

УДК 81.2-982.07

DOI: 10.31376/2410-0897-2022-1-48-125-132

## ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕКЦІЇ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ДЛЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Курілова Валентина Іванівна**

кандидат біологічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: v.i.kurilova@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0002-9163-1670

**Кузюра Геннадій Миколайович**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: kuzyurag@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0001-5451-3782

**Пилипенко Микола Іванович**

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: pilipenko828@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0001-9964-9131

*Вивчено можливість застосування візуалізації в тренувальному процесі спортсменів секції спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивних єдиноборств. Доведено їх сприяння формуванню фізичних і морально-вольових якостей спортсменів, а демократичність умов проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних єдиноборств сприяє підвищенню уваги молоді до занять спортивними єдиноборствами. Отримано позитивні результати на користь візуалізації, більш переконливі при застосуванні візуалізації разом з тренувальним процесом.*

***Ключові слова:** візуалізація, тренувальний процес, педагогічний експеримент, ефективність, фізичні якості, «задня підніжка».*

**Постановка проблеми.** Наразі питання підготовки всебічно розвиненого молодого покоління впевнено зберігає свою актуальність. Тож майбутній учитель фізичної культури повинен бути готовим взяти активну участь у такому відповідальному процесі. А значить, він повинен володіти знаннями та практичними методиками покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодого покоління шляхом оптимізації роботи різноманітних спортивних секцій, передбачених навчальним планом спеціальності. І в кожній із них відбувається вивчення різноманітних аспектів тренувального процесу для забезпечення поставлених перед кожною з них конкретних завдань. Практика демонструє доцільність єдиноборств у пошуку шляхів підготовки всебічно розвиненого підростаючого покоління. Саме спортивні єдиноборства забезпечують високий рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, гнучкість і спритність, а також володіння високим рівнем спеціальної витривалості. Саме тому в спортивних єдиноборствах оптимальна фізична підготовленість розглядається як інтегральний функціональний стан організму, де поділ на основні форми рухових здібностей, або фізичних якостей, є лише умовним. Як показує досвід спортивних практиків зі спортивних єдиноборств, правильно організована тренувальна робота налагоджує найбільш раціональні координаційні відносини між окремими групами м'язів, що залучаються до здійснення руху і дають обнадійливі результати.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Варто констатувати факт багаторічного і досить ефективного застосування у практиці тренувального процесу візуалізації як одного із методів покращення фізичних якостей молодого покоління, а також підготовки спортсменів до змагань та при відновленні після них. Психологи та тренери рекомендують застосовувати візуалізацію не лише в тренувальному процесі [1; 5], при підготовці до змагань а й при відновленні спортсменів після травм та деяких наслідків при фізичних перенавантаженнях. Стало очевидним, що в сучасному спорті психологія багато в чому відіграє чи не вирішальну роль [6; 7]. З огляду на те, що сучасний спорт на 90 % являє собою психологічну складову, психічна підготовка спортсменів сьогодні вже набуває надзвичайно важливого значення. У зв'язку із цим у тренувальному процесі спортсменів

стали широко використовувати візуалізацію [4; 5] як процес психологічного управління рухами спортсмена.

Доведено, що ідеомоторне тренування при правильному його застосуванні здатне відчутно збільшувати м'язову витривалість спортсмена [8] та його фізичну працездатність [9]. Окрім цього, психологія здатна сприяти збереженню техніки складних вправ, засвоєних спортсменом раніше. При цьому їх збереженню після перерви в тренуваннях сприяє саме психологія [7] як і щодо скорочення часу освоєння прийомів, які сприяють покращенню спортивної майстерності в різних видах спорту.

Загальновідомо, що діяльність організму спортсмена як єдиного цілого включає взаємодію психіки людини, її рухових і вегетативних функцій з різними умовами навколишнього середовища [7]. Єдність організму із зовнішнім середовищем проявляється насамперед у постійно безперервному обміні речовин і енергії [4], а активна м'язова робота, викликаючи посилення діяльності кардіо-респіраторної та інших систем організму, сприяє їх узгодженості при тісній єдності роботи всього організму [7], фізіологічні процеси та взаємозв'язок в якому регулюється нервовою системою [2]. Тож завданням навчання і тренування є налагодження найбільш раціональних координаційних відносин між окремими групами м'язів, що беруть участь в даному русі. А це значить, що розвиток фізичних якостей, складової частини єдиного процесу підготовки в практиці бойових мистецтв, органічно переплітається з техніко-тактичною підготовкою та розвитком психічних якостей. Тому конкретним завданням учасників педагогічного експерименту було оволодіння та вдосконалення кидків. У нашому прикладі фігурує кидок «задня підніжка» із застосуванням візуалізації.

