

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация фехтования России



СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

XX Всероссийской научно-практической конференции

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ

посвященной памяти
Александра Ивановича
Павлова

20-21 декабря 2025 г.,
г. Смоленск



Министерство спорта Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Общероссийская общественная организация

«Федерация фехтования России»

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

**XX Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
памяти А.И.Павлова**

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ

*20-21 декабря 2025 года
г. Смоленск*

ББК 75.716.5 431

УДК 796.86

НЗ4

Научно-методические проблемы спортивного фехтования [Электронный ресурс] : материалы XX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием памяти А.И. Павлова (Смоленск, 20-21 декабря 2025 г.) / ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»; редкол. : Е. В. Мельник (гл. ред.), И. О. Смолдовская. – Смоленск : СГУС, 2025. – 174 с.

Редакционная коллегия:

канд. психол. наук, доцент Е. В. Мельник (гл. ред) ;

канд. пед. наук, доцент И. О. Смолдовская

XX Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием памяти А. И. Павлова «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» проводится в г. Смоленск в рамках Кубка России 2025 года по фехтованию.

Сборник материалов научно-практической конференции содержит научные статьи, посвященные актуальным проблемам спортивного фехтования. Статьи публикуются в авторской редакции. Раскрыты вопросы подготовки спортивного резерва и квалифицированных спортсменов. Больше внимание уделено управлению тренировочной нагрузкой, совершенствованию технической и тактической подготовки, организации психологического сопровождения спортсменов на примере спортивного фехтования.

Материалы конференции предназначены для тренеров, спортсменов, научных работников в области теории и методики спорта, сотрудников Центра спортивной подготовки, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов физкультурных вузов.

© СГУС, 2025

Уважаемые коллеги!



От имени Федерации Фехтования России и себя лично приветствую всех участников XX Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» и Кубка России по фехтованию 2025 года. Проведение конференции в Смоленском государственном университете спорта – важный шаг к стимулированию научного сотрудничества, восстановлению активного обмена знаниями, опытом и идеями среди тренеров, спортсменов, научных сотрудников, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов.

Участие спортсменов сборных команд России в международных соревнованиях стимулирует к организации научно-методического и практического обеспечения всех сторон подготовки фехтовальщиков, разработке и внедрению инновационных педагогических технологий, использованию современных методов оценки функционального состояния спортсменов. Особого внимания заслуживает маркетинговая стратегия популяризации фехтования как фактора конкурентного преимущества вида спорта и организация психологического сопровождения в спорте высших достижений.

Многолетнее и плодотворное взаимодействие Федерации фехтования России и руководства вуза, зарождённое Вице-президентом Федерации фехтования Александром Ивановичем Павловым в период с 2011 по 2022 гг., предоставляет уникальную площадку для установления научных связей между учеными и практиками, обмена научными и практическими достижениями, обсуждения возможностей внедрения результатов исследований в многолетнюю подготовку спортсменов, участия в работе конференции тренеров национальных команд России и представителей Федераций по спортивному фехтованию.

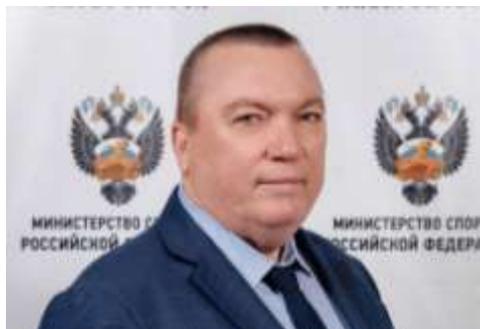
Фехтование – это не просто спорт, это целая культура, которая объединяет людей разных возрастов и национальностей. Эта дисциплина с богатой историей и традициями, является не только искусством, но и наукой, требующей глубоких знаний и стратегического мышления. Ваша преданность фехтованию и стремление к совершенствованию являются залогом его процветания и развития.

Позвольте поблагодарить всех за большой труд во благо развития спортивного фехтования. Желаю всем продуктивной и вдохновляющей конференции.

Президент Федерации фехтования России

И.Я.Мамедов

**Уважаемые участники, организаторы, коллеги, гости
XX Всероссийской научно-практической конференции
«Научно-методические проблемы спортивного фехтования»!**



От имени администрации нашего университета и от себя лично рад приветствовать Вас в стенах Смоленского государственного университета спорта, который имеет богатые традиции в области спортивного фехтования! Заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств, вице-президент Федерации фехтования России, президент региональной федерации фехтования, арбитр международной категории, кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР Александр Иванович Павлов был организатор и ведущий 17-и всероссийских конференций по проблемам спортивного фехтования. Организованная в 2025 году XX Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» посвящается его памяти.

Целью конференции является развитие, обоснование и внедрение инновационных средств и методов подготовки в практику фехтования, содействие интеграции науки и практики в рапирном, шпажном и сабельном фехтовании. Мы гордимся, что большое количество наших студентов защищают честь Российской Федерации на самых крупных международных соревнованиях, выпускники нашего университета завоевывали медали на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы, Всемирных Универсиадах, спортивных играх стран БРИКС.

Основой для решения практических задач физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов является фундаментальная исследовательская работа, внедрение новых форм и методов работы в практику фехтования. На конференции предусмотрены устные выступления ведущих спикеров: ученых, тренеров, преподавателей, спортивных психологов и физиологов. Два дня конференции позволят участникам обмениваться мнениями, делиться опытом, обсуждать актуальные проблемы и намечать пути их решения.

Желаю всем участникам конференции творческих и профессиональных успехов в научно-педагогической деятельности, продуктивного обсуждения!

***Ио ректора Смоленского государственного
университета спорта***

И.А.Дьячук

**Уважаемые участники, гости
XX Всероссийской научно-практической конференции
«Научно-методические проблемы спортивного фехтования»,
посвящённой памяти А.И. Павлова!**

**Уважаемые спортсмены, тренеры, судьи и представители команд Кубка
России по фехтованию 2025 года!**

Мы рады приветствовать Вас на юбилейном мероприятии, XX Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» с международным участием!

Проводимая в этом году конференция, традиционно посвящена памяти Александра Ивановича Павлова, выдающегося ученого, практика, специалиста в области спортивного фехтования и профессионала своего дела. Его увлеченность фехтованием, готовность делиться своими знаниями оставили заметный след в сердцах всех, кто имел возможность работать с ним и стали источником вдохновения.

Мы уверены, что выступления спикеров, специалистов фехтования, собравшихся традиционно в стенах Смоленского государственного университета спорта, где всю свою жизнь работал Александр Иванович, помогут нам продолжить дело, которому он посвятил свою жизнь и был ему неустанно предан. Онлайн формат проведения этой конференции позволил расширить список ее участников, в том числе и из других стран.

Различные виды подготовки спортсменов, особенно в детско-юношеском спорте, в настоящее время требует научного обоснования, методического и практического сопровождения, формирования и систематизации управленческих решений по внедрению эффективных форм работы, обмена опытом и повышения квалификации тренеров и судей.

Конференция, которую мы проводим, стала возможной благодаря содействию Федерации фехтования России, поддержке руководства Смоленского государственного университета спорта.

Позвольте выразить Вам глубокую благодарность за участие в XX конференции, за её поддержку и развитие, а также пожелать успехов в повседневном труде по развитию и популяризации фехтования!

Оргкомитет

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абрамян А.Г., Смолдовская И.О.	Теоретический анализ научных представлений о тактическом потенциале фехтовальщиков в детско-юношеском спорте.....	8
Авраменко Д.В.	Соревновательная мотивация как фактор успешности спортивной деятельности в современном пятиборье.....	16
Анисимов Р.Д., Мельник Е.В.	Программа развития навыков саморегуляции у спортсменов на основе концепции В.И. Моросановой.....	22
Жабина В.В., Смолдовская И.О.	Интегративная методика формирования эмоциональной устойчивости у родителей детей, занимающихся спортом.....	25
Зуева В.С., Мельник Е.В. Иванов Е.А.	Программа по преодолению страхов у спортсменов..... Управление тренировочными нагрузками в подготовке спортсмена.....	30 38
Кирсанова О.Г.	Маркетинговые стратегии фехтования в условиях конкуренции видов спорта.....	44
Кондрашенкова А.В. Кузнецов В.Д.	Современные модели отбора и ориентации в спортивном резерве: от ранней специализации к ранней идентификации таланта.....	53
Ломага Е.Д., Палецкий Д.Ф.	Тактика построения начала «коротких» поединков у квалифицированных шпажистов.....	57
Марусина М.С., Смолдовская И.О. Мельник Е.В.	Синдром эмоционального выгорания в деятельности тренера..... Овладение навыками саморегуляции в психологической подготовке спортсменов.....	61 66
Мельник Е.В., Князева В.В.	Соперничество и сотрудничество как психолого-педагогический аспект спортивной деятельности.....	71
Мельник Е.В., Полозков И.О.	Сравнительный анализ стрессоустойчивости спортсменов-пятиборцев с различной соревновательной успешностью.....	78
Муртазаева А.М., Палецкий Д.Ф.	Подготовка квалифицированных шпажисток к розыгрышу уколов в экстремальных условиях окончания поединка.....	84

Никитенков А.А., Палецкий Д.Ф.	Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей у кадетов 12–13 лет в рукопашном бою.....	88
Нусипбеков Е.Е., Орлова Е.А.	Анализ взаимосвязи личностных характеристик и стиля ведения боя у фехтовальщиков кадетов Республики Казахстан.....	92
Остроухова А.А., Чегодаева А.А.	Применение теннисных мячей для совершенствования координационных способностей фехтовальщиков 8-12 лет.....	102
Пермяков Д.В.	Эволюция инструментария научно-методического обеспечения в фехтовании: обзорный анализ по материалам всероссийских конференций.....	106
Рыжкова Л.Г., Шамис В.В., Осипова А.А.	Сравнительный анализ показателей применения боевых действий в соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях у финалистов игр XXXII (Токио) и XXXIII (Париж) Олимпиад.....	113
Самсонов И.И.	Совершенствование объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки как условие эффективного комплектования групп.....	119
Смолдовская И.О.	Динамика показателей зрительно-моторной реакции в тренировочном процессе квалифицированных фехтовальщиц на шпагах.....	127
Тюхаева Н.Г., Мельник Е.В.	Формирование сплоченности спортивной команды в процессе психологической подготовки спортсменов.....	134
Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Шайхметова А.Х.	Особенности актуализации личностных ресурсов самореализации фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства....	138
Фалина Е.А., Смолдовская И.О.	Особенности предстартового психоэмоционального состояния фехтовальщиков на начальном этапе подготовки.....	149
Чернышева М.Д.	Топографический профиль силы мышц у квалифицированных фехтовальщиков.....	156
Авторский указатель.....		161

УДК 796.86

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТАКТИЧЕСКОМ ПОТЕНЦИАЛЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

*Абрамян А.Г., аспирант;
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ теоретических подходов к изучению тактической подготовки у фехтовальщиков в детско-юношеском спорте. Обоснована структура модели тактического потенциала с учетом возрастной динамики и выявлены критические периоды его формирования и методические особенности развития тактического мышления. Особое внимание уделено психолого-педагогическим условиям эффективной реализации тактического потенциала в условиях детско-юношеского фехтования.

Ключевые слова: детско-юношеское фехтование; тактический потенциал; тактическая подготовка фехтовальщиков.

Введение

Эволюция современного спорта высших достижений, движимая глобализацией конкуренции, технологизацией инвентаря и ужесточением регламентов соревнований, предъявляет принципиально новые требования к системе подготовки спортивного резерва [11]. В этом контексте особую значимость приобретает внедрение опережающих методик, формирующих у спортсменов способность к высокой вариативности соревновательного поведения.

Фехтование относится к видам спорта, где успех детерминирован скоростью принятия решений и тактической гибкостью, ключевым звеном модернизации является технико-тактическая подготовка [14]. Сложившаяся практика, ориентированная на продолжительную отработку технических приемов, часто приводит к недостаточному уровню тактической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Анализ литературных источников показывает наличие значительного количества работ, посвященных технико-тактической подготовке фехтовальщиков высших дос-

тижений [2, 5, 12]. В практике работы тренеров нередко наблюдается механический перенос методик подготовки взрослых спортсменов в детско-юношеское фехтование без должного учета психологических и физиологических особенностей возраста.

Как справедливо отмечает Г.Д. Горбунов, недооценка возрастной специфики тактической подготовки приводит к формальному усвоению тактических схем без понимания их внутренней логики [3]. Это приводит к возникновению проблемы, когда юный спортсмен, успешно осваивающий технические приемы, не эффективно применяет их в соревновательных условиях. Как следствие, назревает объективная необходимость в пересмотре содержания тренировочных программ, предполагающем более детальное изучение спортивной тактики юными спортсменами, а также разработку новых методик реализации потенциала тактической подготовки, начиная с этапа начальной подготовки.

Заложение основ тактической подготовки и преднамеренное расширение тактического арсенала с начального этапа является императивом для подготовки конкурентоспособного фехтовальщика, способного к импровизации и быстрой реакции на действия соперника, что и определяет актуальность настоящего исследования [14].

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании структуры тактического потенциала и особенностей его формирования в детско-юношеском фехтовании.

Достижение поставленной цели осуществлялось с помощью решения следующих *задач*: проанализировать эволюцию научных взглядов на проблему тактической подготовки в детско-юношеском фехтовании; определить содержание понятия «тактический потенциал» применительно к возрастной специфике; выявить компонентный состав тактического потенциала и особенности его проявления у спортсменов разных возрастов; определить психолого-педагогические условия эффективной реализации тактического потенциала.

Объектом исследования выступает процесс тактической подготовки в детско-юношеском фехтовании.

В исследовании применялись следующие *методы*: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Ретроспективный анализ исторического развития теоретических подходов к изучению тактической подготовки в фехтовании позволил выделить три основных эволюционных этапа.

Основная часть

Первый этап, охватывающий период 1950 – 1980 годов, характеризуется главенствующей ролью техники в процессе подготовки. В работах В. А. Аркадьева, А. Н. Пономарёва тактическая подготовка рассматривалась как производная от технического мастерства. Основное внимание уделялось изучению технических элементов и их простейших тактических применений. Данный подход имел свои достоинства, поскольку обеспечивал формирование прочной технической базы, однако он недостаточно учитывал специфику тактического мышления фехтовальщиков в детско-юношеском спорте.

Переход ко второму этапу (1980 – конец 1990-х годов) ознаменовался становлением системного подхода к тактической подготовке. В исследованиях Д. А. Тышлера тактическая подготовка стала рассматриваться как самостоятельный компонент подготовки [14]. Автором была разработана концепция технико-тактической модели поединка, однако ее применение к детско-юношескому фехтованию носило фрагментарный характер. Важным достижением этого периода стало понимание того, что тактическая подготовка должна строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, хотя возрастной аспект еще не получил достаточного освещения. Этот период характеризуется активным изучением психологических аспектов тактической деятельности, хотя эти исследования еще не были систематизированы применительно к детско-юношескому возрасту.

Современный этап (конец 1990-х – н.в.) характеризуется развитием когнитивно-деятельностного подхода. В работах И.П. Иванова [5], Л.Г. Рыжковой [12] акцент сместился на развитие тактического мышления и решение оперативных задач. Появились исследования, учитывающие возрастные особенности восприятия и переработки информации [1, 15]. Данный подход предполагает целостное рассмотрение тактической подготовки как сложного многокомпонентного процесса, находящегося в тесной связи с психофизиологическим развитием юного спортсмена. Современные исследования все больше внимания уделяют не столько внешним проявлениям тактической деятельности, сколько индивидуально-личностным процессам, лежащим в ее основе.

Таким образом, историческое развитие понимания сущности тактической подготовки диктует необходимость разработки инновационных подходов к интеграции теории и практики. Принципиальным условием данного подхода является применение развития тактического потенциала на начальном этапе спортивной подготовки.

Потенциал (от лат. *potentia* — сила, мощь), согласно С.И. Ожегову, как понятийная дефиниция, представляет собой совокупность всех имеющихся возможностей и средств в каком-либо отношении [9].

Тактический потенциал в фехтовании представляет собой последовательное функционирование компонентов тактической подготовки, направленных на успешное ведение соревновательной деятельности.

Исходя из определения спортивной тактики, предложенного А.И. Павловым и В.Г. Войтовым, как системы специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях соревновательной деятельности [10], были выявлены компоненты тактического потенциала.

Одним из базовых компонентов тактического потенциала является гностический, представляющий из себя систему специальных знаний и умений тактической подготовки. Данные знания включают в себя понимание о видах тактики, формах и способах ведения соревновательной борьбы и особенности рационального применения тактических действий против различных стилей соперников. Формирование базовых знаний наиболее актуально на начальном этапе спортивной подготовки.

Вторым компонентом тактического потенциала в фехтовании был определён мыслительный, который предполагает способность к анализу, прогнозированию тактической ситуации и принятию решения в условиях поединка. Выделение данного компонента было продиктовано особенностями вида спорта, где верная постановка тактических задач и расшифровка истинных намерений соперника в условиях фехтовального боя предполагает успешное ведение соревновательной борьбы.

Наряду с выделенными компонентами, важная роль отводится рефлексивным способностям спортсмена-фехтовальщика.

С точки зрения А.В. Карпова, рефлексия – это специфическая форма самосознания, позволяющая человеку осознавать и анализировать свои мысли, чувства, мотивы и поведение [4]. Без развития навыка рефлексии тактическая подготовка фехтовальщика остается незавершенной, поскольку анализ собственных ошибок и успешных решений в процессе соревновательной деятельности формирует гибкое тактическое мышление и способность мгновенно адаптироваться к изменяющимся условиям соревновательного боя. Рефлексивная составляющая тактической подготовки обеспечивает переход от исполнительского уровня деятельности к уровню стратегическому, формиру-

ет способность к антиципации и построению сложных тактических комбинаций фехтовальщиком.

В связи с этим, была продиктована необходимость выделения рефлексивного компонента, как обязательного в тактическом потенциале юного фехтовальщика.

Особого внимания заслуживает изучение возрастных аспектов проявления компонентов тактического потенциала в детско-юношеском фехтовании. Ретроспективный анализ научно-методической литературы выявил значительный пласт экспериментальных данных влияния возрастных особенностей на тактическую подготовленность [1, 2, 12, 15].

В младшем школьном возрасте (8-11 лет) происходит формирование базовых тактических представлений и развитие простейших форм тактического предвосхищения [1]. Для данного возраста характерны низкая вариативность тактических действий и выраженная зависимость от внешней оценки тренера. Как показывает практика, именно в этом возрасте закладывается фундамент будущего тактического мастерства [2, 5, 7, 8]. Как отмечает Е.П. Ильин, в младшем школьном возрасте преобладает наглядно-образное мышление над абстрактно-логическим, что необходимо учитывать при построении тактической подготовки [6]. Возрастные особенности спортсменов должны учитываться в методике тактической подготовки, отражающей наглядный и доступный характер. Также, возрастные особенности накладывают отпечаток на все аспекты тактической подготовки, определяя как содержание тренировочного процесса, так и методы обучения.

Подростковый возраст (12-15 лет) характеризуется интенсивным развитием оперативного тактического мышления и расширением тактического арсенала. В этот период наблюдается повышение самостоятельности в принятии решений, однако сохраняется неустойчивость реализации потенциала в условиях эмоционального напряжения [15].

Исследования В.Ф. Сопова и А.Ю. Макарова показывают, что именно в подростковом возрасте закладываются основы индивидуального тактического стиля, хотя его полное формирование происходит позднее [13]. Особенностью подросткового возраста является также склонность к экспериментированию, что может быть использовано для расширения тактического арсенала.

В старшем школьном возрасте (16-18 лет) завершается становление индивидуального тактического стиля, развивается способность к сложному тактическому прогнозированию [2]. Важным достижением данного возраста является устойчивость реализации потенциала в соревновательных условиях и осознанное управление тактической деятельностью. Однако, как показывают

исследования И.П. Иванова, даже в старшем школьном возрасте сохраняются определенные ограничения, связанные с недостаточным соревновательным опытом [5]. Именно в данный возрастной период происходит окончательное оформление индивидуального тактического почерка, который в дальнейшем будет характеризовать зрелого спортсмена [14].

Эффективная реализация тактического потенциала предполагает создание комплекса условий, среди которых особое значение имеет дифференцированный подход с учетом индивидуально-типологических особенностей и темпа развития юного спортсмена. Данный подход должен учитывать не только возрастные, но и индивидуальные различия в развитии тактических способностей [7, 14].

На начальном этапе формирования тактического мышления необходимо ориентироваться на развитие наглядно-действенного мышления через моделирование простейших ситуаций. Затем происходит переход к этапу конкретно-образного мышления, который предполагает работу с тактическими схемами. Завершающим этапом становится развитие абстрактно-логического мышления через решение комплексных тактических задач. Такой поэтапный подход обеспечивает последовательное и гармоничное развитие тактической подготовленности. При этом важно соблюдать принцип преемственности между этапами, обеспечивая плавный переход от простого к сложному [5, 11].

Особое значение имеет психологическая подготовка к соревнованиям, поскольку именно в условиях соревновательного стресса наиболее ярко проявляются недостатки тактической подготовки [6, 8].

Целенаправленное развитие когнитивных функций через специализированные упражнения, направленные на развитие тактической подготовленности, представляет собой еще одно важное условие эффективной реализации тактического потенциала. Авторы подтверждают тесную связь между развитием внимания, памяти, мышления и успешностью тактической деятельности [3, 13]. Специальные упражнения, направленные на развитие вышперечисленных процессов, должны органично включаться в тренировочный процесс. При этом важно учитывать возрастные особенности познавательных процессов, подбирая упражнения, соответствующие возможностям юных спортсменов [5, 7, 8].

Завершающим условием является формирование интеллектуальной рефлексии – способности к анализу собственных действий. Развитие рефлексии позволяет юным спортсменам не только эффективно решать тактические задачи, но и самостоятельно развивать собственное тактическое мастерство.

Важно научить спортсменов не просто выполнять указания тренера, но и понимать логику тактических решений, что является залогом будущего тактического мастерства [4].

Выводы

Теоретический анализ позволил выявить эволюцию научных представлений о тактической подготовке в детско-юношеском фехтовании – от главенствующей роли технической подготовки к когнитивно-деятельностному подходу, которая отражает общую тенденцию развития теории и методики спорта, теории тактической подготовки, связанные с углубленным изучением психологических аспектов спортивной деятельности. Можно констатировать, что современный этап развития теории тактической подготовки характеризуется целостным подходом, учитывающим единство технических, тактических и психологических компонентов подготовки.

Тактический потенциал был определен как интегративное системное образование, включающее мыслительный, гностический и рефлексивный компоненты. Такой подход позволит более адекватно описать структуру тактических способностей фехтовальщиков в детско-юношеском спорте и разрабатывать современные методики их развития.

Учёт возрастной динамики тактического потенциала, которая носит неравномерный характер развития компонентов и наличие сенситивных периодов для различных аспектов тактической подготовки, позволит оптимизировать процесс тактической подготовки.

Литература

1. Амплеева, В. В. Развитие тактического мышления у юных боксеров / В. В. Амплеева, Е. В. Воронкова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 215–224.
2. Гамалий, В. В. Техничко-тактическая подготовка фехтовальщиков на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования / В.В. Гамалий, Е.Н. Шевчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 146–156.
3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
4. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–58.
5. Иванов, И.П. Соревновательная деятельность и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков на шпагах на этапе начальной

специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.П. Иванов; Рос. акад. физ. культуры. – М. , 1998. – 23 с.

6. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

7. Мовшович, А. Д. Тренировка юных фехтовальщиков: монография / А. Д. Мовшович. – М. : Физическая культура, 2013. – 114 с.

8. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 230 с.

9. Ожегов, С.Н. Толковый словарь русского языка [Текст] : 72500 слов и 7500 фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Азъ, 1994. – 907 с.

10. Павлов, А.И. Определение понятия спортивная тактика / А.И. Павлов, В.Г. Войтов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №9. – С.15–17.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.

