеженні студентів згідно методики СУПОС — 8 (бали)

	Експериментальна група n=63				Контрольна група n=26			
	Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року	
	1	2	1	2	1	2	1	2
I	P-5 E-6 A-6 O-5	N-4 И-3 D-4 S-3	P-8 E-7 A-8 O-7	N-3 И-2 D-3 S-2	P-5 E-5 A-8 O-5	N-2 И-3 A-3 S-3	P-4 E-5 A-4 O-4	N-4 И-3 D-4 S-4
II	P-6 E-5 A-4 O-3	N-3 И-3 D-2 S-1	P-9 E-7 A-5 O-4	N-3 И-2 D-1 S-0	P-6 E-4 A-5 O-4	N-2 И-2 D-3 S-3	P-4 E-4 A-4 O-4	N-3 И-2 D-5 S-5
III	P-4 E-4 A-6 O-5	N-4 И-3 D-2 S-0	P-8 E-7 A-7 O-8	N-2 И-2 D-0 S-0	P-6 E-5 A-7 O-5	N-3 И-2 D-3 S-4	P-6 E-6 A-5 O-4	N-4 И-4 D-6 S-6
	63	32	85	20	65	33	54	50

1. Мобілізуючі компоненти: P — психічний спокій; E — відчуття сили та енергії; A — прагнення до дії; O — імпульсивна реактивність. 2. Демобілізуючі компоненти: N — психічне заспокоєння; И — страх, тривога, побоювання; D — подавленість; S — пригніченість, в'ялість.

і 6,7 % до 35,6 % і 2,6 %. Крім цього загальний бал поточних оцінок зріс від 3,5 до 4,5.

У контрольній групі кількість відмінних оцінок навпаки зменшилася від 16,2 % до 15,1 %. Відсоткове відношення добрих оцінок також знизилося від 30 % до 27,6 %. При цьому відбулося незначне зростання задовільних оцінок: від 46,2 % до 47,6 %, а кількість незадовільних оцінок зросла на 2,1 %: від 7,6 % до 9,7 %. Загальний бал за цей період знизився від 3,6 до 3,2.

Аналіз екзаменаційних оцінок дозволив виявити таку ж саму закономірність: в групі, де студенти використовували методи релаксації, успішність була вище. Так, у експериментальній групі відсоткове відношення відмінних оцінок до курсу релаксації та після нього виглядало так: до — 13,6 % і 22,4 % — після.

Кількість добрих оцінок також змінилася: до експерименту їх було 36,1 %, а після нього — 44,7 %. Відносно задовільних оцінок можна

Таблиця 2.

Середній показник успішності студентів експериментальної і контрольної груп до і після експерименту (в %).

Оцінка	Експериментальна група n=63		Контрольна група n=26	
	до	після	до	після
	Поточні оцінки			
Відмінно	14,7 ± 1,17	20,2 ± 2,55	16,2 ± 1,10	15,6 ± 1,07
Добре	32,3 ± 2,86	41,6 ± 2,86	30,0 ± 2,54	27,6 ± 2,12
Задовільно	46,3 ± 3,41	35,6 ± 3,08	46,2 ± 3,17	47,6 ± 3,18
Незадовільно	6,7 ± 0,63	2,6 ± 0,11	7,6 ± 0,60	9,7 ± 0,65
Середній бал	3,5 ± 0,42	4,5 ± 0,24	3,6 ± 0,43	3,2 ± 0,30
Екзаменаційні оцінки				
Відмінно	13,6 ± 1,06	22,4 ± 1,94	12,6 ± 1,01	11,2 ± 0,83
Добре	36,1 ± 2,49	44,7 ± 3,19	37,9 ± 2,74	38,8 ± 3,18
Задовільно	46,8 ± 3,46	32,2 ± 3,00	44,8 ± 3,80	46,0 ± 3,65
Незадовільно	3,5 ± 2,38	0,7 ± 0,04	4,7 ± 0,63	4,0 ± 0,70
Середній бал	3,3 ± 0,22	4,6 ± 1,00	3,4 ± 0,51	3,4 ± 0,43

Примітка:  $p > 0,05$

відмітити, що їх кількість зменшилася від 46,8 % до 32,2 %, а незадовільних — від 3,5 % до 0,7 %. Середній бал у цій групі після курсу релаксації збільшився від 3,3 до 4,6.

У контрольній групі, що займалася паралельно, екзаменаційні оцінки не покращилися. Кількість відмінних оцінок, яка дорівнювала 12,6 % знизилася до 11,2 %. При цьому добрих оцінок стало більше на 0,9 %: від 37,9 % до 38,8 %. Задовільні оцінки кількісно зросли, змінившись від 44,8 % до 46,0 %, а число незадовільних оцінок знизилося: від 4,7 % до 4,0 %. Середній показник по екзаменаційній сесії для студентів контрольної групи залишився незмінним і дорівнював 3,4 бали.

Таким чином, одержані дані підтверджують позитивний вплив використання методів релаксації у навчально-спортивній діяльності студентів факультету фізичної культури.

#### Висновки:

1. Застосування методів релаксації в процесі навчання студентів факультету фізичної культури підвищило психофізіологічні складові процесу їх мобілізації до навчально-спортивної діяльності. При цьому підвищилися показники

психічного спокою, імпульсивної реактивності, відчуття сили, енергії і прагнення до дії.

2. Курс релаксації засвоєний і застосований студентами, активізуючи їхню навчально-спортивну діяльність, більш сприятливо впливав порівнюючи з контролем, психофізіологічними умовами її перебігу, що й знайшло відображення у покращенні як поточної так і підсумкової успішності.

#### Література:

1. Балбенко С.Ю. Роль підвищення спортивної майстерності в саморозвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури // Теорія і практика фізичного виховання. — 2004. — № 3. — С. 8-9.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — Киев: Здоров'я. — 1987 — 224с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. — Черкаси: «Відлуння Плюс», 2003. — 352 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. — М.: Питер, 2002. — 496 с.
5. Ковальчук В.И. Синицкий И.В. К вопросу о влиянии физических упражнений на функциональное состояние организма // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — Ч. II. — Київ-Вінниця. — 1998. — С. 15—17.
6. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка. — М., 1990. — 34 с.
7. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 136 с.

### Нова книжка



#### Худолій О.М.

X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч. 1. — 414 с. ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

#### Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)