**Мета статті.** Метою дослідження було вивчення можливостей використання секцій спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивних єдиноборств при підготовці майбутніх учителів фізичної культури для роботи з молодим поколінням.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення поставленої мети нами було організовано педагогічний експеримент, у якому взяли участь студенти групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка у кількості 12 чоловік, які створили три групи. Зауважимо, що в педагогічному експерименті брали участь лише спортсмени-початківці. Спортсмени-розрядники, в тому числі й майстри спорту, у педагогічному експерименті участі не брали. Студенти першої групи впродовж двох місяців тренувалися у спортивному залі згідно з розкладом роботи групи спортивно-педагогічного удосконалення, освоюючи та вдосконалюючи прийом кидка «задня підніжка».

Спортсмени другої групи впродовж двох місяців борцівської зали не відвідували. Вони в цей час перебували поза межами татему і впродовж 30 хвилин займалися візуалізацією, подумки уявляючи хід розучування кидка «задня підніжка», алгоритм якого студентам усіх трьох груп був уже відомий.

Студенти третьої групи поєднували візуалізацію з тренувальним процесом у спортивній залі. Вони після 30-хвилинної візуалізації та 30-хвилинного за нею відпочинку приступали до практичної роботи на татемі разом зі студентами першої групи за загальноприйнятою навчальною програмою.

На початку навчального року студенти всіх трьох груп пройшли обстеження лікарем та наше тестування за загальноприйнятими методиками, після чого була проведена змістовна роз'яснювальна робота щодо змісту їх подальшої навчально-тренувальної роботи, конкретний зміст навчання і тренування в спортивних єдиноборствах зводився до навчання рухових дій, прийомів, що відображають специфіку і особливості конкретного виду спортивних єдиноборств [5; 6] та подальшого підвищення в ході тренувальних занять функціональних можливостей організму, що дозволить домогтися високого рівня ефективності виконання прийомів спортивних єдиноборств. Фізичні вправи, що використовуються в практиці спортивних єдиноборств, умовно поділяють на вправи для розвитку м'язових груп, які несуть основне навантаження при виконанні прийомів, і вправи, схожі за структурою рухів з технікою прийомів [7], але виконуються в змінених умовах, які сприяють вихованню тієї чи іншої якості. А з погляду на те, що в спортивних єдиноборствах характерним є прояв сили у поєднанні зі швидкістю [4; 5], ми наголошували на необхідності в процесі тренування вправи, спрямовані на розвиток сили м'язових груп, чергувати з вправами, спрямованими на виховання швидкості, сприяючи тим самим розвитку швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Оскільки в основі прояву і розвитку цих рухових здібностей лежить цілісна адаптація всього

організму, процес швидкісно-силової підготовки борця ми розглядали як складову частину єдиного тренувального процесу, де всі органи і системи організму спортсмена, будучи тісно пов'язаними між собою, перебувають у тісній взаємодії, що є складною системою, яка саморегулюється і саморозвивається.

До початку роботи з освоєння прийому з учасниками педагогічного експерименту була проведена попередня роз'яснювальна робота щодо психолого-біологічних основ практики візуалізації, аби студенти усвідомили, що уявлення як психічний процес підкоряється певним законам: що точнішим буде уявний образ руху, то точніше і «чистіше» стане виконуваний рух. Попередили також про те, що ефективність візуалізації визначається наявністю в ній таких важливих компонентів, як яскравість створення психічних образів, керованість, детальність, ритмічність та зосередженість [1; 4].