12. Рыжкова, Л.Г. Техничко-тактическая подготовка юных фехтовальщиков-рапиристов на этапе углубленной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Г. Рыжкова; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. , 1988. – 23 с.

13. Сопов, В. Ф. Особенности индивидуально- психологических свойств личности хоккеистов различных амплуа / В. Ф. Сопов, А. Ю. Макаров // Спортивный психолог. – 2019. – № 1(52). – С. 47-50.

14. Тышлер, Д.А. Фехтование : от новичка до чемпиона – Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М. : Академический Проект, 2007. – 232 с.

15. Харисова, Д. А. Совершенствование тактического мышления хоккеистов подросткового возраста / Д. А. Харисова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XII Всероссийской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х томах, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 284-286.

УДК 796.093.615

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

*Авраменко Д.В., магистрант;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь профессиональной мотивации и соревновательной мотивации, а также выявление её значимости, посредством проведения исследования видов мотиваций, проявляемых в спортивной деятельности спортсмена-пятиборца. Исследования мотивации в спорте представляет собой не только важный шаг в развитии спортивной, но и может способствовать более эффективной подготовке спортсменов, повышению их мотивации достижения.

Ключевые слова: мотивация; мотив; мотивация достижения успеха; мотивация избегания неудачи; современное пятиборье; соревновательная деятельность.

Введение

В последнее время особое внимание уделяется формированию мотивации достижения успеха у высококлассных спортсменов. В условиях современного спорта, где высокий уровень подготовки стал нормой, формирование такой мотивации становится крайне важным, поскольку различия в физической подготовке становятся незначительными. В контексте пятиборья, традиционно включающего фехтование на шпагах, плавание, конное состязание и комбинированный вид (состоящий из бега и стрельбы из лазерного пистолета), анализ мотивации приобретает особую значимость. Каждая из этих дисциплин требует от спортсмена уникальных качеств и навыков, и поэтому важно выявить, какие именно мотивы приводят к выбору именно этого вида спорта.

Несмотря на обширные исследования в области мотивации в спорте, наблюдается недостаток исследований, сосредоточенных на современном пятиборье. Это создает пробел в понимании мотивационных аспектов в этом многогранном виде спорта. Ключевая задача заключается в заполнении этого

пробела и предоставлении новых данных, способствующих развитию спортивной психологии в этой области.

Важно отметить, что несмотря на достижения современного спорта, включая передовые методы тренировок и новейшие технологии, аспект мотивации остается ключевым влияющим фактором. Поэтому проведение исследований в данной области позволит углубить понимание механизмов мотивации и их роли в достижении выдающихся спортивных результатов.

Кроме того, современные спортивные психологи подчеркивают важность адаптации методов тренировки и мотивационных стратегий к потребностям молодежи, занимающейся спортом. Это особенно актуально в условиях быстро меняющегося социокультурного контекста, где интересы и ценности молодежи могут меняться. Таким образом, изучение мотивационных особенностей молодых спортсменов становится приоритетной задачей.

Основная часть

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 35 испытуемых в возрасте от 17 до 29 лет. Все испытуемые являются спортсменами в СДЮШОР по современному пятиборью

В качестве диагностического инструментария для изучения мотивации спортсменов-пятиборцев были использованы следующие методики:

1. «Изучение мотивации соревновательной деятельности» (Г.Д. Бабушкин, С.А. Маслов, Е.П. Скворчук, Ю.Е. Чупина) направлено на выявление характера соревновательной мотивации спортсмена: «мотивации на достижение успеха» и «мотивации на избегании неудачи». «В случае преобладания мотивации на достижение успеха над мотивацией на избегание неудачи, результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности – его психофизиологическими особенностями. Преобладание мотивации избегания неудачи снижает результативность спортсмена. Наличие у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности является условием его результативности при преобладании мотивации на достижение успеха. При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена» [1].

2. «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфирова в модификации А.А. Реана применяется для диагностики мотивации профессиональной деятельности: внутренней и внешней. О внутренней мотивации следует говорить, когда для личности имеет значение деятельность сама по себе. Если же в основе мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, внешних по отношению к со-

держанию самой деятельности (мотивы социального престижа, зарплаты и т.д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Сами внешние мотивы дифференцируются на внешние положительные и внешние отрицательные. Внешние положительные мотивы, несомненно, более эффективны и желательны, чем внешние отрицательные мотивы [4].

Результаты диагностики обрабатывались с использованием методов математической статистики, программа Statistica 10. Рассчитывались основные статистические характеристики, проводился линейный корреляционный анализ (Спирмена).

На рис. 1. представлены результаты исследования мотивации профессиональной деятельности у спортсменов-пятиборцев. Согласно представленным результатам данных, для спортсменов-пятиборцев характерна внутренняя мотивация (4,13 балла). Стоит отметить, что наименее выраженной мотивацией для спортсменов-пятиборцев является внешняя отрицательная мотивация (3,34 балла).

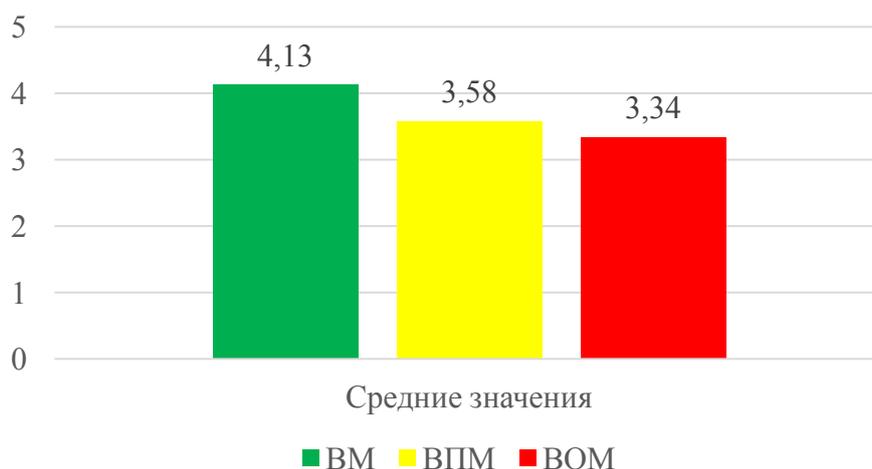


Рис. 1. Результаты мотивации профессиональной деятельности пятиборцев
Примечание: ВМ – внутренние мотивы; ВПМ – внешние положительные мотивы; WOM – внешние отрицательные мотивы

Таким образом, внутренняя мотивация является ключевым фактором, способствующим высокой эффективности и устойчивости спортивной деятельности у спортсменов. Внутренне мотивированные спортсмены:

- ориентированы на свои собственные цели и ценности, что создает базу для самодетерминации; они чувствуют себя более свободными в выборе своего пути и более ответственными за свои действия;
- отличаются внутренним фокусом внимания, который позволяет им более глубоко погружаться в тренировочные процессы и соревнования; они

способны концентрироваться на собственном совершенствовании, что способствует повышению качества тренировок;

– имеют внутреннюю удовлетворенность, спортсмены, находящие удовлетворение в самом процессе занятий, испытывают более глубокие эмоции радости, что способствует их психологическому комфорту;

– владеют навыками саморегуляции, имеют лучшую адаптацию к переменам, так как их действия не зависят от внешних поощрений.

– стремятся к личному совершенству, что может быть более надежным стимулом для регулярных тренировок и постоянного улучшения.

Таким образом, внутренняя мотивация создает прочный фундамент для успешной спортивной деятельности, основанный на внутренних ценностях и удовлетворении от самого процесса. Этот тип мотивации может стать надежным источником вдохновения и энергии, позволяя спортсменам продолжать свой путь к выдающимся достижениям в спорте [3].

На рис. 2. представлены результаты исследования соревновательной мотивации у спортсменов-пятиборцев. Согласно представленным результатам данных, у пятиборцев преобладает мотивация достижения успеха (6,34 балла) над мотивацией избегания неудач (2,6 балла).



Рис. 2. Результаты соревновательной мотивации спортсменов-пятиборцев

Таким образом, высокий уровень мотивации достижения успеха у спортсменов-пятиборцев предвосхищает положительные результаты в их спортивной карьере, обеспечивая стойкость, активное участие и стремление к постоянному совершенствованию.

Для изучения взаимосвязи между показателями использовался корреляционный анализ Спирмена. Данные взаимосвязи отражены на рис. 3 и 4. Выявлены статистически значимые, положительные взаимосвязи между ВМ

и избеганием неудачи ($R \approx 0,42$; $p < 0,05$), ВМ и ВПМ ($R \approx 0,36$; $p < 0,05$) соответственно.

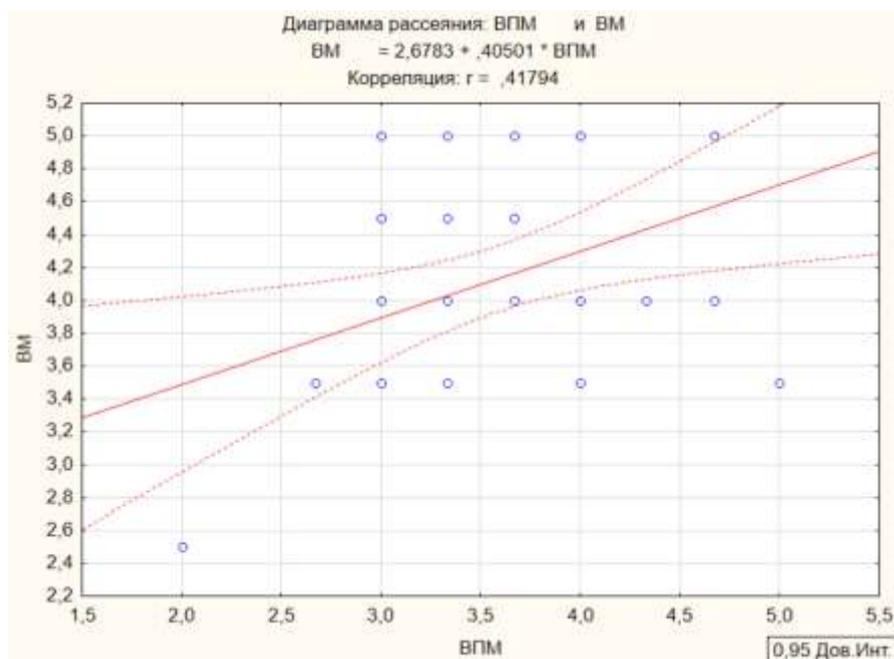


Рис. 3. Корреляция между ВМ и ВПМ

Установлена взаимосвязь между внутренней мотивацией и внешней положительной мотивацией у спортсменов-пятиборцев. Стоит отметить, спортсмены-пятиборцы, испытывающие внешнюю положительную мотивацию, находят удовлетворение в самом процессе деятельности, что является мощным стимулом для внутреннего удовлетворения своих потребностей, а также устойчивого и продуктивного участия в спорте.

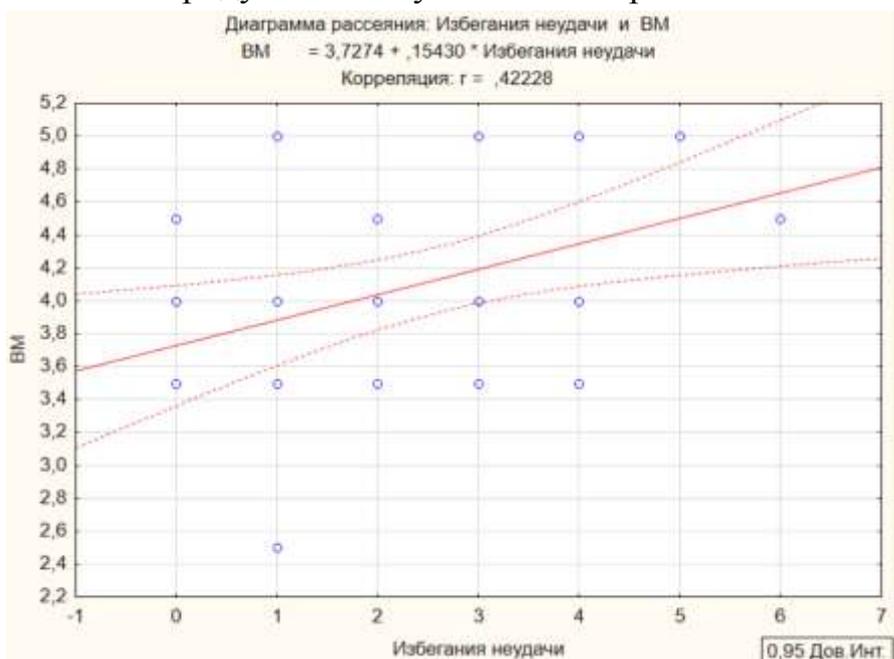


Рис. 4. Корреляция между ВМ и избеганием неудачи

На основании результатов диаграммы (рис. 4) можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между внутренней мотивацией и избеганием неудач у спортсменов-пятиборцев. Исходя из этого, спортсмены-пятиборцы, которые избегают неудач, свои успешные дела склонны определять внешними факторами, т.е. везением, трудностью или легкостью определенной задачи, а в случае неудачного завершения дела они приходят к анализу своих собственных способностей.

Выводы

Результаты исследования соревновательной мотивации у спортсменов-пятиборцев показали доминирующий вид мотивации – достижение успеха. Соревновательная мотивация фокусируется на желании спортсмена преуспеть в соревнованиях. Это включает в себя жажду побед, достижение лучших результатов, преодоление соперников и подтверждение своей способности быть лучшим в спорте, который они выбрали.

Данные анализа мотивации профессиональной деятельности выявили внутреннюю мотивацию как преобладающую над внешне положительной и внешне отрицательной мотивацией. Профессиональная мотивация спортсмена связана с его стремлением к развитию и достижению выдающихся результатов в выбранной области. Это включает в себя постоянное совершенствование навыков, физическую подготовку, а также стремление к профессиональному признанию и уважению.

Установлена взаимосвязь между внутренней мотивацией и внешней положительной мотивацией, а также между внутренней мотивацией и избеганием неудач. Знание предоставленных данных позволит тренеру более целенаправленно составлять план спортивной подготовки спортсмена, учитывая его индивидуально-преобладающие виды мотивации.

Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» / Г. Д. Бабушкин, И. А. Рогов – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с
2. Бадмаева, Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография / Н. Ц. Бадмаева. – Улан-Удэ: Вост.-Сибир. Гос. Технол. Ун-т, 2004. – 203 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. пос. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
4. Реан, А. А. Психология изучения личности: учеб. пособие / А. А. Реан. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А. 1999. – 288 с.

УДК 159.9+796.0

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ
У СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ
В.И. МОРОСАНОВОЙ**

*Анисимов Р.Д., магистрант;
Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлена авторская программа психологической тренировки саморегуляции, специально разработанная для фехтовальщиков. Программа построена на модели саморегуляции поведения В.И. Моросановой и ориентирована на развитие шести регуляторных процессов: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность.

Ключевые слова: психологическая подготовка; программа; саморегуляция поведения; саморегуляция; фехтование.

Введение

Фехтование характеризуется экстремально высокой скоростью принятия решений, значительной эмоциональной нагрузкой и необходимостью сохранять концентрацию в течение нескольких часов подряд. В наше время обостряется проблема формирования и совершенствования способностей у фехтовальщиков к управлению саморегуляцией психического состояния [1]. В отечественной психологии наиболее разработанным и эмпирически подтверждённым подходом к развитию произвольной саморегуляции является концепция индивидуального стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой [3]. Согласно этой концепции существует 6 процессов саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность. Для их оценки разработан надёжный диагностический инструментарий (опросники ССП-98 и ССПМ), который успешно применялся в работе со спортсменами, лётчиками, сотрудниками МЧС [2, 3]. Однако в фехтовании эта концепция систематического применения не имела.

Основная часть

Цель исследования: разработать программу развития процессов саморегуляции для фехтовальщиков.

Каждое упражнение программы направлено на развитие одного или двух процессов и учитывает специфику деятельности фехтовальщиков. Программа рассчитана на 45-50 минут, 1 раз в неделю, включая ежедневную самостоятельную работу (таблица 1).

Таблица 1 – Структура и содержание программы формирования навыков саморегуляции у фехтовальщиков

№ занятия, тема	Упражнения	Время	Организационно-методические указания (ОМУ)
Занятие №1. Развитие навыков планирования и моделирования	1.1 «Карта целей тренировочного дня»	10 мин	Перед началом тренировочного дня спортсмен составляет план, что именно хочет отработать, какие ошибки устранить.
	1.2 «Визуализация идеального поединка»	10 мин	Глаза закрыты, спортсмен мысленно проживает идеальный поединок с учётом всех соревновательных данных.
	1.3 «Дерево значимых условий»	20 мин	Спортсмен составляет интеллект-карту значимых условий предстоящего боя: дорожка, счёт, время, внешние помехи, состояние, форма соперника.
Занятие №2. Развитие навыков программирования и оценивания результатов	2.1 «Стоп-кадр»	12 мин	Во время просмотра своего видеоповтора спортсмен ставит видео на паузу в ключевых моментах и проговаривает: что он хотел сделать, какой был план действий, соответствует ли результат намеченному плану.
	2.2 «Три вопроса после проигрыша»	10 мин	После проигрыша спортсмен должен ответить на 3 вопроса: 1) Что я планировал? 2) Что пошло не так? 3) Что сделаю по-другому в похожей ситуации?
	2.3 «Оценивание по шкале от 1 до 10»	10 мин	По окончании выполнения упражнения или поединка спортсмен оценивает себя по 10-ти бальной шкале по качеству исполнения своих действий и кратко обосновывает.
Занятие №3. Развитие навыков регуляторной гибкости	3.1 «План Б»	15 мин	Спортсмен заранее прописывает 2-3 альтернативных плана действий на случай, если основной алгоритм не сработает.
	3.2 «Переключатель эмоций»	20 мин	Спортсмен при резкой негативной эмоциональной реакции максимально быстро использует технику, которая включает 3 компонента: физический якорь (резкий хлопок в ладони, квадратное дыхание, смена позы), ключевая фраза (например: «Фокус на следующем раунде»), быстрое возвращение внимания в игру (фокусировка внимания на какой-либо технический элемент).

Первое занятие по каждой теме обязательно проводится вместе со спортивным психологом, спортсмена обучают правильному выполнению упражнений и объясняют принцип работы процессов саморегуляции и важность их совершенствования. Затем спортсмен самостоятельно ежедневно выполняет упражнения, требуемые ему для развития того или иного процесса саморегуляции и ведёт дневник.

Выводы

Все упражнения построены строго по модели саморегуляции поведения и охватывают развитие каждого из шести процессов регуляции. При этом каждое упражнение подстроено в реальный контекст данного вида спорта, что обеспечивает более быстрое усваивание информации и лёгкость переноса приобретённых навыков в тренировочный и соревновательный процесс.

В перспективе программа может стать основой для более длительных курсов психологической подготовки. Дальнейшие эмпирические исследования позволят количественно и качественно оценить влияние программы на объективные показатели игровой результативности и динамику показателей индивидуального стиля саморегуляции.

Литература

1. Коршунова, О. В. Развитие психической надёжности фехтовальщиков средствами психорегуляции / О. В. Коршунова, И. Г. Станиславская, Г. М. Бирюкова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 36–38.
2. Кузнецова, А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А. С. Кузнецова, М. А. Титова, Т. А. Злоказова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 1. – С. 51–68.
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М.: «ИП РАН», 2007. – 303 с.
4. Покровская, Т. П. Проблема саморегуляции поведения человека / Т. П. Покровская // Журнал Гуманитарные и социальные науки – 2017. – С. 29–40.
5. Рыскалов, А. Ю. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по спортивному фехтованию / А. Ю. Рыскалов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Сборник материалов LVIII Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 30 июня 2017 года / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 158–162.

УДК 159.928.234+796.0

ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Жабина В.В., магистрант;
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена разработке методики формирования эмоциональной устойчивости у родителей детей, занимающихся спортом. На основе полученных данных была разработана и внедрена интегративная методика, направленная на развитие осознанной родительской позиции и навыков психофизиологической саморегуляции. Методика включает модули по сепарации ролей «родитель-тренер», управлению стрессом и коррекции установок.

Ключевые слова: детско-родительские отношения; когнитивное реконструирование; психологическое сопровождение; саморегуляция; спортивная психология; эмоциональная устойчивость; эффект «заземления».

Введение

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности юного спортсмена, является фактор эмоциональной устойчивости, который позволяет спортсмену надежно выполнять целевые задачи и установки тренера

Систематическое включение родителей в спортивную деятельность ребенка является неотъемлемой характеристикой современного детско-юношеского спорта. Стиль родительского поведения, методы мотивации и поддержки оказывают прямое влияние не только на формирование компетентности и саморегуляции у ребенка, но и на его эмоциональное состояние, а также на психологический климат в семье в целом [5]. В условиях соревновательного стресса и высоких нагрузок родители сами становятся субъектами, подверженными повышенному психоэмоциональному напряжению, что актуализирует проблему их эмоциональной устойчивости.

Неумение родителей управлять своим поведением в спортивной жизни

юного спортсмена снижает способность социально-психологической адаптации ребёнка, является серьёзной помехой в реализации его соревновательного потенциала. Эмоциональная устойчивость понимается нами, вслед за Л.М. Аболиным, как интегративное свойство личности, обеспечивающее способность успешно осуществлять сложную деятельность в напряжённой эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность [1].

Анализ литературы показал, что проблема повышения эмоциональной устойчивости в спортивной психологии в основном изучалась применительно к спортсменам (О.А. Черникова, 1967; О.В. Дашкевич, 1970; В.М. Игуменов, 1971; Р.М. Найдиффер, 1979; В.П. Некрасов, Н.А. Худадов и др., 1985; М.С. Мишуков, 1986; А.В. Родионов, 1986; С.П. Четвертаков, 1998; С.В. Кочеткова, 2000 и др.). Недостаточно внимания уделяется применению методов и средств саморегуляции родителями для повышения их эмоциональной устойчивости, что подчеркивает актуальность исследования.

Основная часть

Оптимизация эмоциональной устойчивости рассматривается на примере родительского поведения во время сопровождения соревновательного процесса юных спортсменов, который характеризуется особым психическим состоянием. Эмоциональная устойчивость непосредственно влияет на развитие осознанной родительской позиции и навыков саморегуляции.

В этой связи овладение родителями приемами и методами психологической саморегуляции является весьма актуальной задачей современного спорта, где родители являются активными субъектами спортивной деятельности. Также важна гибкость родительской позиции, под которой понимается способность родителей адаптировать стиль воспитания к имеющимся потребностям, переключаться с одного стиля поведения к другому.

В контексте нашего исследования ключевым является когнитивный компонент эмоциональной устойчивости, который включает реальный и идеальный образ ребенка, распределение родительских функций, а также способность к самоорганизации и саморегуляции поведения [5, 7].

Цель методики – формирование осознанной, гибкой родительской позиции и практических навыков психофизиологической саморегуляции для снижения соревновательного стресса и оптимизации детско-родительского взаимодействия.

Ее методологической основой стали когнитивно-поведенческий подход, принципы осознанности (mindfulness) [9], адаптированные для работы с родительской аудиторией в спортивном контексте.

Разработанная интегративная методика носит развивающий характер и проводится в формате структурированной групповой программы. Программа реализуется в течение 8 недель и включает три взаимосвязанных модуля, каждый из которых решает конкретные задачи.

Модуль 1. Сепарация ролей «Родитель и Тренер». Когнитивная перестройка.

Данный модуль направлен на коррекцию эгоцентричных установок и смешения родительских и профессиональных функций.

Основное содержание работы:

1. Дидактический блок (мини-лекции и дискуссии):

- возрастные психологические особенности детей, ведущая деятельность, мотивация в спорте;
- анализ различий между задачами тренера (осуществление технико-тактической и физической подготовки) и родителя (эмоциональная поддержка, безусловное принятие, обеспечение безопасности).

2. Когнитивное реструктурирование:

- упражнения на выявление и проработку дисфункциональных мыслей и убеждений (например, «Успех моего ребенка – это мой успех», «Если он проиграет, значит, мы зря тратим время»);
- техника «Стол переговоров»: визуализация внутреннего диалога между «внутренним родителем» и «внутренним тренером» для четкого разграничения их полномочий.

3. Работа с образами:

- практика формирования и удержания «идеального» и «реального» образа ребенка-спортсмена, принятия его текущих возможностей без проецирования собственных амбиций.

Модуль 2. Техники психофизиологической саморегуляции в условиях стресса.

Практико-ориентированный модуль, нацеленный на развитие навыков оперативного управления своим эмоциональным и физиологическим состоянием до, во время и после соревнований ребёнка спортсмена.

1. Дыхательные упражнения: освоение диафрагмального дыхания, метода «квадратного дыхания» для моментального купирования паники или тревоги на трибунах;

2. Телесно-ориентированные упражнения:

- метод прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону) для снятия общего напряжения;
- упражнения на осознание и снижение мышечных зажимов, связанных

с волнением.

3. Элементы mindfulness:

- тренировка навыка «заземления» (техника «5-4-3-2-1») для возвращения в момент «здесь и сейчас» в эмоционально тревожной ситуации;
- упражнения неосуждающего наблюдения за своими эмоциями без немедленной реакции на них.

Модуль 3. Коррекция детско-родительского взаимодействия и развитие коммуникативной компетентности.

Модуль посвящен трансформации гиперопекающего («заботливого») типа поведения в поддерживающий и автономизирующий.

1. Анализ типичных сценариев: разбор видеозаписей с последующим рефлексивным анализом (с согласия участников) или ролевые игры, моделирующие типичные стрессовые ситуации: неудачное выступление, конфликт с тренером, нежелание ребенка идти на тренировку.

2. Формирование эффективной поддерживающей коммуникации:

- отработка навыков активного слушания;
- техники «Я-высказываний» для выражения своих переживаний без обвинений;
- освоение языка безусловной поддержки («Я вижу, как ты старался», «Я с тобой, что бы ни случилось») вместо оценочных или директивных высказываний.

3. Создание индивидуальных поведенческих протоколов: разработка плана действий в типичных стрессовых ситуациях, совместно с каждым участником, включающего когнитивные (какие мысли проверить), физиологические (какую технику применить) и поведенческие (что сказать/сделать) компоненты.

Формы и регламент работы программы реализуется в закрытых группах по 10–12 человек родителей.

Психокоррекционные средства практикуются в условиях целенаправленного применения на еженедельных встречах в течении двух месяцев, с приоритетным использованием различных по содержанию средств.

Занятия имеют двухчасовую продолжительность, где сочетаются мини-лекции (20%), групповая дискуссия (30%) и практические упражнения/тренинги (50%).

Обязательным элементом методики является домашнее задание (ведение дневника самонаблюдения, отработка техник в реальных ситуациях, фиксация дисфункциональных мыслей), которое разбирается в начале следующей встречи.

Выводы

Таким образом, представленная методика направлена на комплексное развитие эмоциональной устойчивости и преодоление соревновательного стресса родителя как ключевого субъекта спортивной среды ребенка, гармонизацию детско-родительских отношений. Ее отличительными чертами являются интегративность (синтез когнитивных, телесных и поведенческих техник), практическая ориентированность и адресность с предварительной диагностикой специфических дезадаптивных форм поведения родителей.

Интегративная методика формирования эмоциональной устойчивости у родителей детей, занимающихся спортом обеспечивает создание психологически безопасной и развивающей среды для юного спортсмена. Методика может быть рекомендована к внедрению в систему психолого-педагогического сопровождения спортивных школ и клубов в качестве обязательного компонента работы с родителями.

Литература

1. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути её повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – 148 с.
2. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – М. : Изд-во «Перо», 2014. – 137 с.
3. Захарова, Е. И. Особенности детско-родительских отношений матерей с детьми подросткового возраста в условиях позднего материнства / Е. И. Захарова // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2014. – Т. 6, № 4. – С. 182–193.
4. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер; пер. с англ. О. В. Баженовой, Г. Г. Гаузе ; общ. ред. А. С. Спиваковской. – М. : Прогресс, 1987. – 420 с.
5. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. – М. : Спорт, 2022. – 216 с.
6. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция) / С. Спиваковская. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
7. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Московского университета, 1993. – 303 с.
8. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness / Jon Kabat-Zinn. – New York : Delta, 1990. – 471 p.
9. Hay, I. The development of adolescents' emotional stability and general self-concept: the interplay of parents, peers, and gender / I.Hay, A.F.Ashman // International journal of disability, development and education. – 2003 – N 50 (1). – P. 77–91.

УДК 159.9+796.0

ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ У СПОРТСМЕНОВ

*Зуева В.С., магистрант;
Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье описаны основные причины возникновения страхов у спортсменов на примере фехтования и представлены упражнения, включенные в специально разработанную программу «Способы преодоления страхов». Описаны методы дыхательной релаксации, когнитивной переоценки и визуализации, направленные на снижение уровня тревожности, формирование психологической устойчивости и повышение результативности.

Ключевые слова: визуализация; дыхательные упражнения; психологическая подготовка; релаксация; саморегуляция; спортсмены; страх; тревога; фехтовальщики.

Введение

Современные условия спортивной деятельности предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов, особенно тех, кто занимается таким видом спорта, как фехтование. В условиях высокой конкуренции, большой ответственности и необходимости постоянного достижения новых рекордов, психологический настрой становится не менее важным, чем физическая подготовка. Уровень уверенности, эмоциональное равновесие, способность управлять стрессом и страхами напрямую влияют на результативность и качество выступлений. Страхи и тревожные состояния — распространенные явления среди фехтовальщиков, особенно перед важными соревнованиями или при выполнении сложных технических элементов. Эти психологические барьеры могут проявляться в виде опасения получить травму, опасения плохого результата или критики со стороны тренера и зрителей. Они вызывают внутреннее напряжение, мешают сосредоточиться, ухудшают технику и могут стать причиной ошибок [5, 6].

Понимание механизмов возникновения тревожности и использование специальных психолого-методических техник позволяют снизить уровень страха, повысить устойчивость к стрессовым ситуациям и обеспечить внутреннюю гармонию, необходимую для достижения максимальных результа-

тов. Современная спортивная психология предлагает целый набор эффективных методов и упражнений, эксперименты с которыми показывают значительное улучшение психологического состояния спортсменов [1].

Важным в подготовке фехтовальщиков является включение в тренировочную программу специально разработанных упражнений, направленных на преодоление страхов и тревожных состояний, а также формирования у спортсменов позитивных установок, умения управлять своим эмоциональным состоянием и развивать навыки произвольной саморегуляции [5].

Многообразие ситуаций, вызывающих психическое напряжение у спортсменов, можно обобщить в пять наиболее характерных групп:

1. Ситуации, содержащие опасность физической травмы.
2. Ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы.
3. Ситуации с неожиданной “аварийностью” (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычное опробование или разминку, неожиданная неудача и т.п.).
4. Ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с “нелюбимого” вида программы, выполнить зачётный подход с одной попытки, “невыгодная” жеребьевка).
5. Ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (недоброжелательность зрителей или судей, суэта тренера, успех противника и т.п.) [8].

Целью исследования выступила разработка программы по преодолению страхов у фехтовальщиков.

Для достижения поставленной цели были сформулированы *задачи*:

1. Охарактеризовать специфику соревновательной деятельности фехтовальщиков для выявления типичных ситуаций, вызывающих страх и тревогу.
2. Подобрать и описать упражнения, включающие техники визуализации и саморегуляции, для преодоления страхов и оптимизации тревожности.

Основная часть

Фехтование как и любой вид спорта имеет свои психологические особенности, складывающиеся из множества факторов. Соревновательный поединок между фехтовальщиками включает тщательный выбор, подготовку и применение тактических средств, адекватных конкретным ситуациям и индивидуальным манерам ведения боев. Однако при равной подготовке спортсменов и равных возможностях, психологических факторов, влияющих на спортивный результат, в фехтовании много. Одним из них, напрямую

влияющих на исход борьбы, является специфика реагирования фехтовальщика на стрессоры различного характера, возникающие в соревновательной деятельности (специфика судейства, особенности действий противника, наличие или отсутствие зрителей и т.п.). В результате действия стрессоров спортсмен может сбиваться на эмоциональное переживание возникающей ситуации и, как следствие, принимать неадекватные тактические решения, ведущие к поражению [5, 6].

Для подтверждения актуальности проблемы можно привести результаты тестирования, проведенное в группе спортсменов от 10 до 16 лет, занимающихся фехтованием. Для диагностики была выбрана Шкала тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина [8], которая состоит из 40 вопросов и определяет уровень личностной и ситуативной тревожности.

Результаты тестирования показали у 12,5% спортсменов низкий уровень личностной тревожности, у 62,5% спортсменов средний уровень личностной тревожности, показатели находились в диапазоне от 34 до 38 баллов ($35,13 \pm 2,3$ баллов). У 25% спортсменов показатели личностной тревожности были высокими, 46 и 47 баллов соответственно. Средний и высокий уровень личностной тревожности относится к характеристике личности, которая воспринимает различные жизненные ситуации преимущественно как угрожающие. У фехтовальщиков низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 12,5%, средний уровень наблюдался у 87,5% спортсменов, показатели варьировались от 31 до 45 ($39,63 \pm 2,06$ баллов). Это может стать барьером на пути достижения результатов, так как у них значительно повышается психическое напряжение и уровень беспокойства в ответ на конкретные обстоятельства, связанные с их участием в соревнованиях.

Для преодоления страхов и оптимизации тревожности спортсменов на всех этапах подготовки к соревнованиям была разработана специальная коррекционно-развивающая программа. Её основной целью является переосмысление тех факторов, которые вызывают чувство тревожности и страха, их переработка в положительном контексте. При составлении программы использовались материалы научно-методической литературы [1, 2, 7, 8, 9].

Программа «Способы преодоления страхов»

1. Упражнение «**Вихрь**» является дыхательных упражнением для саморегуляции и помогает управлять психоэмоциональным состоянием, снижая тревожность, создавая ощущение спокойствия. Представленное упражнение так же является медитативным, так как в нем присутствуют элементы осознанности и оно направлено на изменение психического состояния. Время выполнения: 5-7 минут.

Общие методические указания:

Вам необходимо сесть или лечь, главное находиться в состоянии расслабленности и покоя. Затем закройте глаза, очистите свои мысли. Представьте внутри себя торнадо со всеми его свойствами: величина, сила притяжения, скорость потока, представьте также ощущения, которые вы от него чувствуете. Во время «ВДОХА» представьте, что торнадо засасывает все страхи и переживания, представляйте как оно высасывает из вас все негативные мысли. Во время фазы «ВЫДОХА» оно уносит все наружу из вашего тела, оставляя ваши мысли свободными от страхов и переживаний, их больше нет внутри вас.

2. Упражнение **«Комплексная проработка страха»** направленно на переосмысление страхов и факторов их вызывающих, также оно помогает справиться с возможным осуществлением «наихудшего варианта». Оно является самым объемным в программе. Время выполнения: 15-20 минут.

Общие методические указания:

Полностью расслабьтесь. Дышите глубоко, обратите внимание на ощущения в теле. Направьте внимание на тело, где вы чувствуете напряжение, сжатие, покалывание и другие эмоции. Обнаружьте несколько конкретных точек. Представьте, что при ВЫДОХЕ напряжение и страх уходят через эту точку. После выполнения этой части упражнения выдаётся раздаточный материал – «Карта страха» (рис. 1).

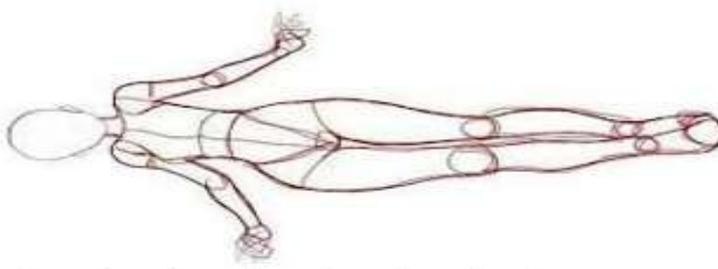
«Карта страха» представляет собой бланк, в центре которого изображен рисунок человека, сверху над ним есть поле для заполнения названия своего страха, это может быть любой страх, который чаще всего встречается в вашей спортивной или повседневной жизни. Вокруг «человека» мы видим 6 блоков, в некоторых необходимо выбрать наиболее близкое состояние из предложенных, в некоторых потребуется вписать свои варианты.

В первом блоке, который озаглавлен вопросом «Что чувствуете в этот момент?» есть примеры ощущений, необходимо отметить те, которые ближе вам, также есть возможность дополнить своими вариантами. Примеры ответов спортсменов: разочарование, подавленность, лихорадка, страх, желание сдаться, я буду хуже других, и т.п.

Во втором блоке «Что ощущаете в теле?» так же из перечисленных вариантов ответа необходимо выбрать подходящий и дописать свои ощущения, если они есть. Так же в бланке есть рисунок человека, на нем необходимо отмечать те ощущения, что указали отвечающие. Примеры ответов: бессилие, зажатость, дрожь по телу, зажатость в мышцах, и т.п.

Страх « _____ »

Что чувствуете в этот момент?	Что ощущаете в теле?
<input type="checkbox"/> разочарование	<input type="checkbox"/> зажатость
<input type="checkbox"/> жалость к себе	<input type="checkbox"/> замедленное дыхание
<input type="checkbox"/> страх	<input type="checkbox"/> бессилие
<input type="checkbox"/> вину	<input type="checkbox"/> дрожь по телу
<input type="checkbox"/> тревогу	<input type="checkbox"/> тяжесть в мышцах
<input type="checkbox"/> агрессивно	<input type="checkbox"/> тошнота
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> головокружение
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



О чем думаете? _____

На что похоже состояние? _____

Что хотите сделать? _____

«+» и «-» последствия? _____

Рис. 1. Карта страха спортсмена

В третьем блоке, который озаглавлен вопросом «О чем Вы думаете?» спортсменам необходимо вписать свои мысли в момент появления чувства тревоги и страха. Примеры ответов: «я хуже других», «все будут смеяться», «не хочу проигрывать», «надо мной будут смеяться», «я мало тренировался», «не хочу проигрывать» и т.п.

В четвертом блоке стоит вопрос «На что похоже состояние?» необходимо наиболее подробно прочувствовать то состояние, которое появляется при страхе. Можно привести примеры вещей из реальной жизни «я будто в цепях». Примеры ответов: «на клетку», «на замкнутый круг» и т.п.

В пятом блоке «Что хотите сделать?» спортсмены вписывают свои стремления в момент возникновения страха. Они могут быть разнообразны, важно отвечать честно. Пример ответов: «заплакать», «поскорее закончить», «отказаться выступать», «в следующий раз лучше готовиться» и т.п.

Шестой блок «Последствия, если это случится?» Ответы, которые мы можем получить: «я сдамся», «я перестану верить в себя», «тренер разочаруется во мне», «я завершу спортивную карьеру», «я убегу в слезах», и т.п.

После того как спортсмены заполнили все блоки, необходимо найти положительные стороны в каждом блоке. Специалист, который проводит упражнение, может помочь найти сильные стороны или нейтрализовать каждый из страхов спортсменов. Блок 2 (ощущения в теле) и блок 4 (на что похоже состояние) являются описательными и их можно не разбирать.

Ниже приведены примеры переосмысления страхов и их нейтрализация, которые можно использовать в процессе работы в этом упражнении.

На вопрос «Что чувствуете в этот момент?» пример положительной перестройки может выглядеть так: «страх придаёт сил, мобилизует организм, усиливает желание победить».

«О чем думаете?» Пример положительной проработки: «я достаточно тренировался и готов к состязанию», «мои мысли не помешают мне, это всего лишь страх, я должен думать только о состязании»

«Что хотите сделать?» положительным контр ответом является: «я много тренировался, настало время показать «На что я способен», «Я долго ждал этого момента и мой страх не мешает мне», «я жажду соревнований».

В блоке «Последствия, если это случится?» мы должны показать спортсмену, что его самый страшный сценарий не является действительно страшным, это опыт, который можно использовать. Вот несколько примеров ответов: «я покажу на что способен сейчас, но не на что способен в целом», «мой тренер всегда будет в меня верить, и мы вместе будем работать над моими слабыми сторонами» и т.д.

3. Упражнение **«Нарисуй свой страх»** относится к категории визуализирующих. Оно вытекает из предыдущего упражнения «комплексная проработка страха», в котором мы словесно описывали свой страх во всех подробностях, и направлено на осознание страха, предание ему формы, вида. Затем идёт нейтрализация страха путём добавление дополнительных деталей. Время выполнения: 10 минут.

Общие методические указания:

Спортсменам предлагается нарисовать свой страх, красота рисунка не важна, важно передать эмоции, которые человек ощущает в момент возникновения чувства страха. Рисунок должен быть максимально подробным, разрешается использовать разные цвета. После того, как спортсмен изобразит свой страх, необходимо описать свой рисунок, что он из себя представляет. Необходимо во всех подробностях описать нарисованное, что это, чем оно питается (если живое), как оно себя чувствует, что хочет и т.д. После рассуждений необходимо дополнить рисунок тем, что нейтрализует ваш страх, чтобы почувствовать контроль над ним.

Выводы

Страхи и тревожные состояния у фехтовальщиков могут проявляться в различных ситуациях, однако их можно эффективно уменьшить благодаря применению специальных техник, таких как дыхательные упражнения, визуализация, работа с внутренним образом и методы саморегуляции. Интеграция психологических техник в тренировочный процесс позволяет не только преодолевать страхи, но и максимально раскрывать потенциал каждого спортсмена, обеспечивая его успешное выступление на соревнованиях.

Выдвинутая гипотеза о том, что использование специально разработанной программы способствует снижению уровня страхов и тревожности у фехтовальщиков, повышая их психологическую устойчивость, требует своего подтверждения в дальнейших исследованиях.

Литература

1. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ им П.М.Машерова, 2015. – 53 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
3. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте; пер.: Ю. Л. Ханин / Б.Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

4. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – Т. 11. № 2. – С. 107-119.
5. Материалы Всероссийских научно-практических конференций «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборники научных статей) / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2005-2021 гг.
6. Павлов, А. И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учеб. пособие / А. И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 169 с.
7. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
8. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
9. Щетинин, М.А Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.А Щетинин. – М. : АСТ, 2025. – 256 с.

УДК 796.05

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Иванов Е.А.;

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются основные теоретические и методические аспекты управления тренировочными нагрузками. Актуализирована информация о структурных элементах тренировочных нагрузок (интенсивность, объем работы, продолжительность отдыха, характер упражнений), как основополагающих факторов совершенствования результативности спортсмена.

Ключевые слова: спортивная тренировка; тренировочная нагрузка; физическая подготовка.

Введение

Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высоким уровнем как физических, так и психических нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности. В этих условиях основная направленность работы тренера сводится к грамотному построению учебного тренировочного процесса, в условиях высокой плотности соревновательного календаря для достижения максимального результата на главных турнирах.

В связи с чем резко встаёт вопрос об актуализации знаний о структуре тренировочных нагрузок и определении основных принципов управления данным процессом.

Основная часть

Понятие нагрузки предполагает под собой дополнительную по сравнению с покоем степень функциональной активности человека и переносимых трудностей, которые вызваны выполнением физических упражнений [5].

В практике физического воспитания выделяют две стороны нагрузки – внешнюю и внутреннюю.

Внешняя сторона охватывает показатели суммарного объема работы, которые могут выражаться в общем количестве занятий в течение микро-, мезо-, макроциклов; часов, километров и т.д. С целью оценки тренировочно-

го воздействия также используют показатели ее интенсивности, которые в педагогике включают в себя темп, скорость, время выполнения тренировочных упражнений.

Также реакцию спортсмена на выполняемую тренировочную нагрузку определяют по таким внутренним параметрам, как частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), сердечный выброс и др. При этом немало важным показателем является период восстановления работоспособности и энергетических ресурсов организма, которые были затрачены на выполнение работы [4, 6].

Особую актуальность при управлении тренировочными нагрузками приобретает знание их структуры, представленной на рис. 1.



Рис. 1. Компоненты физической нагрузки

Интенсивность работы, по В.Б. Иссурину [3], характеризует степень напряженности функциональных систем организма при выполнении упражнения.

Характер упражнений классифицирует нагрузки по степени задействования мышечного аппарата спортсмена:

- локальные упражнения (до 1/3 работающих мышечных групп);
- региональные (от 1/3 до 2/3);
- глобальные (2/3 и более).

Продолжительность и характер интервалов отдыха напрямую регулирует направленность тренировочного воздействия [1, 3, 5, 6]:

- неполные интервалы (от 10 до 60 сек) способствуют значительным функциональным сдвигам с последующим развитием специальной выносли-

ности и волевых качеств на фоне существенного утомления. Последующая нагрузка при этом выполняется в состоянии недовосстановления работоспособности после предыдущего воздействия.

– при ординарных интервалах (от 2 до 3-4 мин) работоспособность спортсмена практически полностью восстанавливается, что позволяет сохранить технические параметры действия и развивать скоростные способности.

– полные (суперкоменсаторные) интервалы (5 минут и более) направлены на полноценное восстановление креатин-фосфата – основного источника энергии при совершенствовании силовых способностей.

Важная роль в подготовке спортсмена отводится объему работы, под которым понимается суммарное количество выполненных физических упражнений в отдельном занятии и различных циклах (выражается в километрах, килограммах, минутах и т.д.).

Величина выполненного объема работы является одним из ключевых критериев при определении степени нагрузки. В практике спортивной тренировки выделяют нагрузки малой, средней, значительной и большой величины, которые, в свою очередь, имеют свои ключевые задачи (таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика нагрузок по их величине (по В.Н.Платонову, 2021)

Нагрузка	Критерии величины нагрузки	Решение задачи
Малая	20-25% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления	Поддержание достигнутого уровня подготовленности, ускорение процессов восстановления после нагрузок
Средняя	40-60% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления	Поддержание достигнутого уровня подготовленности, решение частных задач подготовки
Значительная	70-80% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления	Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности
Большая	90-100%	Повышение подготовленности

Специалисты [3, 5, 6] отдельно выделяют сверхнагрузку – воздействие, приводящее к напряжению, которые вызывает краткосрочное снижение работоспособности и физиологических и психических функций, не связанных с перетренированностью. От больших нагрузок сверхнагрузка отличается созданием специальных условий для мобилизации резервов, наибольшими объ-

емом и интенсивностью. Это разовое событие, которое необходимо для создания адаптационного «скачка» и недопущение развития перетренированности. Выделяют два вида сверхнагрузок: функциональная (приводящая к позитивным перестройкам); нефункциональная (способная вызвать перетренированность).

Созданию благоприятных условий для функциональной сверхнагрузки способствует использование закона суперкомпенсации, заключающееся в повышении работоспособности организма в ходе отдыха после тяжелых физических нагрузок (рис. 2).

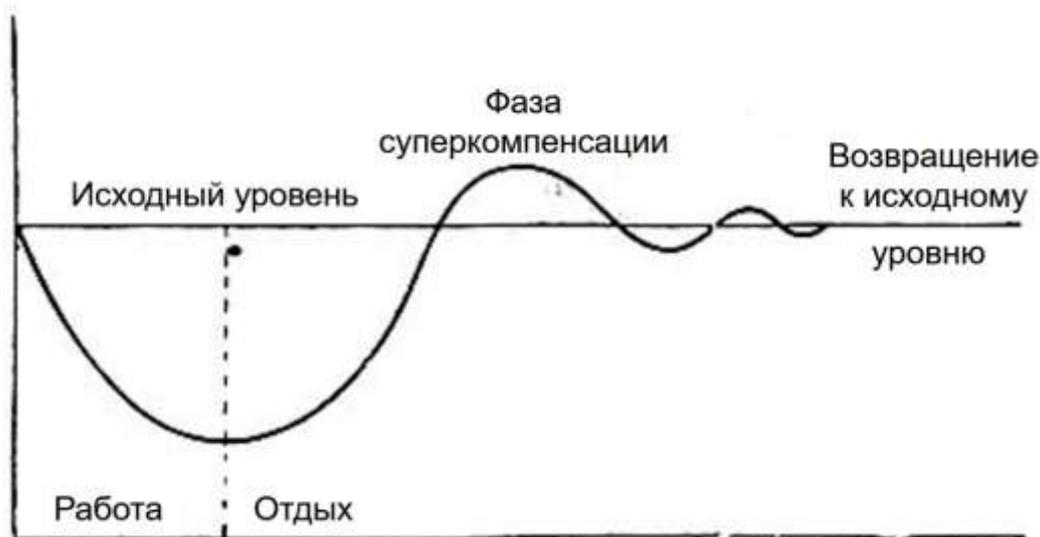


Рис. 2. Проявление закона суперкомпенсации

Особую роль в управлении нагрузками имеет способность тренера правильно выстроить последовательность и дозировать объем тренировочных средств в процессе развития физических качеств для достижения максимальных результатов, гармоничного развития спортсменов и снижения травматизма.