Звернули увагу і на те, що ідеомоторним може називається лише таке подання, за якого уявний образ руху обов'язково буде пов'язаний з м'язово-суглобовим почуттям спортсмена і що уявні образи можуть бути «зоровими». Це означає, що спортсмен бачить себе ніби збоку, як на екрані телевізора. Попередили учасників педагогічного експерименту, що такі «зорові» подання мають дуже малу тренувальну дію. Це пояснюється тим, що імпульси, народжені в головному мозку, майже не передаються на м'язи, які повинні виконувати задуманий рух. Тож учасники педагогічного експерименту на перших порах можуть відчувати безрезультатність своєї роботи щодо візуалізації, бо не виникає достатньої активності у відповідних м'язах. Тож ми орієнтували студентів фіксувати увагу на наслідках неузгодженості між програмуєчим органом – головним мозком і виконуючим апаратом – м'язами та суглобами, що особливо добре помітно під час спостереження за тілом спортсмена, який нерухомо сидить або лежить із заплющеними очима під час візуалізації, коли він мислить ідеомоторно, «пропускаючи» уявлення про рух «через себе». Тому в його м'язах досить чітко фіксується мікроскорочення та мікророзслаблення.

Попереджали, що уява може мати чисто зоровий характер. За цих умов ніяких мікрорухів у м'язах не буде відбуватися, хоча піддослідному буде здаватися, що він «пропускає» уявні образи через свій організм.

Для кращого розуміння зазначеного механізму ми рекомендували провести спостереження за м'язами когось із учасників педагогічного експерименту під час навчання їх ідеомоторному тренуванню. Це сприяло дещо легшому розумінню студентами наскільки їх уявні образи в тих чи інших технічних елементах досягають мети. Таким чином, учасники педагогічного експерименту на практиці переконувались: що більше додається сенсорних компонентів до ідеомоторного тренування, то більш реальною і відповідно ефективною виявляється візуалізація. Тобто що ближче будуть психічні образи до реально виконуваних елементів чи руху з точки зору думки, емоції, дії і почуття сенсорних аналізаторів, то краще.

Посилаючись на дослідження ряду відомих авторів [2; 3] ми наголошували на тому, що ефект впливу уявних образів помітно зростає, якщо не просто представляти той чи інший рух, а одночасно проговорювати його суть про себе або промовляти потрібну фразу пошепки.

Для з'ясування цього питання студенти мали час і можливість практичного уточнення. Тож практика педагогічного експерименту підказувала, що в одних випадках слова потрібно вимовляти паралельно з поданням руху, а в інших – безпосередньо перед ним. Як діяти в кожному конкретному випадку, студенти вирішували для себе самі.

Учасників педагогічного експерименту ставили до відома про те, що перед розучуванням нового елемента техніки необхідно представляти його виконання в уповільненому темпі. Це пояснюється тим, що саме уповільнене продумування технічного елемента дозволяє точніше уявити всі тонкощі досліджуваного руху, що допоможе вчасно відсіяти можливі помилки.

Студентів орієнтували також на те, що при оволодінні новим технічним елементом подумки його слід представляти в тій позі, яка найбільш близька до реального положення тіла в момент виконання цього елемента. Доводили до відома, що коли спортсмен, займаючись ідеомоторикою, приймає позу, близьку до реального положення тіла, виникає набагато більше імпульсів від м'язів і суглобів, які йдуть у головний мозок. А це якраз і відповідає реальному малюнку руху. Тоді головному мозку, який програмує ідеальне ідеомоторне уявлення про рух, стає легше «зголоситися» з виконуючим апаратом – опорно-руховим. Іншими словами, у спортсмена з'являється можливість більш усвідомлено відпрацьовувати необхідний технічний елемент.

Звертали увагу учасників педагогічного експерименту на те, що під час ідеомоторного продумування руху воно іноді може здійснюватися настільки сильно й виразно, що спортсмен починає мимоволі рухатися. І це добре, оскільки це свідчить про налагодження міцного зв'язку між двома системами – програмуючою та виконавчою. Ось чому в тих випадках, коли ідеомоторні подання реалізуються не відразу чи з труднощами, можна рекомендувати, що ми і робили, свідомо і обережно пов'язувати їх з відповідними рухами тіла і таким способом з'єднувати уявний образ руху з м'язами, які його виконують.

Після попередньої підготовки учасники педагогічного експерименту приступили до практичної роботи.

Введення в тренувальний процес наших спортсменів візуалізації налаштувало нас на врахування досвіду роботи Тейлора, ставлячи спортсменів до відома про необхідність якомога яскравішої, детальнішої та якомога реалістичнішої уяви рухів, бо як показує досвід тренерів, саме за цих умов центральна нервова система спортсмена програмується на успіх [5 ; 6].