Ключевым принципом при решении этой проблемы является составление учебно-тренировочной программы занятия с учетом активности центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата при комплексном воспитании физических качеств.

Так, совершенствование координационных и скоростных способностей требует высокой скорости нервных процессов. Поэтому их воспитание осуществляется в начале основной части комплексного тренировочного занятия. Примером могут служить различные ускорения (30, 60 м), сложно-координационные действия и упражнения на быстроту реакции.

По мнению В.М. Зациорского [2], важно сохранять оптимальную продолжительность интервалов отдыха: с одной стороны, они должны быть короткими для сохранения возбудимости ЦНС, с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативной нервной системы успевали достаточно восстанавливаться для дальнейшего выполнения упражнения. Так же автор отмечает необходимость воспитания скоростных способностей на первый или второй день после отдыха, когда нет накопившихся следов неполного восстановления от предыдущих занятий.

В начале основной части реализуется обучение новым техническим действиям и сложным технико-тактическим комбинациям. Поэтому не рекомендуется осуществлять обучение после тяжелых тренировочных серий.

В последующем, при предъявлении высоких требований к активации быстрых мышечных волокон, рекомендуется воспитание силовых способностей. Примером служат различные упражнения с отягощениями, направленные на максимальную силу (80-100% от максимального веса, 1-3 повторения), а также прыжки и плиометрические упражнения – на взрывную силу.

Упражнения на выносливость (равномерные бег, плавание, гребной тренажер и т.д.), как правило, выполняются на фоне утомления. Поэтому они применяются в конце комплексной тренировки в течение длительного времени.

Вышеуказанные положения основываются на базовых принципах спортивной тренировки, соблюдение которых должно быть беспрекословным:

- волнообразность и вариативность нагрузок, обуславливающие необходимость управления работоспособностью спортсменов с помощью использования различных по воздействию и величине тренировочных нагрузок;
- принцип единства общей и специальной подготовки, характеризующий общую физическую подготовку, как важный элемент создания гармоничного и целостного процесса спортивной подготовки [5, 6].

Выводы

Таким образом, успех спортсмена на соревновательной площадке напрямую зависит от умения тренера грамотно управлять нагрузкой в ходе учебно-тренировочных занятий. Что, в свою очередь, требует от тренера знания общих положений о тренировочной нагрузке и ее компонентах для гармоничного развития спортсмена, согласно базовым принципам спортивной тренировки.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2019. – 216 с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1966 – 200 с.
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
4. Кирдяшова, Л. А. Тренировочные нагрузки в системе управления подготовкой спортсменов пожарно-спасательного спорта / Л. А. Кирдяшова, Е. Е. Маринич, Ю. А. Ведякин // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 5-8(74). – С. 42-45.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1 – 592 с.

УДК 339.138

МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ФЕХТОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ КОНКУРЕНЦИИ ВИДОВ СПОРТА

*Курсанова О.Г., канд. эконом. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены возможности популяризации фехтования в условиях конкуренции видов спорта при помощи инструментария стратегий маркетинга. Выявлены факторы и возможности, влияющие на формирование конкурентных преимуществ фехтования, их применение в стратегиях продвижения и позиционирования. Основной акцент сделан на роли тренера и его репутации в создании конкурентных преимуществ вида спорта, предложены рекомендации, направленные на развитие личного бренда тренера и спортсмена.

Ключевые слова: конкуренция; конкурентное преимущество; маркетинговые стратегии; позиционирование; популяризация; продвижение; фехтование.

Введение

Во Всероссийском реестре видов спорта в настоящее время представлено более 193 видов спорта (без учета спортивных дисциплин), что создает в сфере физической культуры и спорта своеобразную конкурентную борьбу за жителей Российской Федерации, которые могут быть вовлечены в те или иные виды физической активности или заниматься определенным видом спорта.

Согласно данным портала ЕМИР (Единый методический информационный ресурс Министерства спорта Российской Федерации), в 2024 г. численность граждан, системно занимающихся физической культурой и спортом, составила 42387,16 тыс. чел., что соответствует 52,7% общей численности населения [1].

Основная часть

Доля граждан, занимающихся фехтованием, в общей численности людей, системно занимающихся физической культурой и спортом, составляет в 2024 г. 0,11%, что не позволяет в настоящее время судить о популярности

вида спорта среди населения. Для сравнения: доля занимающихся футболом составила в 2024 г. 4,29%; занимающихся плаванием – 3,7%; легкой атлетикой – 2,51%; настольным теннисом – 1,08%; хоккеем – 0,87% [1].

Одновременно данные статистики показывают, что в течение последних десяти лет численность занимающихся фехтованием имела положительную динамику (таблица 1) [1].

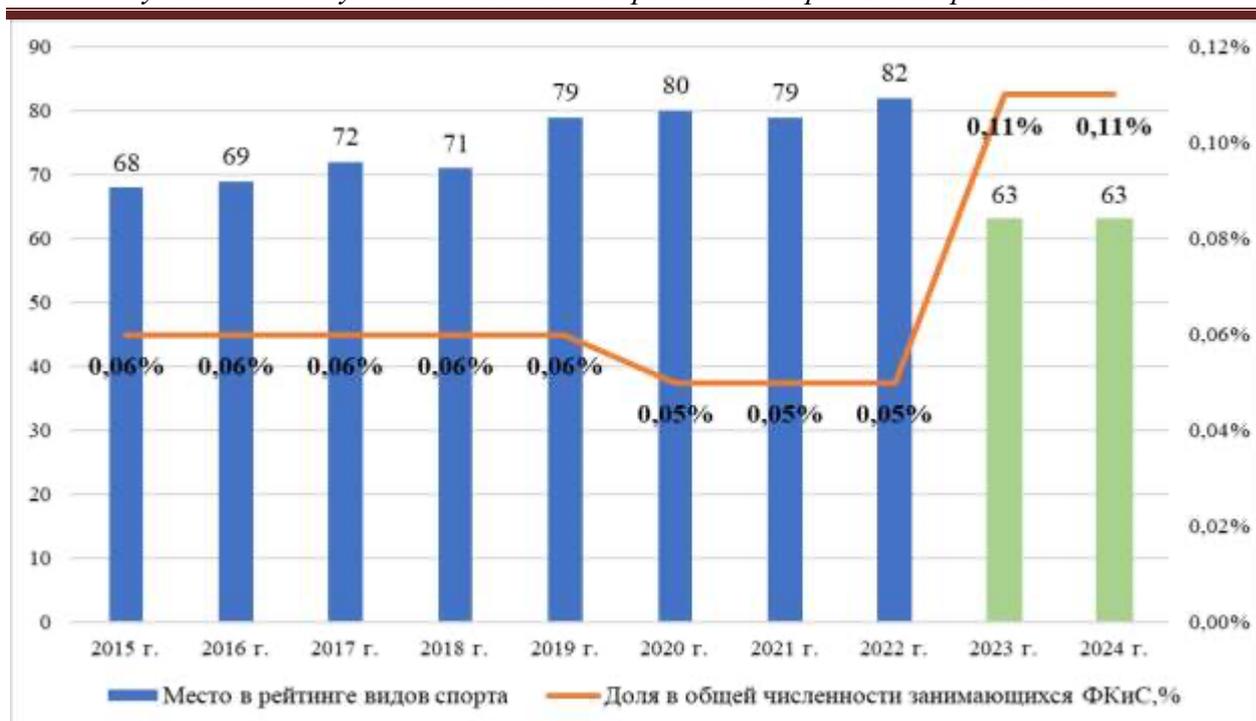
Таблица 1 – Динамика занимающихся фехтованием в 2015 – 2024 гг., чел.

Годы	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.	2019 г.
Численность занимающихся	27366	28843	30290	32523	32981
Прирост	-	1477	1447	2233	458
Годы	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Численность занимающихся	33562	33712	36259	83943	85896
Прирост	581	150	2547	47684	1953

Как видно, в 2015 – 2024 гг. численность занимающихся фехтованием выросла на 58530 чел., или более чем в 2 раза, что свидетельствует о потенциале вида спорта в будущем. Наибольший прирост характерен для 2023 г., в котором число занимающихся увеличилось в сравнении с 2022 г. на 47684 чел., что было обусловлено положительным влиянием факторов социального характера, в том числе за счет результативности российской сборной и зрелищностью спорта.

В течение 2015 – 2024 гг. доля занимающихся фехтованием в численности граждан, занимающихся физической культурой и спортом, росла, что обусловило повышение его рейтинга среди видов спорта в целом (рис. 1).

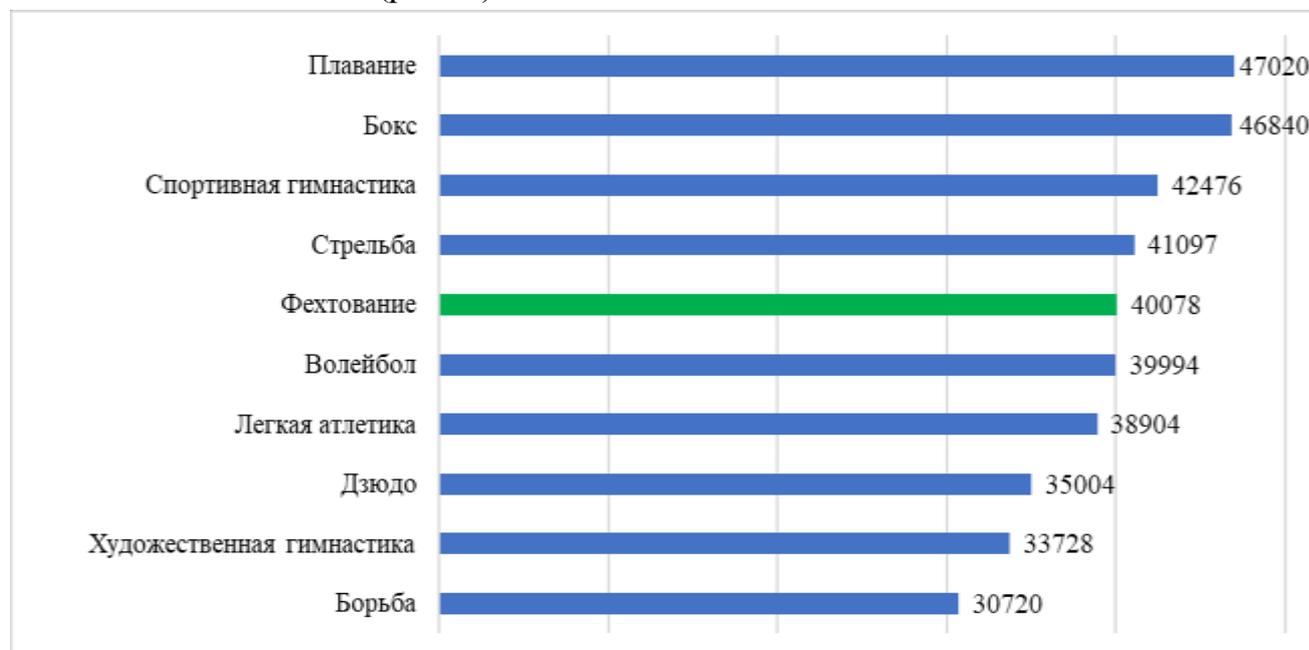
Если в течение 2015 – 2022 гг. доля занимающихся фехтованием среди всех занимающихся ФКиС составляла 0,05 – 00,06%, при этом место вида спорта в рейтинге находилось на уровне 68 – 82 позиции, то в 2023 г. действительно наблюдается рост его популярности, что выражается в увеличении доли в общей численности занимающихся до 0,11% и позиции в рейтинге видов спорта на уровне 63. Согласно маркетинговой концепции такая динамика отражает начало стадии роста на очередном этапе жизненного цикла старейшего вида спорта, что, является положительным фактором, и задачей Федерации фехтования России становится ее сохранение и продление в рамках конкурентной борьбы видов спорта.



Источник: составлено автором на основе данных ЕМИР [1]

Рис. 1. Доля фехтования в общей численности занимающихся ФКиС в 2015 – 2024 гг., %

Согласно данным Brand Analytics, по итогам XXXII Летней Олимпиады в Токио (2021 г.), фехтование вошло в топ-5 самых обсуждаемых видов спорта в социальных сетях (рис. 2).



Источник: составлено автором на основе [2]

Рис. 2. Топ-10 видов спорта по популярности в социальных сетях, количество упоминаний в период с 23.07 по 08.08.2021 г.

Действительно, в последние несколько лет наблюдается рост популярности фехтования в мире, что приводит к расширению географии, увеличению числа профессиональных спортсменов, любителей, болельщиков. Причинами роста популярности становятся в том числе факторы, которые традиционно принято относить к маркетинговым стратегиям, применимым в настоящее время к сфере физической культуры и спорта.

Стадия роста, на которой в настоящее время находится фехтование, создает основу для его дальнейшего развития, т.е. перехода на стадию расцвета и далее – стадию зрелости, что требует разработки эффективных стратегий маркетинга.

Маркетинговая стратегия представляет собой комплексный план, который в своем действии ориентирован на долгосрочную перспективу (начиная от пяти, как минимум лет), направленный на достижение целей развития и успешного позиционирования в данном случае вида спорта (фехтования). Маркетинговая стратегия, согласно известным теоретикам управления Питеру Ф. Друкеру и Игорю Ансоффу, основана на сочетании стратегического планирования, которое представляет собой управление по планам, и стратегического менеджмента – или управления по результатам.

Очевидно, что в условиях конкурентной борьбы видов спорта результатом становится расширение целевой аудитории, которая может включать в себя такие сегменты, как профессиональные спортсмены, любители, болельщики и др.

При этом профессиональные спортсмены могут быть воспитаны из числа спортсменов-любителей, пришедших под влиянием политики продвижения вида спорта, что относится к элементам стратегии маркетинга. В дальнейшем задачей спортивной школы, федерации, тренера становится удержание спортсмена, его дальнейшее вовлечение в спорт и доведение до определенных результатов, что позволяет создать своего рода историю, которая будет адресована той целевой аудитории, из которой могут появиться новые талантливые спортсмены. Такой прием получил название сторителлинг (от англ. storytelling) и был введен в 1992 г. Д.Армстронгом и Б.Рэем.

Сторителлинг основан на использовании историй в процессе продвижения, исходя из убеждения, что «хорошо выстроенная история воспринимается легче и запоминается лучше».

В физкультурно-спортивной индустрии сторителлинг получил признание и применяется достаточно широко: например, брифинги и встречи известных спортсменов с целевой аудиторией, на которых они рассказывают свои истории прихода в спорт, достижения первых результатов, формирова-

ния мотивации на победу и т.п. Среди приемов сторителлинга можно назвать документальные или художественные фильмы, популяризирующие тот или иной вид спорта, спортсмена и т.п. В частности, рост популярности фехтования в 2020-х гг. можно объяснить среди прочих факторов выходом фильма «На острие» (2020 г.), который основан на реальной истории противостояния олимпийских чемпионок Софьи Великой и Яны Егорян. Несмотря на то, что в фильме присутствует большое количество выдуманных сцен, тем не менее, сама подача информации о фехтовании, как одном из наиболее зрелищных и интригующих видов спорта, делает свое дело – наблюдается всплеск интереса к данному виду спорта.

Поставив цель популяризации и продвижения вида спорта в условиях конкурентной борьбы, следующим этапом становится разработка стратегии, или программы действий, основанных на применении инструментов маркетинга в их адаптации к условиям реализации спортивного продукта. Актуальным в данном случае становится применение концепции «3Н», включающей такие базовые элементы продвижения и популяризации, как нахоженность, насмотренность и слышанность, каждый из которых отвечает стадии жизненного цикла, на которой находится тот или иной продукт (рис. 3).



Источник: модель разработана автором

Рис. 3. Концепция «3Н» для разработки маркетинговой стратегии вида спорта

Разработанная автором концепция «3Н» является результатом многолетних наблюдений реализации маркетинговых стратегий субъектов, что позволило выявить закономерности в последовательности действий, которые совершает субъект маркетинга, поставивший цель успешного позиционирования своего продукта (услуги).

Согласно словарю С.И. Ожегова, нахоженность есть «путь, по которому очень много ходили» [3]. При этом допускается ограничение, которое имеет значение при реализации и маркетинговой деятельности: такой путь означает шаблонное мышление, отсутствие творческого подхода, что на ранней стадии позиционирования позволяет сэкономить и без того ограниченные ресурсы на маркетинг. Этап нахоженности соответствует в концепции жизненного цикла стадиям возникновения и роста. Очевидно, что за редким исключением на данном этапе ресурсы действительно ограничены, однако задачи поставлены весьма амбициозно: заявить о себе и о своем продукте (услуге, проекте и т.п.), что задает направление формирования маркетинговой стратегии.

Что означает нахоженность как инструмент маркетинговой стратегии?

Буквально – посещение различного рода мероприятий с целью нетворкинга и обучения. Следует отметить, что роль обучения в реализации маркетинговых стратегий крайне важна и присутствует на всех ее стадиях. Обучение означает не только посещение вебинаров, мастер-классов и т.п., но также и формирование полезных связей, способных принести пользу в будущем. Именно в процессе обучения формируется репутация носителя продукта, как ориентированного на процесс постоянного совершенствования профессиональной компетенции, что в настоящее время выступает в роли ценного нематериального актива.

Обучение сопровождает формирование полезных связей, или нетворкинг, буквально основанный на принципе «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей». Профессор Стэнфордского университета Джеффри Пфедфер отводит нетворкингу важную роль в популяризации и реализации стратегий маркетинга. Опираясь на пословицу: «Важно не то, что вы знаете, а то, кого вы знаете», он утверждает, что те, кого вы знаете определяют ваш дальнейший авторитет и успех [4, с. 149].

Поэтому на начальной стадии продвижения – нахоженности – нетворкинг создаются необходимые условия для дальнейшего развития за счет тех полезных знакомств, которые можно получить, посещая различные мероприятия. Вместе с тем, процесс нетворкинга – сложная и непрерывная работа, которая не может быть односторонней, т.е. направленной на получение исключительно личной выгоды. Нетворкинг предполагает не только установление полезных знакомств, но и работу над их сохранением, что связано с поддержанием отношений, взаимной пользой от них.

На этапе нахоженности целесообразно начать работу над подготовкой следующего этапа – насмотренности, включающего формирование визуаль-

ного оформления продукта, например, при помощи социальных сетей (личные страницы, каналы и т.п.) или легкого сторителлинга.

Эффект нахоженности на ранней стадии реализации стратегии маркетинга в спорте проявляется в проведении различного рода мероприятий – соревнований, квестов, викторин, розыгрышей и т.п. Основной задачей в данном случае становится создание эффекта массовости мероприятий, закрепляющей первоначальный эффект осведомленности о конкретном виде спорта. Примером нахоженности в фехтовании может служить не только проведение соревнований, но также и их результативность, обсуждение которой выносится в медийное пространство и создает соответствующий информационный эффект. Спорные моменты, проблемы отстранения или допуска спортсменов к соревнованиям высшего уровня и т.п. – все это при соответствующей подаче на информационных площадках приводит к созданию информационного шума, закрепляющего далее наслышенность о виде спорта.

Следует учитывать действие классических законов продвижения: рейтинги виды спорта выше, чем больше о нем упоминается на медийном пространстве, что возможно за счет проведения количества демонстрационных мероприятий (в первую очередь, соревнований различного уровня), для организации которых в т.ч. могут быть привлечены различные партнеры.

Например, положительным с позиции популяризации может быть участие в соревнованиях известных спортсменов, руководителей федерации, учебных заведений, которые в будущем могут стать реальной целевой аудиторией. Могут быть привлечены спонсоры или партнёры в рамках программ поддержки вида спорта, позволяя получить взаимную выгоду, создавая основу для долгосрочного сотрудничества [5, с. 84].

По мере формирования информационного эффекта и развития продукта стадия нахоженности переходит в стадию насмотренности, которая буквально означает наличие у целевой аудитории визуального опыта и сформированного на его основе навыка, позволяющего сформировать в сознании «архив удачных продуктов».

Насмотренность предполагает усиление визуального сопровождения продукта. Конкурентным преимуществом фехтования становится в данном случае его зрелищность, которая в последнее время достигается посредством технологического совершенствования.

Бразильская шпажистка Натали Мелльхаузен отметила, что в последнее время фехтование «сделало большой шаг в развитии, став более технологичным и привлекательным для просмотра... одним из главных его преимуществ стало появление гигантских LED-платформ на полу, благодаря кото-

рым зрители могут видеть имена спортсменов, счет, информационные и развлекательные ролики». На повышение зрелищности фехтования оказало влияние изменения регламента, связанные с устранением пассивности в бою, постепенный уход проводной системы, что также повышает эстетику поединка, поскольку за спортсменами не тянутся кабели [2].

В условиях ограниченных бюджетов регионов, когда нет возможности обеспечить спортивные мероприятия современными средствами визуализации, насмотренность создается посредством классических инструментов маркетинга: оформление визуального кода, который впоследствии становится одним из ключевых нематериальных активов спортивного клуба.

Визуальное сопровождение продукта обеспечивается созданием логотипа, разработкой брендбука, созданием сайта и его последующим наполнением. При этом сохраняющий свою актуальность нетворкинг может быть дополнен QR-визиткой тренера или руководителя спортивного клуба (школы), которая будет включать ссылки на активные информационные ресурсы, позволяющие увидеть работу в реальности. В качестве информационных материалов, способствующих формированию насмотренности, могут стать презентации, подкасты, лекции, короткие вертикальные видео, показательные поединки, приуроченные к каким-либо датам и т.п. Дальнейшее формирование насмотренности уже на стадии зрелости продукта должно создавать условия для слышимости.

Наслышанность представляет собой осведомленность целевой аудитории о ком-либо или о чем-либо, позволяющая потребителю расставлять акценты при принятии решения о покупке (в данном случае – выборе вида спорта и роли в нем). Наслышанность является своего рода синергетическим эффектом, который образуется в результате нахождения и насмотренности. На данном этапе популяризации следует умерить темп подачи информации о продукте, оставив легкий напоминающий тон. По-прежнему роль нетворкинга остается значимой, однако акцент в формировании полезных связей смещается в сторону взаимной выгоды и поддержания. Дополнительным конкурентным преимуществом на этапе слышимости может стать SMM-продвижение, основанное на контенте информационного и обучающего характера, включающее не только разъяснения отдельных аспектов вида спорта, но и различные исторические факты, правила вида спорта и их объяснение, которое может быть обозначением собственной роли в развитии фехтования [5, с. 84].

В целях эффективной слышимости не следует пренебрегать системой обратной связи, основанной на анализе мнения целевой аудитории, ее

запросов и предпочтений, что позволит с большими результатами разрабатывать стратегии маркетинга.

На всех трех стадиях маркетинговой стратегии, выстраиваемой на основе концепции «3Н» формируется личный бренд, основанный в первую очередь на репутации субъекта – тренера, руководителя спортивной школы, клуба, федерации и т.п.

Формирование личного бренда – сложная, но важная задача, позволяющая создать устойчивую связь между его носителем и видом спорта, который он представляет. Пренебрежение личным брендом способно свести к минимуму все усилия, которые были потрачены при разработке и реализации маркетинговых стратегий.