У роботі зі студентами як учасниками педагогічного експерименту нами були розглянуті психофізіологічні механізми управління рухами, що дало їм можливість усвідомлення фізіологічних основ візуалізації – створення нейронних структур у головному мозку і зміцнення нервових зв'язків. Стало ясно, що те ж саме відбувається і при фактичному виконанні будь-якої вправи, яка виконується спортсменом. А візуалізація (на думку Портера) дозволяє встановити ці нервові зв'язки без участі в руховому акті, дозволяючи спортсмену набути необхідні навички в конкретному виді спорту.

На жаль, серед численних теорій, в тому числі і спортивної психології, немає в наявності єдиної теорії, яка пояснювала би ефективність використання візуалізації. А от теорія англійського психолога Карпентера, запропонована ним ще в 1894 році і названа психо-нейро-м'язовою теорією (*psychoneuromuscular theory*), вказує на те, що створення психічних образів викликає нейром'язові відповіді як і при виконанні реальних рухів. А це значить, що відбувається неусвідомлена і невидима інервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає відчуттям уявних рухів.

Студенти також були поставлені до відома про вже відомий вплив ідеомоторного тренування на формування умінь і навичок, які є найбільш ефективними тоді, коли спортсмен заздалегідь ознайомлений з вправами і діями або вже має певний руховий досвід. Тож у нашому педагогічному експерименті спортсменам уже була відома послідовність вивчення кидка «задня підніжка», яка передбачала чотири фази, вхід у захват, виведення з рівноваги, вхід на кидок та кінцева дія. При цьому ми звернули увагу студентів на те, що при виконанні фази «вхід у захват» у того, хто атакує: 1) ноги повинні бути зігнуті в кульшовому суглобі на 50–52°, у колінному – на 20–32°; 2) повинні бути зігнуті в ліктьовому суглобі – у правому на 40–60°, у лівому – на 22–30°.

Учасники педагогічного експерименту також знали, що для правильного виконання кидка «задня підніжка» мають значення біомеханічні критерії виконання кидка: ступінь стійкості тіла, площа опори, лінія тяжіння, величина кута стійкості, сила опору суперника, момент стійкості. І що найважливішою в структурі прийому «задня підніжка» є третя фаза (вхід на кидок), оскільки в цій фазі основа дії. У цьому випадку основою дії є захват спортсмена своєю ногою ноги суперника а також четверта – падіння суперника і супровід (страховка суперника).

Навчаючи прийому «задня підніжка», ми акцентували увагу спортсменів на врахуванні впливу на неї зовнішньої сили суперника, що у свою чергу дозволяє з'ясувати рівень ефективності засвоєння дії та рівень фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки. Загострювали також увагу спортсменів на тому, що при виконанні кидка «задня підніжка» із захвату комір і рукав вагомим критерієм для об'єктивного оцінювання є кут стійкості, на який впливає і висота піднятого коліна ноги, яка атакує, та розташування загального центру маси тіла (ЗЦМТ). При виконанні прийому також необхідний і вищий ступінь рухливості. Він буде високим, якщо площа опори тіла буде меншою, вищим загальний центр маси від килима, що виходить за рамки площі опори і менший кут стійкості. Спортсмен залежно від своїх дій і дій суперника сам регулює ступінь стійкості та рухливості за допомогою захватів кімоно.

Спортсмени під час візуалізації уявляли кожен деталь прийому, проговорюючи вголос його суть. Вони бачили себе переможцями, які дуже впевнено перемагають, але і проявляють гуманність до переможеного, допомагаючи йому піднятися із татему. Ось зміст візуалізації переможця: «Я атакую: за словесною вказівкою (для себе) «один» приймаю правобічну стійку, переносу значну вагу тіла на праву ногу, згинаю ноги в кульшовому суглобі до 50°; у колінному – до 30°; щоб збільшити стійкість. Беру супротивника правою рукою за комір на грудях лівою за рукав його лівої

руки стежачи, щоб мої руки були зігнуті в ліктьовому суглобі (права рука – до 60°, ліва – до 30°). Далі за словесною вказівкою (для себе) «два» я виконую крок лівою ногою вперед переносу на неї всю вагу тіла, стежу за тим, щоб нога була обов'язково зігнута в колінному суглобі притискаючи ліву руку до себе я піднімаю і згинаю у колінному суглобі праву ногу. За словесною вказівкою (для себе) «три» я ставлю дещо зігнуту у колінному суглобі праву ногу на носок позаду правої ноги суперника нахиляю тулуб уперед штовхаю його правою рукою і випрямляю свою праву ногу. За словесною вказівкою (для себе) «чотири» я відпускаю свою праву руку і, тримаючи суперника лівою рукою, попереджаю його падіння».