Выводы

Таким образом, маркетинговые стратегии способны оказать существенное влияние в продвижении и популяризации вида спорта, но требуют тщательной проработки и планирования. Задачей маркетинговых стратегий фехтования в условиях конкурентной борьбы видов спорта за целевую аудиторию в настоящее время становится удержание стадии роста и популярности вида спорта, которая наблюдается, начиная с 2023 г. Возможными инструментами маркетинговых стратегий могут стать в данном случае позиционирование на основе концепции «3Н» (нахоженность – насмотренность – слышанность) и формирование личного бренда, сопровождающего весь путь конкурентной борьбы.

Литература

1. Единый Методический Информационный Ресурс: официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://emir.gov.ru/> (дата обращения: 10.12.2025)
2. Фехтование становится популярнее из года в год! URL: https://vk.com/@fencing_voronezh-5-fehtovanie-stanovitsya-populyarnee-iz-goda-v-god (дата обращения: 08.12.2025)
3. Словарь С. И. Ожегова // Академик: официальный сайт. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/120878> (дата обращения: 07.12.2025)
4. Пфэффер, Дж. 7 принципов власти: Удивительные (но толковые) советы по достижению целей и карьерному росту / Дж. Пфэффер; пер. с англ. Л. Третьяк. Минск: Попурри, 2023. 288 с.
5. Ерошенко, И. А. Маркетинговые стратегии в сфере спортивно-оздоровительных услуг / И. А. Ерошенко, Ю. Я. Низовцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 7, № 2. – С. 78–85.

СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОМ РЕЗЕРВЕ: ОТ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ К РАННЕЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ТАЛАНТА

Кондрашенкова А.В.;

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Кузнецов В.Д., канд. пед. наук;

*Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное
училище имени генерала армии В. Ф. Маргелова,
г. Рязань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эволюции подходов к формированию спортивного резерва в контексте смены парадигмы от ранней узкой специализации к ранней идентификации многофакторного таланта. Актуализируется проблема поиска и отбора перспективных спортсменов, основанного не только на текущих биологических показателях, но и на прогнозе долгосрочного развития с учетом психологических, когнитивных и генетических предпосылок. Выявлены различия между традиционной моделью ранней специализации и современными моделями ранней идентификации, определены их преимущества, риски и условия эффективного применения в системе подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: идентификация таланта; многолетняя подготовка; модель; ориентация; отбор; ранняя специализация; спортивный резерв.

Введение

Успешность системы подготовки спортивного резерва в решающей степени определяется эффективностью первичного и поэтапного отбора, а также стратегией ориентации юных спортсменов [3, 5]. Долгое время доминирующей являлась модель ранней специализации, основанная на как можно более раннем начале целенаправленной тренировки в избранном виде спорта с акцентом на быстрое достижение спортивных результатов. Однако накопленные данные свидетельствуют о существенных рисках данного подхода: повышенный травматизм, психологическое выгорание, ранний отсев одаренных детей и сужение общего физического и личностного развития [2, 6].

В противовес этому в современной теории и практике утверждается парадигма «ранней идентификации таланта», которая рассматривает выявление потенциала как многоэтапный процесс, направленный не на сиюминутный результат, а на долгосрочное прогнозирование успеха. Данная модель

предполагает комплексную оценку широкого спектра факторов: биологических (антропометрические данные, биологический возраст, генетические маркеры), психологических (мотивация, устойчивость, когнитивные функции), социальных и координационно-двигательных способностей [1, 4].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью критического пересмотра устаревших методик отбора, ведущих к потере талантливому резерва, и внедрения научно обоснованных, персонифицированных моделей ранней идентификации, обеспечивающих гармоничное развитие и длительную спортивную карьеру.

Цель исследования – провести сравнительный анализ моделей ранней специализации и ранней идентификации таланта в системе отбора спортивного резерва и определить тенденции развития современных подходов.

Методы и организация исследования. Проведен анализ и обобщение современной отечественной и зарубежной научно-методической литературы. Осуществлено педагогическое наблюдение за процессом отбора и начальной подготовки в группах начальной подготовки ДЮСШ г. Смоленска (на примере игровых видов спорта).

Основная часть

Ключевые различия двух парадигм отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика моделей ранней специализации и ранней идентификации таланта

Критерий	Модель ранней специализации	Модель ранней идентификации таланта
Основная цель	Быстрое достижение высоких результатов в детско-юношеском возрасте	Долгосрочный прогноз успеха во взрослом спорте, гармоничное развитие
Стратегия	Узкая направленность на избранный вид спорта с минимальным разнообразием	Широкая двигательная и спортивная база, поздняя специализация
Критерии отбора	Преимущественно текущие физические кондиции и технические навыки	Комплекс факторов: потенциал роста, биологический возраст, психологические качества, когнитивные способности, генетические предпосылки
Риски	Выгорание, травмы, отсев, одностороннее развитие	Сложность прогнозирования, требование к ресурсам и квалификации тренеров
Фокус на личности	Минимален, спортсмен – исполнитель	Централен, учитывается мотивация, психологический тип, адаптивность

Современные модели ранней идентификации (таблица 2) базируются на нескольких ключевых подходах, которые могут применяться комплексно.

Таблица 2 – Современные подходы в рамках модели ранней идентификации таланта

Подход	Сущность	Инструменты / Методы
Многофакторный анализ	Оценка по широкому спектру взаимодополняющих параметров	Батареи тестов (физические, психометрические), анкетирование, интервью
Динамический отбор	Отбор как непрерывный процесс мониторинга и переоценки на всех этапах подготовки	Долгосрочное паспортирование, регулярный скрининг, оценка темпов прироста показателей
Ориентация на биологический возраст	Группировка и оценка спортсменов согласно их биологической зрелости, а не паспортному возрасту	Методы оценки скелетного возраста, стадий пубертата (по Таннеру)
Поиск универсальных двигательных способностей	Выявление детей с высоким уровнем общих координационных и двигательных навыков, предрасполагающих к успеху в ряде видов спорта	Тесты на ловкость, ритм, пространственное восприятие, быстроту реакции

Выводы

1. Наблюдается четкая тенденция в мировой спортивной науке и практике по переходу от конвейерной модели ранней специализации, чреватой негативными последствиями, к индивидуализированной и комплексной модели ранней идентификации таланта.

2. Современные модели отбора должны быть динамичными, многофакторными и учитывать не только актуальное состояние, но и потенциал развития юного спортсмена, его биологический возраст и психологический профиль.

3. Внедрение новых моделей требует повышения квалификации тренерского состава в области спортивной антропологии, психологии и физиологии, а также развития соответствующей диагностической инфраструктуры в спортивных школах.

4. Эффективная система отбора, основанная на принципах ранней идентификации, является ключевым условием не только для повышения конкурентоспособности спортивного резерва, но и для сохранения здоровья, поддержания высокой мотивации и обеспечения длительной карьеры спортсмена.

Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Саратов : Вузовское образование, 2023. – 846 с.

2. Губа, В. П. Методология успешности: от резерва до профессионализма / В. П. Губа // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания : Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича, Москва, 31 мая 2019 года. – М. : ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2019. – С. 13-18.

3. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

5. Сальников, В. А. Индивидуальность. Возраст. Способности. Одаренность (в системе спортивной деятельности) / В. А. Сальников. – Омск : СиБАДИ, 2024. – 520 с.

6. Спортивный талант в реалиях достижений современного спорта / В. А. Сальников, С. П. Хозей, А. Н. Мисеченко, А. М. Бондаренко // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики : сборник науч. статей X Всероссийской (с международным участием) науч.-практ. конф., Чебоксары, 19 мая 2023 года. Том Вып. 10. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2023. – С. 63-68.

УДК 796.86

ТАКТИКА ПОСТРОЕНИЯ НАЧАЛА «КОРОТКИХ» ПОЕДИНКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШПАЖИСТОВ

*Ломага Е.Д., магистрант;
Палецкий Д.Ф., канд. пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования тактики построения начала «коротких» поединков (первых схваток в бою или при возобновлении после перерыва) у квалифицированных фехтовальщиков на шпагах. Определены наиболее эффективные тактические модели поведения, выявлены типичные ошибки, ограничивающие успешность. Разработаны практические рекомендации по оптимизации тактической подготовки и построения начала поединка для квалифицированных спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: короткий поединок; начало боя; соревновательная деятельность; спортивное фехтование; средства единоборства; тактическая подготовка; шпага.

Введение

Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью успешного начала поединка в современном шпажном фехтовании, особенно в условиях «коротких» боев (до 5 уколов в личных и командных соревнованиях) [1, 3]. Завоеванное лидерство на старте ограничивает тактические возможности противника и упрощает управление ходом боя [4, 6]. Несмотря на обширные исследования арсенала шпажистов, вопросы тактики соревновательного поведения в строго определенные, ключевые моменты поединка, такие как первая схватка, остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – объективизация содержания основного соревновательного упражнения в начале поединков у квалифицированных фехтовальщиков на шпагах.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, теоретический анализ, педагогические наблюдения, методы математической статистики. Педагогические наблюдения проводились на основе видеоматериалов 91 поединка сильнейших шпажистов России и Европы в личных и командных соревнова-

ях. Фиксировались все средства единоборства, их результативность, типы ошибок, место на дорожке и временные параметры первой схватки. Обработка данных включала расчет объемов применения и результативности действий.

Критерии классификации действий и ошибок разработаны в соответствии с общепринятой в теории фехтования классификацией Д.А. Тышлера и А.И. Павлова [5]. Группировка данных по текущему счету (ничья, выигрыш, проигрыш) обусловлена ключевым влиянием этого фактора на психологию и тактику принятия решений спортсмена. Показатели «объема» (%) отражают частотность использования действия в общем массиве зафиксированных операций, что характеризует тактические предпочтения. Показатель «результативности» (%) рассчитывался как отношение успешных попыток к общему числу попыток применения данной разновидности действия. Фиксация ошибок позволяет выявить «слабые звенья» в технико-тактическом исполнении.

Основная часть

Результаты исследования наглядно демонстрируют зависимость тактики начала поединка от текущего счета. Полученные данные систематизированы в таблицах 1 и 2.

Анализ данных таблицы 1 позволяет выявить четкие тактические тенденции. В ситуации ничейного счета спортсмены полагаются на атаки (51% объема), причем наиболее результативными оказываются атаки на подготовку (75%), что подтверждает эффективность тактики опережения намерения противника.

Таблица 1 – Показатели применения и результативности средств единоборства в первой схватке в зависимости от текущего счета (% от общего числа действий в данной ситуации)

Средство единоборства	Ничейный счет		Выигрыш в счете		Проигрыш в счете	
	О	Р	О	Р	О	Р
Атаки (суммарно)	51	45	59	46	37	40
- основные	59	31	64	58	40	75
- на подготовку	36	75	32	28	60	17
Контратаки	32	21	26	40	37	20
Ответы	7	67	10	50	18	40
Ремизы	7	67	5	50	8	100

Примечание: О – объем; Р – результативность (процент успешных действий от общего числа применений данной разновидности)

В условиях лидерства в счете наблюдается усиление атакующей активности (рост объема атак до 59%), с выраженным смещением в сторону простых, основных атак (64% объема, 58% результативности). Это отражает модель поведения лидера, стремящегося развить успех за счет решительной инициативы. Ситуация проигрыша в счете характеризуется тактическим сдвигом: сокращается общий объем атак (37%) и резко возрастает доля атак на подготовку (60%), однако их результативность падает до критически низких 17%. Парадоксально высокой эффективностью в этой ситуации обладают основные атаки (75%), что указывает на ошибочность излишне сложного розыгрыша при отставании и преимущество быстрых прямых действий.

Данные таблицы 2 подчеркивают, что решающим для исхода первой схватки является не характер предварительного маневра, а способ выполнения финального действия. Подавляющее большинство успешных действий (95% выигранных схваток) были выполнены активно, то есть спортсмен брал на себя инициативу завершения эпизода.

Таблица 2 – Пространственно-временные характеристики и показатели инициативности в первой схватке (суммарно для всех ситуаций)

Характеристика	Показатель	Интерпретация
Место розыгрыша	54% – середина дорожки 25% – половина выигравшего 21% – половина проигравшего	Начало поединка не связано с глубоким маневрированием. Середина дорожки является основной зоной тактического старта
Среднее время розыгрыша	28 секунд	Спортсмены допускают относительно продолжительную подготовку первой схватки даже при отставании в счете
Инициативность в ПОДГОТОВКЕ	Активная – 51% Пассивная – 49%	Активность в маневрировании и финтах не имеет прямой связи с успехом схватки
Инициативность в ПРИМЕНЕНИИ действия	Активная – 84% Пассивная – 16%	Ключевой фактор успеха. В 95% выигранных схваток спортсмен активно и первым начинал финальное действие (атаку, контратаку).

Это прямое подтверждение принципа тактического опережения в условиях временного приоритета в шпаге. Пассивное поведение в момент атаки или контратаки (ожидание, запоздалая реакция) в 73% случаев ведет к поражению в схватке.

Выводы

Проведенное исследование позволило обьективизировать тактику построения начала «коротких» поединков квалифицированными шпажистами.

Установлено, что тактика является адаптивной и жестко зависит от текущего счета. Наиболее эффективной моделью при ничейном счете и лидерстве является активное применение атакующих действий с акцентом на атаки на подготовку и основные атаки соответственно.

В ситуации проигрыша тактика усложнения розыгрыша (акцент на атаки на подготовку) оказывается малоэффективной, и приоритет следует отдавать быстрым, решительным основным атакам. Ключевым фактором успеха в любой ситуации является активное, инициативное выполнение финального действия, а не характер предварительного маневра.

Полученные данные служат основой для разработки персонифицированных программ тактической подготовки, направленных на формирование гибкого боевого арсенала и умения варьировать тактику старта в зависимости от контекста поединка.

Литература

1. Мовшович, А. Д. Система управления подготовкой фехтовальщиков высокой квалификации: монография / А. Д. Мовшович. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Павлов, А. И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учеб. пособие / А. И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 170 с.
3. Правила вида спорта «фехтование», утвержденные приказом Минспорта России. – М., 2023 // <https://www.rusfencing.ru/upload/iblock/fcd/fcdaa70672d7d2281b6f8b00583bf632.pdf>. – Дата обращения: 12.10.2025.
4. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г. Б. Шустиков [и др.]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Москва: Спорт, 2016. – 192 с.
5. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой: учебно-методическое пособие / Д. А. Тышлер и др. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

УДК 159.942+796.0

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

*Марусина М.С., магистрант;
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются компоненты синдрома эмоционального выгорания, которые являются достаточно распространенным в педагогической деятельности тренера. Теоретический анализ позволил выявить, что профессия тренера демонстрирует более высокую степень стрессовых нагрузок и психическую напряжённость. Анализируется уровень эмоционального истощения и уровень проявления редукции достижений тренеров в разных возрастных группах и с различным стажем работы.

Ключевые слова: деперсонализация; редукция профессиональных достижений; стресс; тренер; эмоциональное выгорание; эмоциональное истощение.

Введение

Тренерская деятельность связана с высокими эмоциональными нагрузками, ее особенность заключается в том, что она строится на принципах общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие [8]. Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк отмечают, что напряжённость является важной характеристикой профессиональной деятельности педагога, а также указывают на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в педагогической среде [4].

Стрессовые нагрузки в профессиональной педагогической деятельности часто проявляются через симптомы эмоционального выгорания. Выгорание можно рассматривать как особое состояние человека, возникающее в результате профессиональных стрессов. Оно проявляется в ощущении безразличия, эмоциональной усталости и истощения [1, 5].

Профессиональное или эмоциональное выгорание тренера представляет собой совокупность стресс-симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и межличностных отношениях во взаимо-

действию со спортсменами и их родителями [3, 5, 6, 7, 8]. Синдром эмоционального выгорания оказывает прямое воздействие на здоровье, психическую устойчивость и профессионализм тренеров, вовлеченных в длительные межличностные взаимодействия [9].

Цель исследования: изучить эмоциональное выгорание в деятельности тренера с разным стажем работы.

Организация и методы исследования. Проведено тестирование тренеров детско-юношеских спортивных школ в возрасте от 19 до 70 лет. Опрос проводился индивидуально в онлайн-формате (с помощью Google-форм), с целью самообразования и рефлексии тренеров. Использовалась методика диагностики «Профессиональное выгорание» (К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) [2, 3].

Основная часть

Личностно-психологические показатели тренера, являющиеся непосредственными и опосредованными компонентами синдрома выгорания, представлены на рис. 1.

Среднее значение по шкале «эмоциональное истощение» составляет $19,72 \pm 0,73$, что в целом по выборке соответствует среднему уровню и указывает на сниженный эмоциональный фон и наличие эмоционального перенапряжения. При этом низкий и средний уровни эмоционального истощения преимущественно наблюдаются у тренеров старше 40 лет, тогда как высокий уровень преобладает у тренеров до 35 лет.

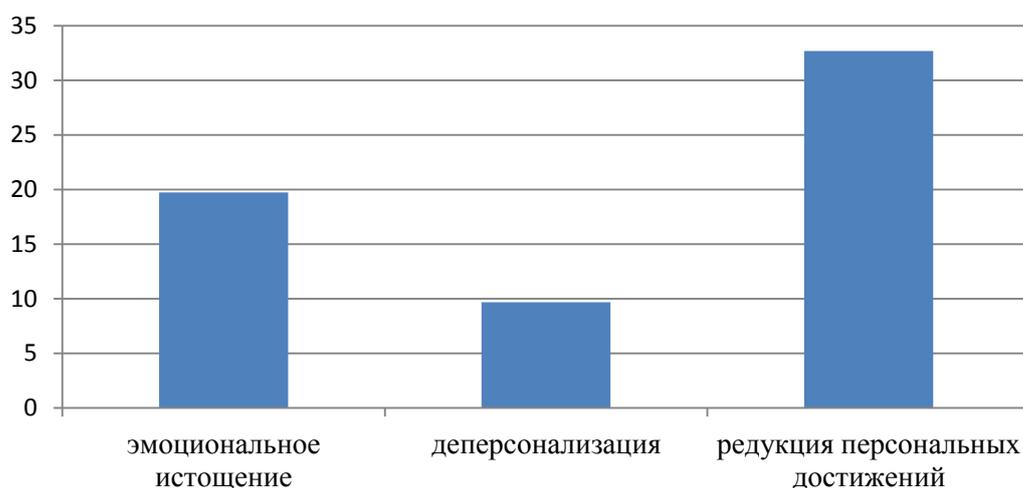


Рис. 1. Показатели эмоционального выгорания тренеров

Анализ внутригрупповых данных по шкале «эмоциональное истощение» показал, что у 30,4% испытуемых отмечается низкий уровень проявле-

ний печали и снижения тонуса, что свидетельствует о положительном эмоциональном фоне и минимальном эмоциональном перенасыщении (рис. 2).

У 51,9% тренеров зафиксирован средний уровень этого показателя, а у 17,7% — высокий уровень эмоционального истощения, что означает отсутствие у них адекватных чувств радости и печали, а также проявление апатии.

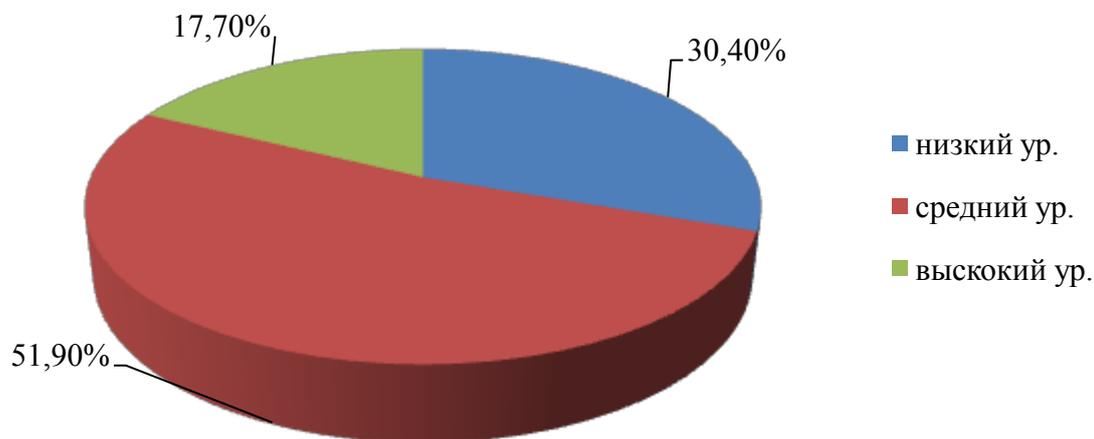


Рис. 2. Процентное соотношение уровней проявления эмоционального истощения у тренеров

Шкала «редукция персональных достижений» указывает на склонность тренеров к негативной самооценке, а также к пессимистичному восприятию своих профессиональных успехов и возможностей для роста (рис. 3).

Средний показатель по всей выборки составил $32,68 \pm 0,71$, что соответствует среднему уровню проявления данного признака. Однако внутригрупповые данные демонстрируют разную динамику. У 35,4% испытуемых отмечается низкий уровень редукции персональных достижений, что свидетельствует о положительной самооценке и уверенности в своих профессиональных способностях.

Средний уровень проявления редукции персональных достижений наблюдается у 48,1% участников, что отражает тенденцию к негативизму и пессимистичному восприятию своих достижений и профессиональных перспектив. Высокий уровень редукции зафиксирован у 16,5% тренеров, что говорит о снижении их самооценки и пессимистичном отношении к дальнейшему профессиональному развитию. При этом, высокий и средний уровни редукции чаще встречаются у испытуемых в возрасте около 40-45

лет и старше, тогда как низкий уровень характерен преимущественно для лиц в возрасте 25-35 лет.

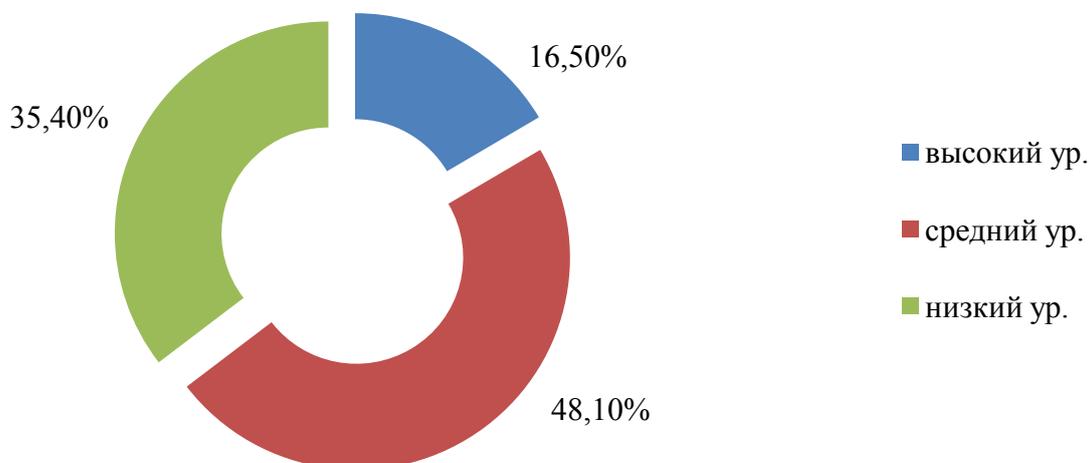


Рис. 3. Процентное соотношение уровней проявления редукции персональных достижений у тренеров

Анализ влияния стажа профессиональной деятельности испытуемых на проявления синдрома выгорания у тренеров выявил значимое различие по шкале «эмоциональное истощение» при уровне значимости 3,2. Это указывает на более выраженное снижение эмоционального фона, проявление равнодушия и эмоционального перенасыщения у тренеров с опытом работы до 10 лет.

Выводы

Полученные результаты исследования показывают, что профессия тренера относится к группе, наиболее подверженной синдрому эмоционального выгорания. У более молодых тренеров (до 35 лет) преобладает уровень эмоционального истощения по сравнению с тренерами старших возрастов. У тренеров в возрасте 40-45 лет чаще встречается высокий уровень редукции профессиональных достижений, для более молодых специалистов, в возрасте от 25 до 35 лет этот показатель снижен.