**Результати дослідження.** Критерієм ефективності педагогічного експерименту слугували показники якості виконання прийому. Про ефективність візуалізації судили за кількістю підходів до партнера, виконаних правильно та з помилками техніки прийому.

Попередній аналіз результатів педагогічного експерименту показав таке: перша група спортсменів, які тренувалися у спортивному залі за загальноприйнятою програмою спортивно-педагогічного удосконалення з дзю-до покращила результати контрольних показників на 9–12 відсотків. У студентів другої групи, які займалися тільки візуалізацією, хоча і були деякі позитивні зрушення результатів вивчених показників, але вони не мали статистичної достовірності при порівнянні цифрових вимірів. У третій групі, де студенти поєднували візуалізацію кидків з практичною роботою спортивного тренування, статистично достовірне поліпшення контрольних показників склало 19 відсотків.

Таким чином, попередні дослідження педагогічного експерименту показали його учасникам позитивний вплив візуалізації та можливість її застосування у спортивній практиці дисципліни спортивних єдиноборств, переконавшись у її силі. А крім цього вони ще й усвідомили, що у візуалізації немає нічого надприродного, бо вона заснована на роботі внутрішніх механізмів і енергії, умінні правильно спрямовувати свої внутрішні ресурси. Тому при правильній організації уяви вона є однією з найбільш динамічних можливостей людини.

Завдяки участі в педагогічному експерименті спортсмени мали можливість переконатися у тому, що цілеспрямованість поряд зі свідомо регульованими рухами впливає на велику кількість інших, допоміжних, м'язових процесів, регуляція яких проходить в основному на підсвідомому рівні. І для того, щоб уявні образи майбутнього руху втілювалися максимально ефективно, необхідно правильно ними користуватися. І що надзвичайно важливо – користуватися слід абсолютно свідомо, активно, а не просто покладатися на ті процеси, якими природа обдарувала наш організм у вигляді здібностей.

Спортсменам, членам секції спортивно-педагогічного удосконалення, стало ясно, що уявлення, як психічний процес, підкорюється певним законам, а саме:

1. Що точніше уявний образ руху, то точніше, «чистіше» виконуваний рух. Адже ефективна візуалізація включає в себе такі важливі компоненти, як яскравість створення психічних образів, керованість, детальність, ритмічність і зосередженість.

2. Ідеомоторним називається лише таке подання, при якому уявний образ руху обов'язково пов'язаний з м'язово-суглобним почуттям людини. А уявлення, як переконалися учасники педагогічного експерименту, можуть бути «зоровими», коли людина бачить себе ніби збоку, чи на екрані телевізора. То ж спортсмени усвідомили, що такі «зорові» подання володіють дуже малою тренувальною дією. Адже в цьому випадку імпульси, народжені в головному мозку, майже не передаються на м'язи, які повинні виконувати задуманий рух. Тому і робота ніби і не відбувається, бо не виникає достатньої активності у відповідних м'язах. Студенти під час тренувальної практики переконалися у неузгодженості між програмуючим органом – головним мозком і виконуючим апаратом – м'язами і суглобами, що було особливо добре помітно під час спостереження за тілом, коли спортсмен нерухомо сидить або лежить із заплющеними очима. Студент бачив, що у тих випадках, коли він мислить ідеомоторно, «пропускає» уявлення про рух «через себе», в його м'язах досить чітко відбуваються мікроскорочення і мікророзслаблення. Якщо ж уявлення мають суто зоровий характер, то ніяких мікрорухів у м'язах не виникає, хоча йому здавалося, що він «пропускає» ці уявлення через свій організм.

Отже, спостерігаючи за своїми м'язами, спортсмени під час ідеомоторного тренування мали можливість досить легко з'ясувати, наскільки їхні уявлення про той чи інший технічний елемент досягають мети. І були переконані в тому, що більше вони додають сенсорних компонентів у ідеомоторне тренування, то більш реальною і, відповідно, ефективною виявляється візуалізація.

Тобто, чим ближче психічні образи до реально виконуваного елементу чи руху з точки зору думки, емоції, дії і почуття сенсорних аналізаторів, тим краще.

У зв'язку з максимальною включеністю різних аналізаторів до візуалізації, американський спортивний психолог Дік Куп запровадив термін «feelization» – чуттєва візуалізація.

Ефект впливу уявлень помітно зростає, вони мають форму точних словесних формулювань. Треба не просто уявляти той чи інший рух, а одночасно проговорювати його суть про себе або пошепки. В одних випадках слова потрібно вимовляти паралельно з поданням руху, а в інших – безпосередньо перед ним. Як діяти в кожному конкретному випадку, підказує практика.

То ж наші студенти, починаючи розучувати новий елемент техніки, представляли його виконання в уповільненому темпі. Уповільнене продумування технічного елементу дозволило точніше уявляти всі тонкощі досліджуваного руху і вчасно відсіювати можливі помилки.

Практика педагогічного експерименту допомогла нашим спортсменам переконатися в тому, що при оволодінні новим технічним елементом подумки представляти його краще в тій позі, яка найбільш близька до реального положення тіла в момент практичного виконання цього елементу. Чому саме так? Коли спортсмен, займаючись ідеомоторикою, приймає позу, близьку до реального положення тіла, виникає набагато більше імпульсів від м'язів і суглобів у головний мозок, які відповідають реальному малюнку руху. Тож головному мозку, який програмує ідеальне ідеомоторне уявлення про рух, стає легше виходити на зв'язок з виконуючим апаратом – опорно-руховим. Тому в людини з'являється можливість більш усвідомлено відпрацьовувати необхідний технічний елемент. І тому так корисні тренажери, що дозволяють приймати найрізноманітніші пози, особливо там, де рухи часто відбуваються після відриву від точок опори. Побувавши в стані своєрідної невагомості, людина починає краще відчувати тонкі елементи техніки руху і краще представляти їх, контролювати і управляти ними. Під час ідеомоторного продумування руху воно іноді здійснюється настільки сильно й виразно, що людина починає мимоволі рухатися, що свідчить про налагодження міцного зв'язку між двома системами – програмуючою та виконавчою. Ось чому в тих випадках, коли ідеомоторні подання реалізуються не відразу або ж з труднощами, досвідчені практики рекомендують свідомо і обережно пов'язувати їх з відповідними рухами тіла і таким способом з'єднувати уявний образ руху з м'язами, які його виконують.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямі – дослідження ефективності застосування технічних комбінацій кидків, що найчастіше використовуються дзюдоїсти під час змагань, а також вивчення можливості застосування візуалізації в їх тренувальному процесі.

**Висновки.** Аналіз результатів педагогічного експерименту показав таке: перша група спортсменів, які тренувалися у спортивному залі за загальноприйнятою програмою спортивно-педагогічного вдосконалення з дзюдо, покращила результати контрольних показників на 9–12 відсотків. У студентів другої групи, які займалися тільки візуалізацією, хоча і були деякі позитивні зрушення результатів вивчених показників, але вони не мали статистичної достовірності при порівнянні цифрових вимірів. У третій групі, де студенти поєднували візуалізацію кидків з практичною роботою спортивного тренування, статистично достовірне поліпшення контрольних показників склало XIX відсотків. Таким чином, попередні обнадійливі результати педагогічного експерименту стимулюють фахівців кафедри до подальшого вивчення застосування візуалізації в спортивній практиці і на подальшу відкритість у співпраці.