Таким образом, наиболее выраженное снижение эмоционального фона, проявление равнодушия и эмоционального перенасыщения чаще проявляется у тренеров с опытом работы до 10 лет. Для решения этой проблемы необходимо разработать программу для профилактики преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Литература

1. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96–104.
2. Водопьянова, Н.Е. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Вып. 6. – СПб.: Питер, 2002. – 320 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Психопрофилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. Ун-та, 2011. – 206 с.
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессиональных деструкций : учеб. пособие для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.
5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2024. – 352 с.
6. Мельник, Е.В. Личность тренера: обучение и профессиональная деятельность: монография / Е. В. Мельник ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 189 с.
7. Мищенко, А. В. Психологические особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров : монография / А. В. Мищенко ; Южное отделение Российской акад. образования, Ин-т образовательных технологий Российской акад. образования, Лаб. развития личности. – Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовского обл. ИПК и ПРО, 2011. – 211 с.
8. Николаев, А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А. Н. Николаев. – СПб.: СПб АППО, 2005. – 344 с.
9. Юргель, С. Д. Синдром профессионального выгорания среди тренеров спортсменов: факторы, последствия и пути профилактики / С. Д. Юргель. // Молодой ученый. – 2025. – № 48 (599). – С. 425-428.

УДК 159.9+796.0

ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена научному обоснованию важности использования средств и методов психорегуляции в психологической подготовке спортсменов. Проведен опрос спортсменов с помощью анкеты «Средства и методы психорегуляции». Результаты анкетирования позволили изучить отношения спортсменов к овладению навыков саморегуляции для повышения соревновательной успешности, выявить причины неблагоприятных послесоревновательных психических состояний спортсмена.

Ключевые слова: навык саморегуляции; психологическая подготовка; психическое состояние; психорегуляция; спортсмены; спортивная деятельность; средства и методы; тренер.

Введение

В процессе психологической подготовки спортсмен овладевает навыками произвольного управления психическими состояниями, эмоциями и чувствами, двигательными действиями, реализуемыми в тренировочной и соревновательной деятельности. Актуальность проблемы психорегуляции обусловлена высокой значимостью психологического фактора в обеспечении соревновательной результативности. Многочисленные исследования спортивных психологов внесли свой вклад в разработку новых научно обоснованных средств и методов психорегуляции [1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 и др.].

Саморегуляция изучается как способность регулировать психическое состояние в условиях стресса, как совокупность средств и приемов, деятельность спортсмена по их использованию. Саморегуляция волевого усилия у подростков 15–16 лет поддерживается за счет внутренних побуждений (воображаемое соревнование, самопреодоление), по сравнению с опорой на внешнюю стимуляцию (соревнование) у младших школьников [4]. Г.Д. Бабушкин [8] определил слабую выраженность умений психорегуляции у спортсменов

различной квалификации, указав на необходимость освоения методов саморегуляции у юных спортсменов.

Сформированный индивидуальный стиль саморегуляции поведения связан с успешностью спортивной деятельности и отражает способность спортсмена гибко и адекватно реагировать на изменение условий, осознанно выдвигать цели, что позволяет компенсировать влияние качеств, препятствующих достижению успеха.

По мнению В.И. Моросановой [6], саморегуляция обеспечивает мобилизацию и интеграцию особенностей личности для достижения целей, способствует выработке адаптированного поведения. На его основе развивается способность управлять собой в соответствии с поставленной целью и профессиональными задачами. Таким образом, в экстремальных условиях соревнований важна правильная постановка целей, умение моделировать условия соревновательного поединка и реализовывать отработанную программу, а также способность корректировать свои действия в зависимости от действий соперника и внешних условий поединка.

В связи с этим проблема повышения эффективности использования средств и методов психорегуляции, развитие осознанной саморегуляции как специального личностного свойства спортсменов выступает одной из важнейших задач, решаемых в процессе психологической подготовки [11].

Основная часть

Для изучения возможностей использования средств и методов психорегуляции в психологической подготовке спортсменов проводился опрос спортсменов с помощью анкеты «Средства и методы».

Выборку испытуемых составили 93 спортсмена, занимающиеся различными единоборств.

Особенности предстартового состояния спортсменов, их поведение на соревнованиях обусловлены уровнем развития способности к психорегуляции. По результатам ряда исследований отмечено, что большая часть спортсменов как высокой, так и низкой квалификации не имеет сформированных навыков психорегуляции, они не могут мобилизоваться при выполнении соревновательных упражнений [9].

По результатам анкетирования спортсменов было установлено, что 88,3 % знают, что такое психорегуляция и только 50 % применяют различные методы в своей тренировочной деятельности. 75,5 % спортсменов отметили, что их достижения в спорте улучшились после использования психорегуляции. Основная цель психорегуляции заключается в формировании благоприятного психического состояния, позволяющего спортсмену наиболее полно

реализовать накопленный на тренировках потенциал.

Среди типичных послесоревновательных психических состояний, которые спортсмены испытывали в своей спортивной деятельности, были выделены: радость победы – 76,7 %, горечь поражения – 53,4 %, апатия – 19,4 %. Несмотря на то, что переживание радости победы отмечены в большинстве случаев, это состояние также нуждается в проработке. Даже после успешного соревнования, где была одержана победа, нужно проводить совместно с тренером (психологом) глубокий психологический анализ, поиск ресурсов для дальнейшего совершенствования, что важно для настройки на последующие соревнования.

Среди причин проявления неблагоприятных психических состояний после соревнований наибольшая выраженность отмечена по показателю «победа-поражение» – 50,5 % и удовлетворенности-неудовлетворенности показанным результатом – 48,5 %. На втором месте по выраженности факторы «неожиданный результат» – 20,4 %, «личностные качества» – 17,5 %. Рассогласование между ожидаемым результатом и достигнутым вызывает состояние фрустрации и может негативно сказываться на самооценке спортсмена, особенно юного. 15,5 % опрошенных спортсменов указывают на роль общественной значимости и только у 6,8 % возникновение переживаний возникают при несогласованности результата с уровнем их притязаний.

Самостоятельно справлялись с возникающими неблагоприятными психическими состояниями 53,4 % испытуемых. Спортсменами также подчеркивается роль тренера – 45,6 %, родителей – 36,9 %, друзей – 32 % в формировании благоприятных предстартовых состояний или помощи в послесоревновательных переживаниях. В связи с этим возрастает значимость задачи психологической подготовки по овладению спортсменами навыками саморегуляции и участию тренера (психолога) в этом процессе.

Г.Д. Бабушкиным, В.Н. Смоленцевой были выделены два подхода к пониманию психорегуляции в спорте: «как возможность спортсмена воздействовать и регулировать свои чувства, действия или мысли; как система умений и навыков спортсмена по использованию средств психорегуляции в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности для раскрытия физического, технического и тактического потенциала» [9].

По результатам многолетних исследований В.И. Моросановой [6] установлена значимость индивидуального стиля саморегуляции для повышения успешности любой деятельности, а не только спортивной. «Сформированные навыки саморегуляции способствуют: уменьшению воздействия на спортсмена стресс-факторов на соревнованиях; проявлению состояния боевой го-

товности, как оптимального предстартового психического состояния; адекватному реагированию спортсмена на различные неожиданные ситуации; повышению успешности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена» [11, с. 301].

Среди используемых методов психорегуляции отмечены психомышечная (38,8 %), психорегулирующая (35 %) и аутогенная тренировка (30 %). Наибольшая активность спортсменами проявляется в применении психомышечной тренировке. Произвольная психическая саморегуляция в спорте понимается как «оптимизация психофизиологического состояния (а через него – поведения и деятельности) субъекта с помощью управления вниманием, проговариванием определенных словесных формулировок, создания ярких представлений» [7, с. 263]. Больше половины опрошенных спортсменов подчеркивают необходимость проведения специальных занятий по овладению средствами и методами саморегуляции.

Овладение навыками психорегуляции позволяет спортсменам полноценно отдыхать, произвольно регулировать уровень психического напряжения, «целенаправленно избегать как их излишнего возбуждения, так и чрезмерного снижения нервного тонуса, предупреждать и избегать конфликтов и др.» [10].

Выводы

Овладение спортсменами навыками произвольной психической саморегуляции выступает одной из важнейших задач психологической подготовки, особенно на этапе подготовки к соревнованиям и после соревнований, независимо от достигнутого результата.

Проведенный опрос спортсменов позволил изучить осведомленность о методах психорегуляции и их использовании в соревновательном процессе, типичные послесоревновательные состояния и причины их возникновения, роль тренера (психолога, родителей) и самого себя при управлении своим состоянием, поведением.

Литература

1. Алексеев, А. В. Преодолеть себя! / А. В. Алексеев. 4-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
3. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. –

352 с.

5. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

6. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

7. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь справочник / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.

8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

9. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография /под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 264 с.

10. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

11. Уляева, Л. Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 298–303.

УДК 159.95+796.0

СОПЕРНИЧЕСТВО И СОТРУДНИЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;

Князева В.В.;

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования соперничества и сотрудничества на примере индивидуальных и командных видов спорта, проведен их сравнительный анализ. Были использованы опросники: «Альтруизм-Эгоизм» и «Типа поведения в конфликтных ситуациях» (Тест Томаса). Вывод о преобладании сотрудничества делался на основе личностной установки на альтруизм, ведущих стратегиях разрешения конфликтных ситуаций: сотрудничество, компромисс, приспособление и избегание; о преобладании соперничества – установка на эгоизм, поведенческая стратегия соперничества. Обоснована значимость нахождения баланса в проявлении соперничества и сотрудничества.

Ключевые слова: альтруизм; баскетбол; индивидуальные виды спорта; командные виды спорта; соперничество; сотрудничество; фехтование; эгоизм.

Введение

Разные виды спорта отличаются друг от друга условиями, в которых проходят соревнования: особенностями противодействия соревнующихся сторон, своеобразием двигательных и интеллектуальных задач, способами оценки результатов соревнования – и детерминированными этими условиями требованиями, предъявляемыми к психической деятельности соревнующихся спортсменов [2]. Преобладание сотрудничества или соперничества в группе оказывает решающее значение на существующий в ней социально-психологический климат. Поэтому аспекты соперничества и сотрудничества в спортивной деятельности в различных видах спорта будут иметь свою специфику [8].

Существуют различные мнения по поводу того, что такое соперничество и сотрудничество в спорте. В работе Мортон Дойча (M.Deutch) соперни-

чество и сотрудничество различаются по отношению к цели. В соперничестве цели двух участников или групп взаимоисключаемы, а при сотрудничестве, их цели взаимосвязаны [2].

Современные исследования подчеркивают значение сотрудничества для групповой динамики, повышения спортивной мотивации и продуктивности деятельности [2, 3, 4, 9, 9, 10]. Сотрудничеством называется систематическое объединение усилий для достижения общей цели. В спортивных командах сотрудничество может достигаться двумя путями: коллаборацией и координацией. Коллаборация предполагает разделение общей ответственности за результаты своей работы. Координация – прочную взаимосвязь между спортсменами, выполняющими отдельные задачи [4].

Сотрудничеству обычно противопоставляется соперничество, конкуренция. С экономической точки зрения выживание зависит от победы в конкурентной борьбе. Однако, с позиций межличностного взаимодействия, сотрудничество часто не обосновано приносится в жертву соперничеству. В пользу сотрудничества в общении можно привести следующие аргументы:

Социальная ситуация соперничества создает атмосферу личностной и социальной дезорганизации, причем уровень исполнения становится ниже оптимального. Эту ситуацию можно изменить, если принцип соперничества заменить установкой на достижение общих целей [5]. Соперничество редко имеет результатом высокое качество работы т.к. добиваться его и стремиться опередить конкурентов – разные вещи.

Условием успеха является эффективное распределение ресурсов, что практически невозможно, если люди действуют друг против друга. Сотрудничество использует все преимущества синергетического эффекта, когда результат работы превосходит просто сумму затраченных каждым членом группы усилий. Соперничество рождает в людях взаимную подозрительность и враждебность, разрушая синергетический эффект [4].

Вопрос о соотношении проявлений соперничества и сотрудничества является важным для нормализации взаимоотношений в команде, формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе, повышения его сплоченности.

Характер психологического климата в группе могут определять:

1. Отношение к решаемой задаче, стоящей перед командой и способ ее постановки, может стимулировать сотрудничество или соперничество.

2. Отношение к поощрению и наказанию могут использоваться как средства, используемые для роста сотрудничества или соперничества в команде. Важен учет действительных заслуг или вины конкретного спортсмена,

а не личные симпатии и антипатии, положение в команде.

3. Доступность процесса принятия решений является фактором положительно влияющим на развитие взаимоотношений сотрудничества.

4. Получение полной и достоверной обратной связи от спортсменов в команде делает более вероятным проявления сотрудничества.

5. В структуре команды необходимость следовать строгим правилам провоцирует проявление соперничества, а большая индивидуальная свобода открывает возможности проявления сотрудничества.

6. Команды с меньшей численностью характеризуются как более открытые для проявления признаков сотрудничества [7].

Преобладание соперничества или сотрудничества в команде сказывается и на характере взаимоотношений. Условием реального сотрудничества являются взаимоотношения, характеризуемые атмосферой психологической поддержки, т.е. благожелательным эмоциональным фоном. Созданию этого фона способствуют или препятствуют различные формы поведения. Вопрос изучения аспектов сотрудничества и соперничества в любом виде спорта является актуальным и мало изученным.

Цель исследования: выявить особенности проявления соперничества и сотрудничества в единоборствах и игровых видах спорта.

Задачи:

1. Охарактеризовать соперничество и сотрудничество как психолого-педагогический аспект спортивной деятельности.

2. Установить различия между спортсменами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта по преобладающей стратегии разрешения конфликтных ситуаций и проявлению эгоизма или альтруизма.

Организация и методы исследования.

Для решения поставленных задач использовались опросники для диагностики личностной установки «Альтруизм-Эгоизм» и определения типа поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса). Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики, направленных на выявление закономерностей, различий между признаками.

Выборку испытуемых составили 20 спортсменов мужского пола: 10 – индивидуальные виды спорта (на примере фехтования), 10 – командные виды спорта (на примере баскетбола) в возрасте от 19 до 21 года. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

Основная часть

Методика диагностики личностной установки “Альтруизм-Эгоизм” использовалась для выяснения установки, являющейся преобладающей в спортивной деятельности: альтруизма или эгоизма. Спортсменов просили как можно точнее оценить обстоятельства, которые более близко описывают их позицию в определённых ситуациях. По результатам диагностики была подсчитана степень выраженности у спортсмена той или иной установки, вычислен средний показатель каждого спортсмена, средний по видам спорта и они сравнивались между собой. Были выявлены различия преобладающей установки у баскетболистов и фехтовальщиков. Если значение полученного результата в подсчитанных баллах выше 10, то преобладающей установкой является альтруизм; если значение ниже 10, то – эгоизм.

Если обратиться к структуре установки в спортивной деятельности, а именно преобладающей, то такой у спортсменов-фехтовальщиков стала установка на альтруизм, а у спортсменов-баскетболистов – эгоизм. Различия между установками статистически достоверны (спортсмены-фехтовальщики – $10,6 \pm 0,48$; спортсмены-баскетболисты – $9,0 \pm 0,47$; $t=2,39$ $p < 0,05$). Можно отметить негативные роли преобладания эгоизма в командном виде спорта и преобладание альтруизма в личном виде.

Для изучения поведенческих особенностей спортсменов выбранных групп была выбрана методика определения стратегии поведения в конфликтных ситуациях – тест Томаса (рис. 1).

По результатам диагностики определения типа поведения в конфликтной ситуации самым высоким показателем является тип соперничество в группе спортсменов-баскетболистов ($7,5 \pm 0,54$), самым низким тип избегание у той же выборки испытуемых ($4,7 \pm 0,42$), что логично, потому что эти два типа поведения в конфликтных ситуациях можно считать взаимоисключающими.

Соперничество, как стратегия поведения в конфликте, в сравнении двух выборок, достоверно значимо преобладает у спортсменов-баскетболистов по сравнению со спортсменами-фехтовальщиками ($7,5 \pm 0,54$; $5,9 \pm 0,74$ соответственно, $t=2,61$, при $p < 0,05$).

Такой тип поведения в конфликте характеризует отношения между спортсменами с явной или скрытой борьбой за первенство, лидерство, отстаивание своих интересов, не считаясь с интересами другого, реализацию в спорте, стремление воплотить принцип “проиграл-выиграл”, или выигрыш, или сохранение отношений. Соперничество может принимать форму честной конкуренции, что особенно важно в командных видах спорта [6].

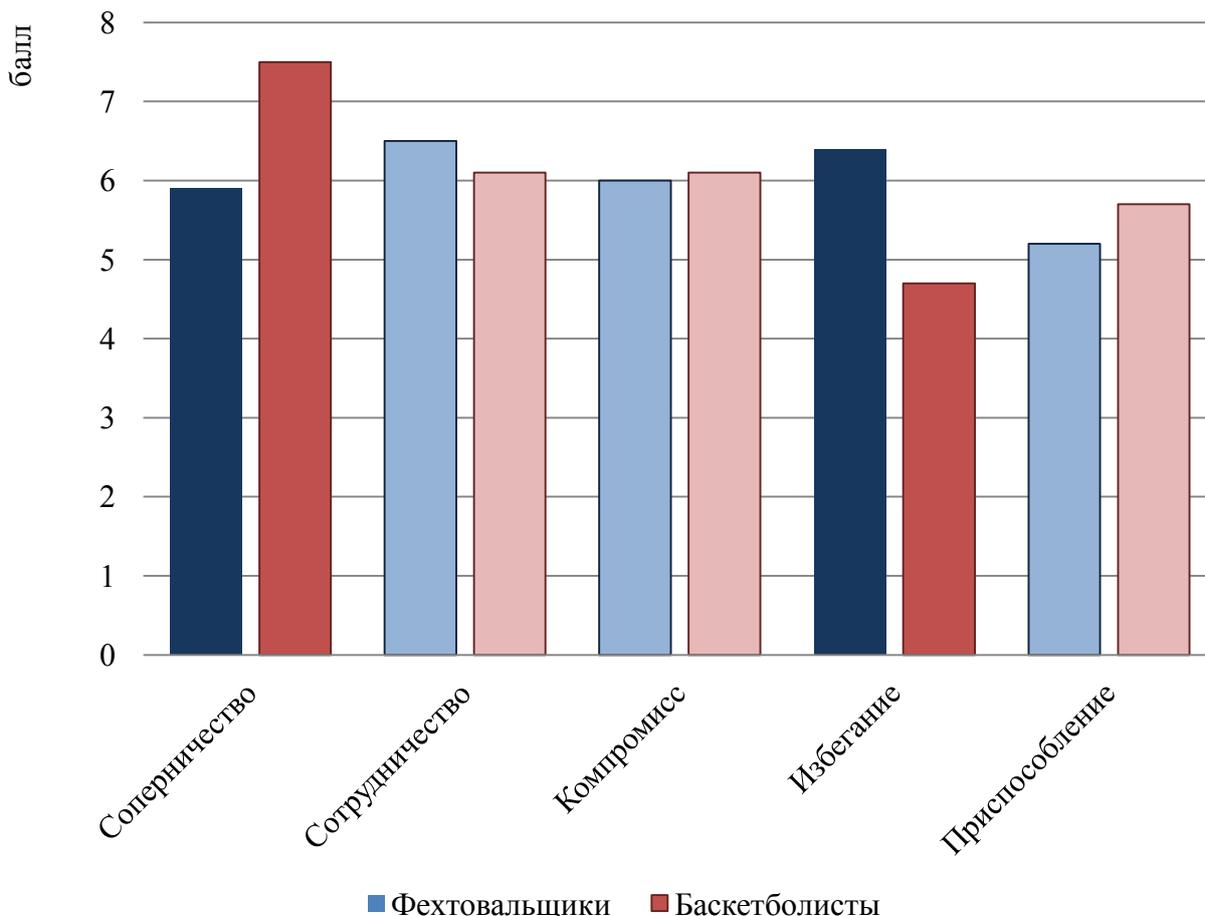


Рис. 1. Результаты диагностики стратегий поведения в конфликтных ситуациях у представителей индивидуальных и командных видов спорта

Также достоверно-значимые различия обнаружены по показателю избегания ($t=2,75$, при $p<0,05$). Тип поведение в конфликтных ситуациях избегание преобладает у спортсменов-фехтовальщиков ($6,4\pm 0,45$), а спортсмены-баскетболисты менее склонны прибегать к такому типу ($4,7\pm 0,42$). Стратегия избегания отражает способность спортсменов идти на взаимные уступки, готовность избежать конфликтную ситуацию конфликта, чтобы сохранить отношения [6].

По остальным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях достоверных различий не обнаружено. По показателю сотрудничества результаты практически одинаковые: фехтовальщики – $6,5\pm 0,31$, баскетболисты – $6,1\pm 0,5$, $t=0,34$, при $p>0,05$. Стратегия сотрудничества самый сложный, но и самый выгодный путь решения конфликта. Она базируется на удовлетворении интересов обеих сторон и сохранении межличностных отношений, является процессом совместной деятельности спортсменов в их деятельности для достижения общих целей, при которой происходит обмен опытом, зна-

ниями и достижение согласия в совместном тренировочном и соревновательном процессе [6].

Приспособление менее выражено у фехтовальщиков по сравнению с баскетболистами ($5,2 \pm 0,57$; $5,7 \pm 0,65$ соответственно, $t=0,58$, при $p>0,05$). Спортсмены, которые придерживаются стратегии приспособления стремятся уйти от конфликта посредством уступок и жертвует личными интересами в пользу интересов другого спортсмена. В командных видах спорта приспособление может оказаться тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели команды – например, отдать пас, чтобы выиграть игру.

Показатели компромисса имеют наименьшие различия ($6,0 \pm 0,33$; $6,1 \pm 0,55$ соответственно, $t=0,16$, при $p>0,05$). Стратегия компромисса направлена на разрешение конфликтной ситуации путём взаимных уступок ради достижения общекомандной цели. При компромиссе ни одна из конфликтующих сторон не получает удовлетворения сполна – каждый вынужден в чем-то поступиться своими интересами. Мнение, что компромисс – лучшее решение конфликта, довольно распространено. Однако в большинстве случаев компромисс, нельзя рассматривать как способ разрешения конфликта. Это лишь этап на пути поиска приемлемого решения проблемы [6].

Выводы

Для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побуждают спортсменов к формированию определённых моделей поведения, использовались методики: диагностика личностной установки «Альтруизм-Эгоизм», опросник определения типа поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса).

Преобладание сотрудничества или соперничества в спортивной команде может оказывать влияние на существующий в ней социально-психологический климат и характер взаимоотношений. Условием реального сотрудничества является атмосфера психологической поддержки и взаимопомощи.

Результаты диагностики подтверждают предположения о различиях показателей спортсменов командных видов спорта и индивидуальных видов спорта, в данном исследовании: баскетбол и фехтование. У фехтовальщиков была выявлена установка на альтруизм, баскетболистов на эгоизм. Учитывая специфику каждого вида спорта, данные установки могут помешать в реализации спортивного потенциала испытуемых данных выборок. Баскетболисты более склоны к соперничеству в своей спортивной деятельности, фехтовальщики – к сотрудничеству.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
2. Дука, А. О двух типах личности спортсмена (по материалам зарубежных исследований) // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 369–370.
3. Ермак, Н.Р. Единство и многофункциональность спорта / Н. Р. Ермак. – Малаховка, 1999. – 142 с.
4. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
5. Кураев, Г. А. Психология человека: курс лекций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону, 2002. – 232 с.
6. Мельник, Е. В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика) : пособие / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2013. – 86 с.
7. Общая психология: учебник / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск: Современ, шк., 2009. – 512 с.
8. Психолого-педагогические воздействия в спортивной деятельности / Каз. ин-т физ. культуры. – Алма-Ата: КазИФК, 1988. – 143 с.
9. Сергеева, А. А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности / А. А. Сергеева // Психологический журнал международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – №1. – С. 56–67.
10. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б.Стамбулова – СПб.: Центр карьеры, 1999. – С. 65–69.