#### Список використаної літератури

1. Алексеев А. В. Подолай себе. Психічна підготовка в спорті. Вид. 5-е, перероб. та доп. Ростов н/Д: Фенікс, 2006. 352 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. Москва: ФАИР-Пресс, 1999. 304 с.
3. Долин А. А. Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. Минск: ИПФ «АНС-Принт» ассоциации «Новый стиль», 1991. 416 с.
4. Дрейер К. Ци-бег. Революционный метод бега без усилий и травм. Киев–Москва: Издательство Акимова, 2008. 252 с.
5. Ільїн Е. П. Психологія спорту. Київ, 2009. 352 с.
6. Колодников Г. П. Борьба САМБО. Киев, 1961. 93 с.
7. Психофізіологічні проблеми професійної підготовки фахівців цивільної авіації / редкол.: Ю. З. Захарьянц. Санкт-Петербург: ОЛАГА, 1993. 53 с.
8. Пуні А. Ц. Нариси психології спорту. Київ, 1959.
9. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. Київ: Фізкультура і спорт, 1984.

## OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF THE SECTION OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT IN MARTIAL ARTS FOR FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

**Kurilova Valentina**

Candidate of Biological Sciences, Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Kuzyura Gennady**

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Pylypenko Mykola**

Assistant at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Introduction.** *The possibility of using visualization in the training process of athletes of the section of sports pedagogical improvement in martial arts has been studied. Their assistance in the forming of physical and moral qualities of athletes has been proved, and the democratic conditions of conducting martial arts training sessions help to increase the attention of young people to martial arts. Positive results were obtained in favour of visualization, more convincing when using visualization together with the training process.*

**Purpose.** *The study is devoted to the study of the possibilities of using visualization in the training process in martial arts. The aim of the study was to study the possibilities of using sections of sports and pedagogical improvement in martial arts in the preparation of future physical education teachers to work with the younger generation.*

**Methods.** *A pedagogical experiment was organized, which was attended by students of the group of sports and pedagogical improvement in wrestling Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University in the number of 12 people who created three groups. Note that only novice athletes participated in the pedagogical experiment. Athletes-dischargers, including masters of sports, did not participate in the pedagogical experiment.*

**Results.** *The criterion for the effectiveness of pedagogical experiment was indicators of the quality of reception. The effectiveness of visualization was judged by the number of approaches to the partner, performed correctly and with errors in reception techniques.*

*Preliminary analysis of the results of the pedagogical experiment showed the following: the first group of athletes who trained in the gym according to the generally accepted program of sports and pedagogical improvement in judo improved the results of control indicators by 9-12 percent. The students of the second group, who were engaged only in visualization, although there were some positive changes in the results of the studied indicators, but they did not have statistical reliability when comparing digital measurements. In the third group, where students combined the visualization of throws with the practical work of sports training, a statistically significant improvement in control indicators was 19 percent. Thus, previous studies of the pedagogical experiment showed its participants the positive impact of visualization and the possibility of its application in the sports practice of the discipline of martial arts, convinced of its strength. In addition, they realized that there is nothing supernatural in visualization, because it is based on the work of internal mechanisms and energy, able to properly direct their internal resources. The same with the correct organization of the imagination, it is one of the most dynamic human capabilities. Thanks to the participation in the pedagogical experiment, the athletes had the opportunity to make sure that purposefulness, along with consciously regulated movements, involves a large number of other, auxiliary, muscular processes, the regulation of which takes place mainly at the subconscious level. And in order for imaginary images of the future movement to be embodied as effectively as possible, it is necessary to use them correctly. And what is extremely important – should be used quite consciously, actively, and not just rely on the processes that nature has endowed our body in the form of abilities.*

**Originality.** *The study has confirmed the effectiveness of the use of visualization in the work of student sections in martial arts and the possibility of using the results of research in practical work with the younger generation.*

**Conclusion.** *Analysis of the results of the pedagogical experiment showed the following: the first group of athletes who trained in the gym according to the generally accepted program of sports and pedagogical improvement in judo improved the results of benchmarks by 9-12 percent. The students of the second group, who were engaged only in visualization, although there were some positive changes in the*

results of the studied indicators, but they did not have statistical reliability when comparing digital measurements. In the third group, where students combined the visualization of throws with the practical work of sports training, a statistically significant improvement in control indicators was 19 percent. Thus, the previous encouraging results of the pedagogical experiment stimulate the specialists of the department to further study the application of visualization in sports practice and further openness in cooperation.

**Key words:** visualization, training process, pedagogical experiment, efficiency, physical qualities, «back step»

### References

1. Aleksieiev, A. V. (2006). Podolai sebe [Overcome yourself]. *Psykhična pidhotovka v sporti – Mental training in sports*. (Vol. 5). Rostov: Feniks. [in Ukrainian].
2. Byshop, M. (1999). *Okynavskoe karate: uchytelia, styly, tainye tradytsyy y sekretnaia tekhnika shkol voynskoho yskusstva [Okinawan karate: teachers, styles, secret traditions and secret techniques of schools of military art]*. Moscow: FAYR-Press. [in Russian].
3. Dolyn, A. A., Popov, H. V. (1991). *Kempo – tradytsyia voynskykh yskusstv [Kempo - the tradition of martial arts]*. Mynsk: YPF «ANS-Prynt» Assotsyatsyy «Novii styl». [in Russian].
4. Dreier, K. (2008). *Tsy-beh. Revoliutsyonnii metod beha bez usyli y travm [Qi-beg. Revolutionary method of running without effort and injury]*. K.-M.: Yzdatelstvo Akymova. [in Russian].
5. Ilin, E. P. (2009). *Psykholohiia sportu [Psychology of sport]*. SPb.: K. [in Ukrainian].
6. Kolodnykov, H. P. (1961). *Borba SAMBO [FIGHT SAMBO]*. K. [in Russian].
7. Zakhariants, Yu. Z. (Ed.). (1993). *Psykhofiziologichni problemy profesiinoy pidhotovky fakhivtsiv tsyvilnoi aviatsii [Psychophysiological problems of professional training of civil aviation specialists]*. SPb.: OLAHA. [in Ukrainian].
8. Puni, A. Ts. (1959). *Narysy psykholohii sportu [Essays on the psychology of sport]*. Kyiv, Ukraine. [in Ukrainian].
9. Surkov, E. N. (1984). *Psykhomotoryka sportsmena [Athlete's psychomotor skills]*. Kyiv Vydavnytstvo: Fizkultura i sport. [in Ukrainian].
10. Brouziyne, M., Molinaro, C. (2005). Mentalni obrazy u poiednanni z fizychnoi praktykoiu [Mental images combined with physical practice]. *Spryniatia i rukhovykh navychok – Perception and motor skills*, 101 (1), 203-11. [in Ukrainian].

Отримано редакцією 28.04.2022 р.

УДК 37.01: 159.95+7.02

DOI: 10.31376/2410-0897-2022-1-48-132-139

## «КОЛІРНА РЕФЛЕКСІЯ» В ПРОЦЕСІ ХУДОЖНЬО-КОМУНІКАТИВНОГО ВИХОВАННЯ

**Ільницька Любов Віталіївна**

кандидат філософських наук, докторант

Інститут проблем виховання

e-mail: lvilnitsa@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-2163-7751

Дослідження присвячується розкриттю цілого ряду взаємопов'язаних понять, завдяки яким проблематика комунікаційно-виховного значення «колірної рефлексії» позначається автором як функціональний сполучник освітологічної системності. Багатозначність кольору виявляється в послідовному сходженні до виховного застосування його можливостей, насамперед у рефлексивній формі художньої комунікації та більш ускладненому підвиді – «наочно-рефлексивній» формі демонстрації маркерних проявів кольорних позначень. Представлений теоретико-практичний механізм застосування гнучкої специфіки «колірної рефлексії» як комунікативного сполучника виховної модуляції виявляє малопомітні риси внутрішньої динаміки налаштування різновікової аудиторії до перевірки «мисленнево-контактної лінії» схоплення запропонованої навчальної інформації.

**Ключові слова:** художня комунікація, виховання, рефлексія, колірна рефлексія, фізіологічні кольори, кольорознавство.

**Постановка проблеми.** Видовищна та яскрава вимова кольорів привертає увагу здебільшого своїм творчим механізмом розкривати у виховному плані художні здібності. Вагомість мовчазного звернення кольорів не тільки через твори мистецтва, а і через повсякденний світ оточуючих речей вказує на різноплановість звичної рефлексивності як повноцінного важеля внутрішнього опрацювання хвилюючих роздумів. Комунікація у виховному плані на рівні діалогу застосовує можливості кольорів як наочного маркеру співвіднесення учнівської аудиторії з конкретним ситуативним полем певної інформаційності, що викликає переваги навіть первинного фізіологічного плану, про що стрверджував Йоганес Гете. На науковому рівні зіставлення вагомого дослідного