УДК 159.9+796.0

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦЕВ С РАЗЛИЧНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТЬЮ

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
Полозков И.О., магистрант;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей проявления стресс-факторов: социально-психологического, объективно-соревновательного, успеха-неудачи у спортсменов-пятиборцев высокой квалификации, имеющие различный уровень соревновательной успешности. Изучена чувствительность спортсменов высокой квалификации к соревновательным трудностям.

Ключевые слова: помехоустойчивость; стрессоустойчивость; стресс-факторы; соревновательная успешность; спортсмены-пятиборцы.

Введение

Проблема изучения влияния стресса на успешность соревновательной деятельности разрабатывалась рядом спортивных психологов (Б.А. Вяткин [2], Г.Д. Гиссен [3], В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов [4], В.Э. Мильман, Ю.Л. Ханин [5] и др.). Для спортсменов важно сформировать такое качество личности как стрессоустойчивость, так она определяет надежность его деятельности в экстремальных условиях.

Для такого вида спорта как современное пятиборье, в котором многое зависит от действий противника (фехтование) или лошади (конкур) необходима специальная подготовка спортсменов к наличию непредсказуемых ситуаций в условиях соревновательной борьбы. Стрессоры значимости связаны с ответственностью предстоящей оценки результатов деятельности и в современном пятиборье могут проявляться в боязни поражения, получения травмы, социального неодобрения и др. [8].

В исследованиях ряда авторов [6, 9] отмечено положительное влияние занятий спортом на устойчивость человека к стрессовым факторам и психическое благополучие. Однако, это относится больше к физической культуре и

массовому спорту. Спорт высших достижений, предусматривает предельный уровень нервно-психического напряжения в условиях острой конкурентной борьбы, что определяет его стрессогенный характер, особенно в современных социально-политических условиях [7, 8, 10].

Основная часть

В исследовании стрессоустойчивости принимали участие спортсмены-пятиборцы, члены национальной сборной команды Республики Беларусь (основной состав и переменный) в возрасте 18-33 лет (юноши и девушки).

Было обследовано 16 спортсменов-пятиборцев: 7 юношей и 9 девушек, имеющих спортивный разряд от МС до МСМК. Спортсмены высокой квалификации были разделены на две группы по результатам экспертной оценки тренеров, имеющие высокую соревновательную и низкую успешность. Критериями такой оценки выступали (участие в соревнованиях высокого ранга, рейтинг, занятые места, стабильность выступления во всех видах современного пятиборья). Исследование проводилось на базе учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта», где спортсмены проходили углубленное комплексное психофизиологическое обследование.

Были использованы опросники – «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер) и «Чувствительность к соревновательным помехам» (Л.Т.Ямпольский). Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выраженность показателей стрессоустойчивости у спортсменов-пятиборцев (n=16)

Опросник	Показатели	M±m
«Соревновательные стресс-ситуации»	I фактор «Социально-психологический»	12,81±0,38
	II фактор «Объективно соревновательный»	12,56±0,58
	III фактор «Успех-неудача»	11,44±0,45
	Оценка стресс-факторов	36,81±0,95
«Чувствительность к соревновательным помехам»	Помехоустойчивость	45,00±2,52

При изучении чувствительности к соревновательным трудностям спортсменам-пятиборцам был предложен список из 24 объективных, случайно возникающих соревновательных помех и формулы для вычисления ком-

плексной оценки чувствительности к ним. Спортсмены, набравшие высокие оценки по тесту характеризуются повышенной чувствительностью к соревновательным трудностям.

Были выявлены причины, по которым может быть снижен соревновательный результат. В целом у спортсменов-пятиборцев отмечен средний уровень помехоустойчивости ($45,00 \pm 2,52$ балла).

Спортсмены более высокой квалификации обладают большим соревновательным опытом, а значит, у них уже сформировалась некая помехоустойчивость путём «закаливания» в соревнованиях. Она позволяет им успешно выступать на привычных соревнованиях, однако, которая едва ли поможет на соревнованиях высокого уровня, на которых спортсмен до этого не выставлялся. Поэтому, таким спортсменам, так же необходимо дальнейшее формирование и развитие стрессоустойчивости.

При сопоставлении чувствительности к соревновательным трудностям у юношей и девушек значимых различий не выявлено (44,67 балла – девушки, 45,43 балла – юноши). Значимые различия установлены в группах с высокой и низкой успешностью (38,88 балла – высокая, 51,13 балла – низкая, при $t = -3,02$ при $P < 0,05$) (рис. 1).

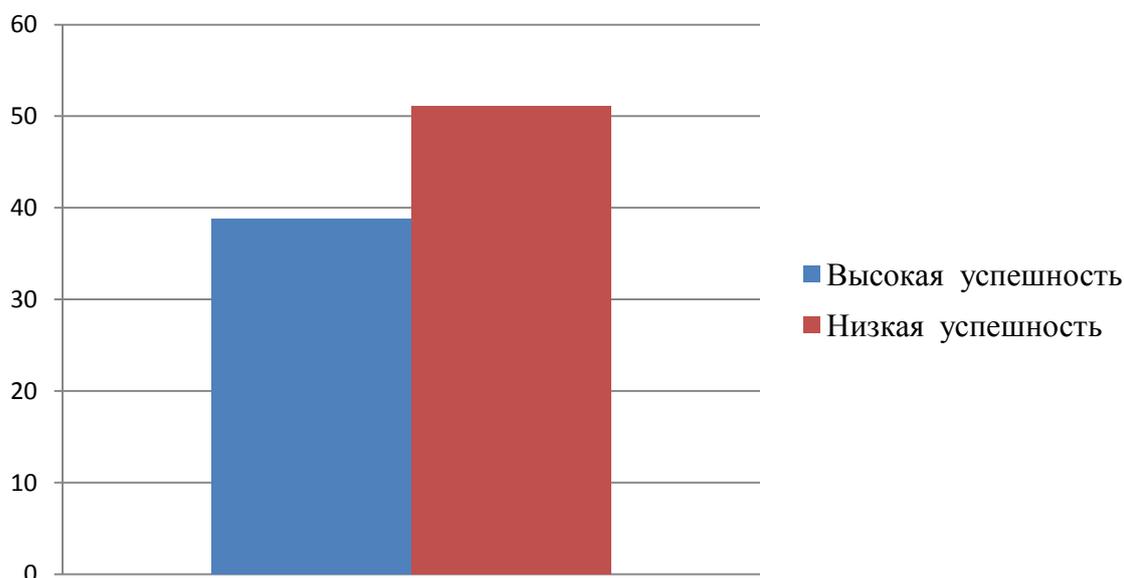


Рис. 1. Сопоставление спортсменов-пятиборцев с различной успешностью по опроснику «Чувствительность к соревновательным помехам»

Выявленные различия показывают лучшую помехоустойчивость у спортсменов с высокой успешностью по мнению экспертов по сравнению со спортсменами, имеющими низкую успешность, что может быть связано с

большой ответственностью за показанный результат и отражается на соревновательных результатах.

Анализ влияния стресс-факторов на психическую устойчивость спортсменов-пятиборцев в целом показал средний уровень их выраженности. Так, по I-му фактору спортсмены набрали $12,81 \pm 0,38$ балла. Этот фактор характеризует значимость социально-психологических проблем и их влияние на успешность тренировочной и соревновательной деятельности. Учет этой группы стресс-факторов важен, так как они не только сами по себе ухудшают деятельность спортсмена, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям. Значимость его учета также обусловлена особенностями возраста спортсменов.

По II-му фактору спортсмены, занимающиеся современным пятиборьем набрали получили $12,56 \pm 0,58$ баллов, что характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых уменьшается с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

По этому фактору установлены значимые различия между спортсменами с различной успешностью (13,75 балла – высокая, 11,38 – низкая, при $t=2,35$ при $P<0,05$) (рис. 2).

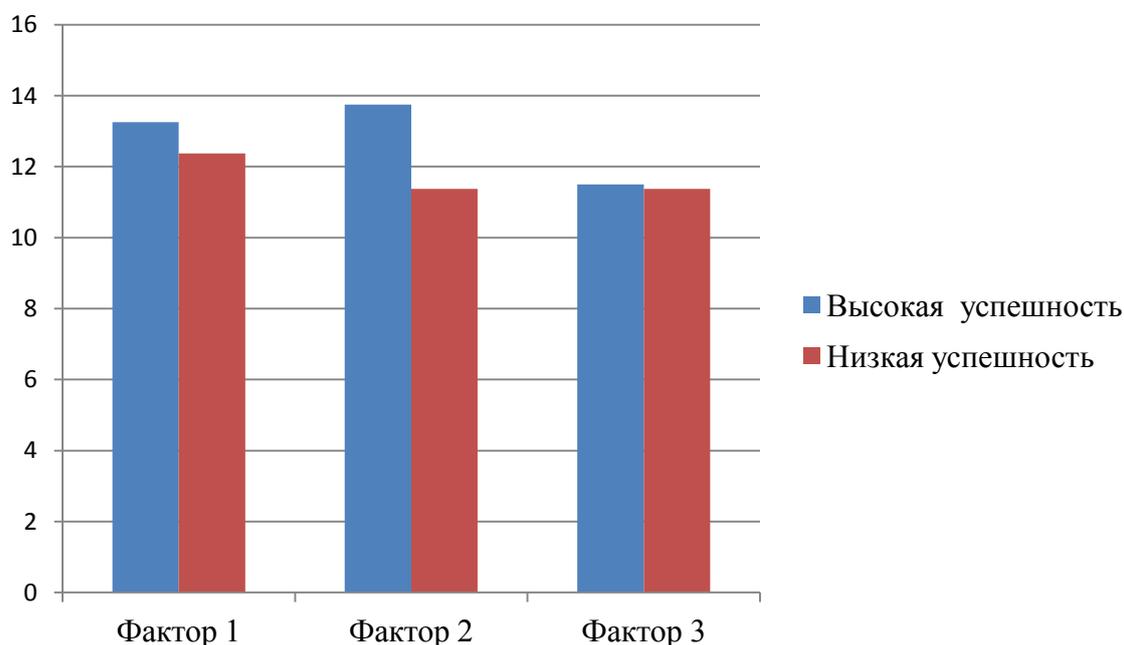


Рис. 2. Сопоставление спортсменов-пятиборцев с различной успешностью по опроснику «Соревновательные стресс-ситуации»

В условиях соревнований В.Э. Мильман [5] выделяет четыре группы стресс-факторов: внутренней и внешней неопределенности, внутренней и

внешней значимости. Стрессоры неопределенности имеют первичную природу и связаны с характером деятельности в современном пятиборье.

По III-му фактору спортсмены, занимающиеся современным пятиборьем, набрали $11,44 \pm 0,45$ балла. Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций в стрессовой ситуации соревнования. Ситуация успеха для спортсменов способствует формированию уверенности в себе, самоуважения и установки на повышение психологической готовности к соревнованиям.

Однако, в спорте невозможно добиться высоких результатов, не научившись проигрывать. В этой связи ситуация неудачи представляет собой психическую нагрузку, которая, усиливается и может приобрести характер стресса. Соревновательную неудачу изучают как послесоревновательный стресс, который может снижать или стимулировать активность спортсмена в достижении результата.

Для каждого спортсмена характерны специфические типы реагирования на неблагоприятные условия среды, защитные и резервные возможности организма. Они определяются биологически обусловленным компонентом личности – типологическими свойствами. Несоответствие структурных компонентов личности требованиям, предъявляемым спортсмену характером профессиональной деятельности, усиливающееся в экстремальных условиях способно привести к истощению адаптационных возможностей организма, нарастанию нервно-психического напряжения [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10 и др.].

Выводы

Таким образом, проведенное исследование с помощью опросников показало средний уровень устойчивости к соревновательным трудностям у спортсменов-пятиборцев и преобладание стресс-факторов, которые в условиях экстремальных нагрузок отрицательно влияют на успешность соревновательной деятельности и оказывают сбивающее влияние на психику спортсмена на соревновании. Нервно-психическое напряжение отличается динамическим характером, в определенных условиях ее проявления могут либо усиливаться вплоть до развития психосоматического заболевания (при неблагоприятных воздействиях среды, болезни, стрессе, социальной изоляции и т. д.), либо уменьшаться (при своевременном и адекватном проведении психокоррекционных мероприятий и т. д.).

Литература

1. Водопьянова, Н. Е. Психопрофилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2011. – 206 с.

2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А.Вяткин. – М. : Физкультура и спорта. 1981. – 112 с.

3. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорта, 1990. – 192 с.

4. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

5. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24–46.

6. Новичкова, Л. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом и его профилактика / Л. М. Новичкова // Актуальные проблемы пенитенциарной науки и практики. – 2020. – № 2(14). – С. 80-82.

7. Разумец, Е. И. Спортивный стресс как фактор травматизации в спорте высших достижений / Е. И. Разумец // Спортмед-2018 : Сборник материалов тезисов XIII Международной науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений, Пятой науч.-практ. конф., XII Международной науч. конф. молодых ученых, Москва, 06–07 дек. 2018 г. – Москва: Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2018. – С. 87-88.

8. Селецкий, А. В. Развитие помехоустойчивости спортсменов-пятиборцев высокой квалификации в учебно-тренировочном процессе / А. В. Селецкий, А. С. Мельник, Е. В. Мельник // Психология спорта: наука, искусство, профессия / под ред. К. А. Бочавера, Л. М. Довжик. – М.: Московский институт психоанализа- Когито-Центр, 2019. – С. 197-204.

9. Синюшкина, С. Д. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние / С. Д. Синюшкина, Е. О. Меркеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 517–520.

10. Улзийргал, Г. Результаты определения уровня стресса у членов национальной сборной в различных видах спорта / Г. Улзийргал, Ц. Тамираа, Б. Баасанжаргал // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы XII Международной науч.-практ. конф., посвященной 100-летию Республики Бурятия, Улан-Удэ, 28–29 сентября 2023 года. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2023. – С. 264-266.

УДК 796.86

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШПАЖИСТОК К РОЗЫГРЫШУ УКОЛОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ОКОНЧАНИЯ ПОЕДИНКА

*Муртазаева А.М., магистрант;
Палецкий Д.Ф., канд. пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей подготовки квалифицированных шпажисток к розыгрышу уколов в экстремальных условиях окончания поединка (дефицит времени, равенство счета, лимит уколов). На основе анализа соревновательной деятельности выявлены типичные модели тактического поведения, определены ключевые психологические и технико-тактические факторы, влияющие на успешность. Разработаны практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса для формирования специализированной готовности к финальным эпизодам боя.

Ключевые слова: женщины-шпажистки; окончание поединка; психологическая устойчивость; соревновательная деятельность; тактическая подготовка; фехтование на шпагах; экстремальные условия.

Введение

Финальные моменты поединка в шпажном фехтовании, характеризующиеся острым дефицитом времени (последние секунды периода), равенством счета или минимальным лимитом до победы, представляют собой экстремальные условия спортивной деятельности [1, 2]. В этих ситуациях резко возрастают психофизиологические нагрузки, требования к скорости принятия решений и надежности выполнения технических элементов [4]. Успешность в таких эпизодах зачастую предопределяет итог всего боя. Несмотря на значительный объем исследований соревновательной деятельности фехтовальщиц, вопросы целенаправленной подготовки квалифицированных спортсменок к эффективным действиям именно в условиях острого финального противостояния освещены недостаточно.

Цель исследования – выявить особенности тактического поведения и

разработать рекомендации по подготовке квалифицированных шпажисток к розыгрышу уколов в экстремальных условиях окончания поединка.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, теоретический анализ, педагогические наблюдения, методы математической статистики. Педагогические наблюдения проводились на основе видеоматериалов 78 финальных эпизодов (последние 30 секунд периода или боя при равном счете либо разнице в 1 укол) в поединках сильнейших российских и международных шпажисток. Фиксировались применяемые средства единоборства, их результативность, характер ошибок, а также поведенческие паттерны (активность/пассивность, использование дорожки). Критерии анализа соответствовали таксономии Д.А. Тышлера и А.И. Павлова. Для оценки динамики использовался расчет объемов применения и результативности действий, а также частоты возникновения специфических «финальных» ошибок.

Основная часть

Анализ соревновательной деятельности позволил выявить характерные тактические модели и проблемные зоны в финальных эпизодах. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тактические модели и результативность действий шпажисток в финальных эпизодах поединка (дефицит времени / равный счет)

Тактическая модель / Действие	Объем применения (%)	Результативность (%)	Типичные ошибки (доля от проигранных)
Активная атакующая модель (постоянный прессинг, поиск момента для атаки)	45	52	Преждевременная атака (40%), промах (35%)
Реактивно-оборонительная модель (ожидание ошибки соперницы с акцентом на контратаки)	35	41	Запаздывающая контратака (60%), потеря дистанции (25%)
Смешанная, маневренная модель (активная работа ногами, смена ритма)	20	63	Потеря контроля над оружием в движении (50%)
Наиболее успешные единичные действия:			
- атака с глубоким выпадом и оппозицией	18	71	–
- контратака с отступлением и уколом в руку	22	58	–
- финт с последующей атакой на подготовку	15	47	–

Наиболее результативной (63%) является смешанная, маневренная модель, однако ее используют лишь 20% спортсменок, что связано с высокими требованиями к специальной выносливости и координации.

Распространена активная атакующая модель (45% применения), но ее результативность ограничена 52% из-за высокого риска поспешных и неточных действий. Реактивно-оборонительная модель наименее эффективна (41%), так как в условиях дефицита времени пассивная позиция увеличивает психологическое давление и ведет к запаздывающим реакциям.

Отдельно был проанализирован состав технико-тактических и психологических ошибок, характерных именно для финальных секунд (таблица 2).

Таблица 2 – Структура ключевых ошибок шпажисток в экстремальных условиях окончания поединка

Категория ошибки	Конкретное проявление	Доля от всех ошибок в финале (%)	Вероятная причина
Технико-тактические	Преждевременная, «сорванная» атака	25	Нетерпение, желание решить исход любым способом
	Промаш при завершении атаки	20	Нарушение тонкой моторики из-за стресса, перевозбуждение
	Потеря контроля над клинком в защите	15	Скованность, концентрация на счете/времени, а не на действии
Пространственно-временные	Запаздывающая контратака	20	Замедление простой реакции под давлением обстоятельств
	Неадекватная оценка дистанции	10	Искажение восприятия в состоянии стресса
Психологические	Излишняя пассивность, «замирание»	7	Страх совершить ошибку, переключив инициативы на соперницу
	Стереотипизация действий (повтор одного приема)	3	Сужение сознания, неспособность к вариативному мышлению

Анализ показывает, что свыше 60% всех ошибок в финале носят технико-тактический характер и прямо связаны с деструктивным влиянием стресс-факторов (дефицит времени, значимость укола) на качество исполнения. Это подтверждает необходимость интегральной подготовки, направленной на повышение устойчивости технического навыка в условиях психофизиологического утомления и давления.

Выводы

Проведенное исследование позволило конкретизировать особенности подготовки квалифицированных шпажисток к экстремальным условиям окончания поединка:

1. Наиболее эффективной тактической моделью является активная маневренная игра, сочетающая готовность к атаке с контролем дистанции и вариативностью действий. Ее формирование требует акцента в тренировочном процессе на развитии специальной выносливости и скоростно-силовых качеств в перемещениях.

2. Ключевой проблемой, ограничивающей результативность, является дестабилизация технического исполнения под влиянием стресса финальных секунд. В связи с этим необходима целенаправленная психофизиологическая тренировка, моделирующая условия дефицита времени и равенства счета в учебных боях и специализированных упражнениях.

3. Тренировочный процесс должен включать блоки по отработке «финальных» связок: а) атака с оппозицией при сближении; б) контратака с отступлением; в) комбинация финт-атака на подготовку. Их освоение должно доводиться до уровня автоматизма.

4. Для снижения психологических ошибок («замирание», стереотипизация) целесообразно применение методов идеомоторной тренировки и когнитивного рефрейминга, направленных на формирование установки на контроль процесса, а не результата, в последние секунды боя.

Разработанные рекомендации способствуют формированию специализированной готовности шпажисток к успешному решению тактических задач в наиболее ответственные моменты соревновательного поединка.

Литература

1. Павлов, А. И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учебное пособие / А.И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 170 с.

2. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Спорт, 2018. – 160 с.

3. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков [и др.]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Спорт, 2016. – 192 с.

4. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой: учебно-методическое пособие / Д. А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

5. Мовшович, А.Д. Система управления подготовкой фехтовальщиц высокой квалификации: монография / А.Д. Мовшович. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.

УДК: 796.82

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КАДЕТОВ 12–13 ЛЕТ В РУКОПАШНОМ БОЮ

*Никитенков А.А., магистрант;
Палецкий Д.Ф., канд. пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на разработку и экспериментальную проверку методики развития координационных способностей у кадетов 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем. Описаны содержание и структура экспериментальной методики, включающей базовую координационную подготовку, специализированные упражнения и интегральный тренинг. Приведены данные педагогического тестирования, подтверждающие эффективность предложенного подхода.

Ключевые слова: координационные способности; рукопашный бой; кадеты; двигательная подготовка; педагогический эксперимент; тренировочная методика.

Введение

Рукопашный бой (РБ) относится к сложнокоординационным видам единоборств, где успех спортсмена во многом определяется уровнем развития координационных способностей (КС). Эти способности обеспечивают точность, своевременность и эффективность технико-тактических действий в условиях постоянно меняющейся ситуации поединка [3, 5]. Особое значение развитие КС приобретает в подростковом возрасте, который считается чувствительным периодом для формирования двигательных навыков [4, 6].

Возраст 12–13 лет характеризуется высокой пластичностью нервной системы, что создаёт благоприятные предпосылки для целенаправленного развития координации. Однако традиционные программы подготовки в РБ часто не учитывают в полной мере возрастные особенности и специфику проявления КС в условиях соревновательной деятельности.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у кадетов 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 40 кадетов 12–13 лет, которые были разделены на контрольную (КГ, n=20) и экспериментальную (ЭГ, n=20) группы. Занятия в КГ проводились по традиционной программе, в ЭГ – по разработанной нами методике, которая включала три основных блока:

1. Базовая координационная подготовка – упражнения на равновесие, пространственную ориентацию, ритмичность.
2. Специализированные упражнения – координационные связки, зеркальное выполнение, работа в условиях дефицита времени.
3. Интегральный тренинг – применение навыков в условных поединках и ситуационных заданиях.

Продолжительность эксперимента составила 22 недели. Для оценки уровня КС использовался комплекс тестов: челночный бег 10×10 м, прыжки с поворотами, статическое равновесие, координационная связка, зеркальное выполнение, реакция на движущийся объект.

Основная часть

Сравнительный анализ данных до и после эксперимента показал достоверное улучшение показателей КС в обеих группах, однако в ЭГ прогресс был значительно более выраженным (табл. 1).

Таблица 1. – Динамика показателей координационных способностей (M±m)

Показатель	КГ		ЭГ		t	p
	до	после	до	после		
Челночный бег 10x10м	3,2±0,42	3,8±0,51	3,4±0,48	4,5±0,38	2,78	<0,01
Прыжки с поворотами	2,8±0,43	3,4±0,62	2,9±0,52	4,2±0,47	2,95	<0,01
Статическое равновесие	2,1±0,53	3,2±0,71	2,3±0,61	4,4±0,52	3,42	<0,01
Координационная связка	2,9±0,64	3,5±0,73	3,0±0,52	4,6±0,41	3,68	<0,001
Зеркальное выполнение	2,5±0,72	3,3±0,82	2,6±0,58	4,4±0,49	3,12	<0,01
Реакция на движущий объект	2,1±0,48	3,1±0,69	2,2±0,57	4,2±0,46	3,54	<0,01

Среднегрупповой прирост общего показателя КС в ЭГ составил 63,9% (с 19,1 до 31,3 балла), в КГ – 28,3% (с 18,7 до 24,0 баллов). Наибольшие улучшения в ЭГ отмечены в тестах «Координационная связка», «Статическое равновесие» и «Зеркальное выполнение».

Качественный анализ показал, что кадеты ЭГ демонстрировали более высокую точность и вариативность технических действий, лучшую адаптацию к нестандартным ситуациям, а также более эффективное использование координационных навыков в учебных поединках.

В учебно-тренировочном процессе можно использовать разработанные *практические рекомендации*:

1. Выделять на координационную подготовку 25–40% времени тренировки в зависимости от этапа.
2. Использовать разнообразные средства: упражнения на неустойчивых поверхностях, зеркальное выполнение, задания с внезапным изменением условий.
3. Сочетать методы стандартно-повторного и вариативного упражнения.
4. Проводить регулярный контроль уровня КС с помощью специализированных тестов.

Выводы

1. Разработанная методика развития координационных способностей у кадетов 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем, является эффективной и может быть рекомендована для внедрения в тренировочный процесс.
2. Системное применение специализированных координационных упражнений, интегрированных в структуру тренировочного занятия, позволяет значительно улучшить показатели равновесия, точности, ритмичности и адаптивности.
3. Наибольший прирост наблюдается в сложнокоординационных компонентах, наиболее значимых для успешной соревновательной деятельности в рукопашном бою.
4. Регулярное тестирование и индивидуализация нагрузки являются важными условиями оптимизации координационной подготовки.

Литература

1. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 38.
2. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 2017. – 256 с.

3. Гаранин, Е. А. Цифровизация тренировочного процесса в рукопашном бою: новые возможности развития координации / Е. А. Гаранин // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 4. – С. 56–60.
4. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 351 с.
5. Еганов, В. А. Инновационные технологии в координационной подготовке единоборцев / В. А. Еганов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (215). – С. 123–127.
6. Жуков, Р. С. Современные подходы к развитию координационных способностей у юных спортсменов-единоборцев / Р. С. Жуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 45–48.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 1966. – 200 с.
8. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 2018. – 250 с.
9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
10. Мукина, Е. Ю. Нейромоторные аспекты координационной подготовки в спортивных единоборствах / Е. Ю. Мукина, А. Ю. Бокин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 34–37.
11. Понкратов, А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Понкратов. – М., 2015. – 23 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» : утв. приказом Минспорта России от 24 декабря 2021 г. № 1035. – Москва, 2021. – 45 с.

УДК 796.86:159.923.2

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ КАДЕТОВ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

*Нусипбеков Е.Е., президент федерации фехтования «Астана»
г. Астана, Казахстан;*

Орлова Е.А., канд. эконом. наук

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
Университет им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи психологических характеристик и технико-тактических показателей фехтовальщиков-кадетов Казахстана. Используются психологические тесты Т.Элерса и В.А.Гербачевского, а также видеонализ боёв. Выявлены психологические профили, влияющие на стиль ведения боя. Результаты позволяют применять данные в практике тренеров и психологов для индивидуализации подготовки и повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: мотивация достижения успеха; психологический профиль спортсмена; тревожность; технико-тактическая эффективность; фехтование.

Введение

Современное фехтование представляет собой сложный координационный вид спорта, требующий от спортсмена не только безупречного технического мастерства, но и высокой степени развития психологических качеств.

Исследование взаимосвязи мотивационно-личностных характеристик спортсменов и их соревновательной эффективности является одним из ключевых направлений современной спортивной психологии. Особый интерес представляет анализ того, каким образом мотивация достижения, страх неудачи, уровень притязаний и другие личностные переменные влияют на технико-тактическое поведение в условиях боя, особенно в таких высокодинамичных дисциплинах, как фехтование.

По мнению Е.П. Ильина [1], мотивация достижения напрямую связана с повышенной активностью, устойчивостью к стрессу, стремлением к контролю над ситуацией и склонностью к принятию оправданного риска. Такие

спортсмены характеризуются высокой включённостью в действие и способны быстро адаптироваться к меняющимся условиям соревнований.

А.В. Антохин и В.А. Родионов [2] использовали ментальные образы в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических упражнений.

В исследованиях ряда авторов [2, 3] подчёркивается, что спортсмены с выраженной мотивацией достижения демонстрируют более высокий уровень результативности, гибкость в тактических решениях и лучше справляются с ситуациями неопределённости, характерными для боевых единоборств. В частности, обнаружено, что такая мотивационная направленность уменьшает количество ошибок, связанных с нерешительностью или несвоевременностью действий.

Специализированные исследования в области фехтования подтверждают эти закономерности. Так, в анализе соревновательной деятельности фехтовальщиков показано, что высокие показатели мотивации успеха связаны с увеличением объёма атакующих действий, а также с предпочтением активного, доминирующего боевого стиля.

Молодые ученые Ю.В. Павлович, А.В. Костенко[4], подчеркивают, что *«Контратаки выполняются с большим количеством ошибок, связанных также с определением открытого сектора поражения (40–45%). Остальные ошибки встречаются практически в равных объемах и варьируют от 15% до 25%... Юниоры – основанные на двигательных реакциях, допускают больше временных и тактических ошибок»*. Это не напрямую связано с «мотивацией избегания», однако авторы подчеркивают, что у юниоров, которые чаще боятся неудачи, выше доля ошибок временных и тактических, что можно связать с неуверенностью, нерешительностью — поведенческими проявлениями страха неудачи.

Дополнительно, исследование А.Г. Абрамяна и А.И. Павлова [5] акцентирует внимание на значимости тактической готовности к контратакующим действиям как отражения не только технической, но и психологической подготовки спортсмена. Авторы подчёркивают, что высокая результативность контратак возможна только при наличии развитых когнитивных способностей к прогнозированию, быстрой реакции и уверенности в себе — качеств, связанных с высоким уровнем мотивации достижения и внутренней установки на успех.

Анализ соревновательной деятельности на высшем уровне показывает, что эффективность действий напрямую зависит от содержания основного соревновательного упражнения и его тактической вариативности. Так, деталь-

ное изучение выступлений финалистов командного олимпийского турнира в Токио 2020 в женской и мужской рапире подтверждает необходимость комплексной технико-тактической подготовки спортсменов [6,7].

Именно развитые психологические качества обеспечивают устойчивость, инициативность и эффективность действий в бою. Влияние мотивационных и личностных факторов на соревновательную активность остаётся одной из ключевых, но недостаточно изученных проблем спортивной психологии, несмотря на то что вопросы формирования психологической готовности специалистов в сфере физической культуры и спорта имеют фундаментальное значение [8].

Целью исследования является выявление взаимосвязи между мотивацией достижения успеха, уровнем притязаний и технико-тактическим поведением фехтовальщиков-кадетов. Работа направлена на определение психологических профилей спортсменов и их связи с особенностями атакующих и защитных действий. Полученные результаты могут быть использованы для индивидуализации подготовки и совершенствования психологической поддержки спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 4 кадета сборной Казахстана по фехтованию на рапирах (возраст 16–17 лет, квалификация — МС, КМС). Все спортсмены прошли психологическое тестирование и видеонаблюдение своих боёв на международных соревнованиях.

Для изучения мотивационной структуры личности использовались:

- Методика Т. Элерса (оценка мотивации достижения успеха — МСД и мотивации избегания неудачи — МИН);
- Методика В.А. Гербачевского, из 15 диагностируемых характеристик были выбраны 5 наиболее значимых компонентов уровня притязаний: внутренний мотив (ВМ), состязательный мотив (СМ), инициативность (И), мотив избегания (МИ) и мотив самоуважения (Мсув).
- Корреляционный анализ по Спирмену (ρ) — позволяет выявить направление и силу связи между мотивационно-личностными характеристиками и технико-тактическими параметрами.
- Интерпретация коэффициентов корреляции проводилась согласно шкале Чеддока (Chaddock, 1981);

Основная часть

Изучены такие психологические показатели спортсменов, как МСД — стремление к признанию, совершенствованию, победе; МИН — склонность избегать ситуаций риска, страх поражения; компоненты уровня притязаний ВМ — ориентация на саморазвитие и личный прогресс; СМ — желание дока-

зять превосходство в соревновании; И — готовность проявлять активность и инициативу; МИ — стремление минимизировать риски и избегать поражения; Мсув — потребность сохранить уважение к себе в глазах других.

Таблица 1 – Результаты опроса оценки уровня МСД

Спортсмен	YES.	SLA.	KUS.	ТОК.
МСД	24	21	22	16
	высокий уровень	высокий уровень	высокий уровень	средний уровень

Таблица 2 – Результаты опроса оценки уровня МИН

Спортсмен	YES.	SLA.	KUS.	ТОК.
МИН	10	16	28	15
	низкий уровень	средний уровень	слишком высокий уровень	средний уровень

Таблица 3 – Результаты опроса оценки «Уровня притязаний»

Оценка уровня притязания	YES.	SLA.	KUS.	ТОК.
Внутренний мотив (ВМ)	18	13	14	14
Мотив избегания (МИ)	17	16	16	14
Состязательный мотив (СМ)	13	19	17	14
Мотив самоуважения (Мсув)	20	18	18	14
Инициативность (И)	16	11	18	12

Анализ технико-тактических характеристик соревновательной деятельности фехтовальщиков проводился на основе детализированной видеоразметки поединков между кадетами сборных команд Казахстана и Гонконга, прошедших в рамках Чемпионата Азии в Кувейте (февраль 2025 года) [9]. При обработке видеозаписей учитывались основные параметры боевой активности: объём действий, их результативность, доля нерезультативных попыток, а также структура технических ошибок.

В таблицах 4–5 представлены показатели спортсменов по видам действий (атаки, контратаки, защиты, ответы и др.), отражающие как количество выполненных действий, так и их качественные особенности. Такой подход позволил получить объективные количественные данные о соотношении атакующих и защитных действий, уровне их эффективности и характере типичных ошибок.

Таблица 4 – Техничко-тактические показатели спортсменов YES. и KUS

Спортсмены	YES. и (KUS. – в скобках)						
	Объем всего	Результативность	Объем нерезультативных действий	Состав ошибок			
				Тактическая адекватность	Направление нападения (защиты)	Временные ошибки	Технический брак
Атаки	35(57)	31(6)	69(94)	44(31)	11(19)	17(19)	28(31)
Контратаки	16(23)	33(0)	67(100)	38(43)	0(0)	25(0)	37(57)
Защиты	31(17)	74(40)	26(60)	17(67)	17(0)	0(0)	67(33)
Ответы	16(3)	17(0)	83(100)	0(0)	40(0)	10(0)	50(100)
Прямая рука	1(-)	0(-)	100(-)	0(-)	0(-)	0(-)	100(-)
ИТОГО	100(100)	42(10)	58(90)	28(37)	16(11)	14(11)	42(41)

Таблица 5 – Техничко-тактические показатели спортсменов ТОК. и SLA

Спортсмен	ТОК. и (SLA.- в скобках)						
	Объем всего	Результативность	Объем нерезультативных действий	Состав ошибок			
				Тактическая адекватность	Направление нападения (защиты)	Временные ошибки	Технический брак
Атаки	27(18)	0(0)	100(100)	74(50)	5(0)	5(25)	16(25)
Контратаки	27(23)	26(20)	74(80)	64(100)	0(0)	0(0)	36(0)
Защиты	27(45)	63(40)	37(60)	14(17)	0(0)	0(0)	86(83)
Ответы	19(14)	15(0)	85(100)	45(0)	9(0)	9(0)	36(100)
Прямая рука	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО	100(100)	27(23)	73(77)	29(41)	4(0)	4(6)	35(53)

Проведённый анализ показал, что мотивационные и личностные характеристики фехтовальщиков-кадетов оказывают прямое влияние на выбор тактики и результативность действий в бою.

Анализ взаимосвязей между выраженностью МСД и технико-тактическими параметрами показал, что высокая мотивация к достижению успеха у фехтовальщиков-кадетов положительно коррелирует с результативностью атакующих действий ($\rho = +0.95$; $p \approx 0.051$) (рис. 1).

Это указывает на сильную тенденцию: спортсмены с выраженной установкой на успех демонстрируют более высокую эффективность при реализации атак, что соответствует их внутреннему стремлению к доминированию и контролю хода боя.

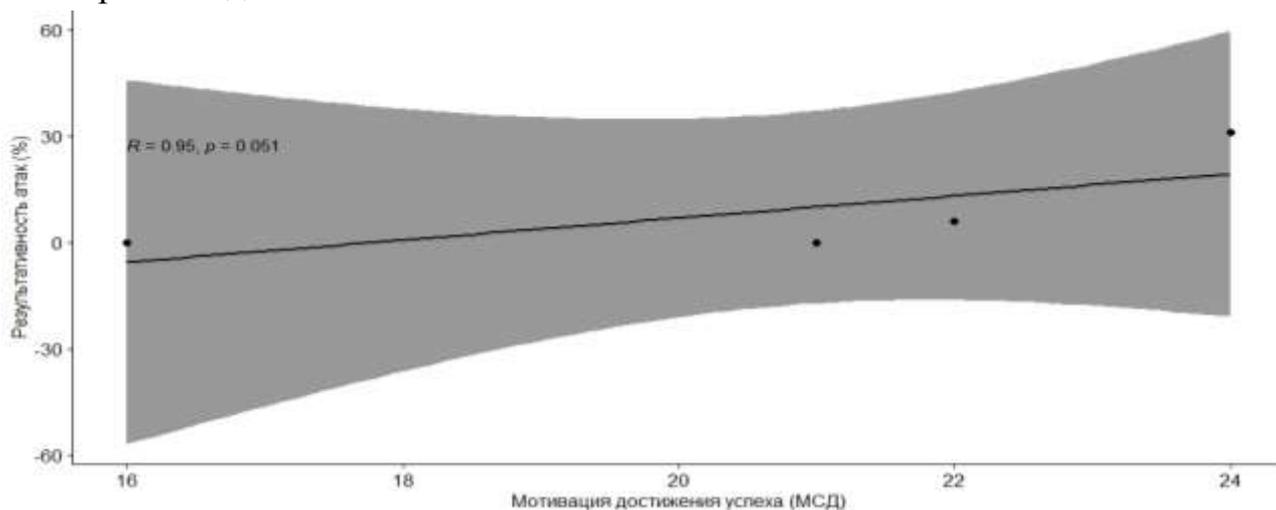


Рис. 1. Корреляция между МСД и результативностью атак

Также выявлена отрицательная корреляция между МСД и количеством ошибок в атаке ($\rho = -0.95$; $p \approx 0.051$), что говорит о более точной и уверенной реализации технических действий при высокой мотивации (рис. 2).

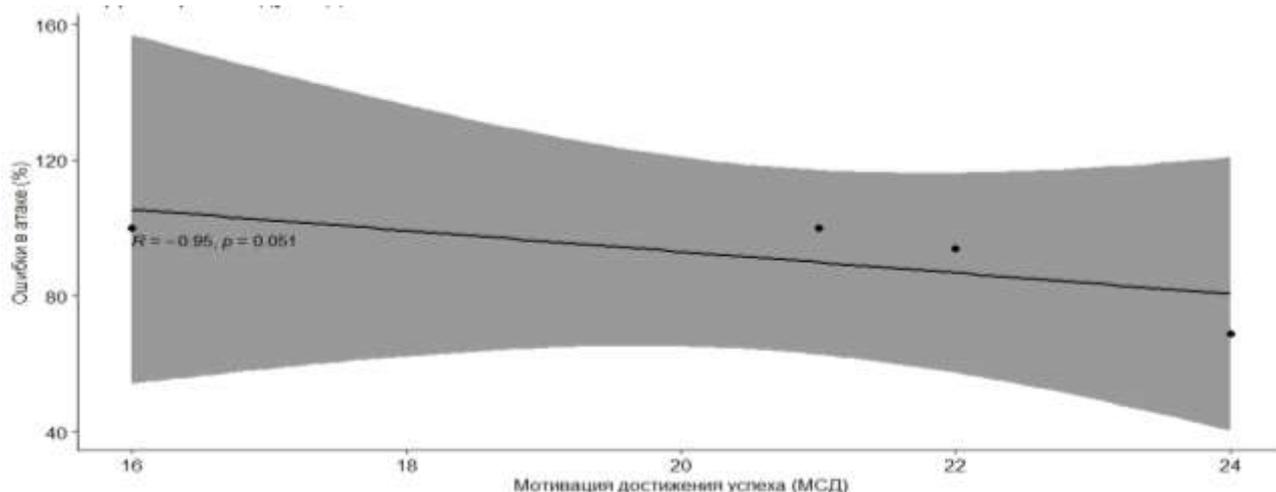


Рис. 2. Корреляция между МСД и ошибками в атаке

Таким образом, МСД формирует у фехтовальщика атакующую, риск-ориентированную модель ведения боя, сопровождаемую точным исполнени-

ем и высоким уровнем боевой уверенности. Эти данные имеют практическую значимость для отбора тактических заданий и построения индивидуализированного тренировочного процесса.

Напротив, высокая мотивация избегания неудач (МИН) снижением результативности контратак ($\rho = -0,95$) и связана с ростом количества защитных ошибок ($\rho = +0,95$), что отражает склонность к излишней осторожности и тревожности.

Корреляционный анализ показал наличие весьма высокой обратной статистической зависимости между мотивацией избегания неудач (МИН) и результативностью защиты ($\rho = -0.95$; $p \approx 0.051$) (рис. 3).

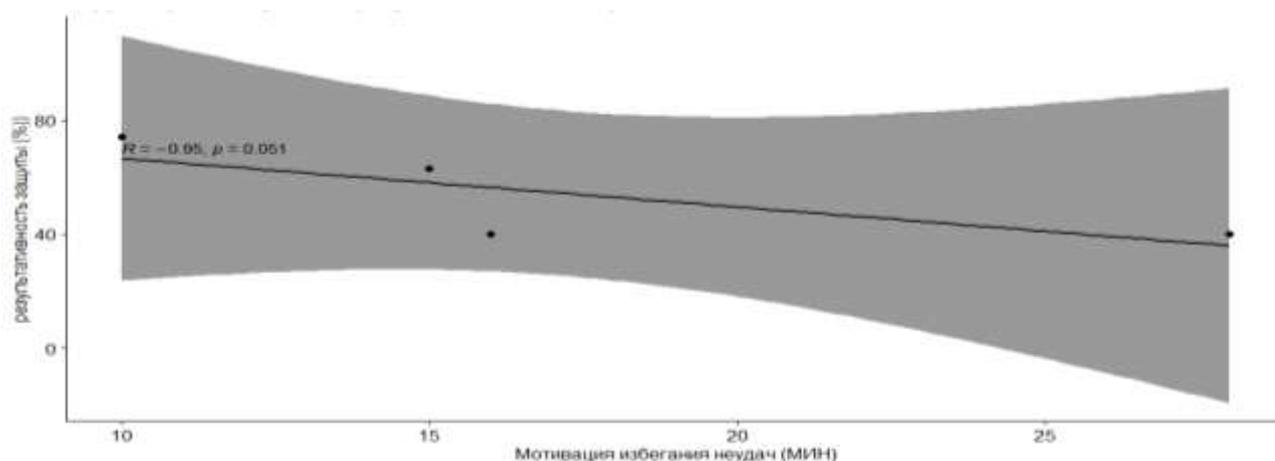


Рис. 3. Корреляция между МИН и результативностью защиты

Корреляционный анализ показал наличие весьма высокой прямой статистической зависимости между мотивацией избегания неудач (МИН) и ошибками в защите ($\rho = +0.95$; $p \approx 0.051$) (рис. 4).

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод, что высокая мотивация избегания неудачи связана с увеличением количества ошибок и снижением качества боевых решений, особенно в сложных или стрессогенных фазах боя. Эти выводы имеют прикладное значение при разработке программ психологической подготовки: спортсмены с выраженной МИН нуждаются в поддержке по снижению тревожности, формированию уверенности и тренировке сценариев принятия решения под давлением.

Компоненты уровня притязаний показали различную степень влияния на соревновательное поведение. Наибольшая связь отмечена между внутренней мотивацией, инициативностью и результативностью атакующих действий. Напротив, мотив избегания ассоциировался с повышением числа технических ошибок и снижением активности в бою.

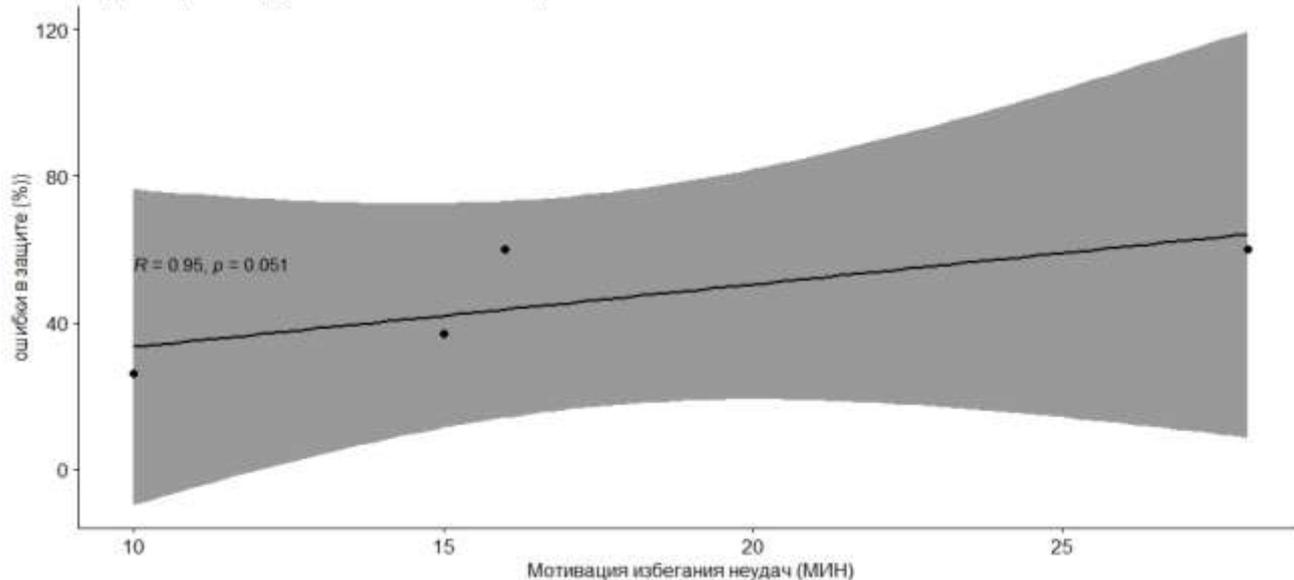


Рис. 4. Корреляция между МИН и ошибками в защите

Выводы

Проведённое исследование позволило установить, что мотивационные и личностные характеристики оказывают значимое влияние на стиль ведения боя и эффективность соревновательных действий фехтовальщиков-кадетов. На основании анализа данных установлены следующие ключевые выводы:

Мотивация достижения успеха (МСД) демонстрирует статистически значимую положительную корреляцию с результативностью атакующих действий ($\rho = +0.95$; $p \approx 0.051$) и обратную связь с ошибками в атаке ($\rho = -0.95$; $p \approx 0.051$). Это подтверждает тезис о том, что высокий уровень стремления к успеху способствует более точной, целенаправленной и эффективной атакующей активности.

Мотивация избегания неудачи (МИН) проявила себя как психологический барьер, ограничивающий боевую гибкость и точность. Хотя большинство связей между МИН и технико-тактическими показателями не достигли уровня статистической значимости, были зафиксированы пограничные по значимости положительные корреляции между МИН и количеством ошибок в защите и ответных действиях ($\rho \approx +0.95$; $p \approx 0.051$). Это позволяет утверждать, что повышенный уровень тревожности и ориентации на избегание неудачи может повышать уязвимость спортсменов в ситуациях, требующих мгновенного реагирования, снижая стабильность при оборонительных и завершающих действиях.

Мотив избегания (МИ) как компонент уровня притязаний (в интерпретации методики В.А.Гербачевского) показал максимальную отрицательную корреляцию с объёмом контратак ($\rho = -1.00$; $p < 0.001$). Это свидетельствует о

том, что спортсмены с выраженной установкой на избегание (как личностная черта, а не ситуативная тревожность) предпочитают не вступать в контратакующие действия, выбирая менее рискованные и более предсказуемые тактики. Таким образом, мотив избегания ограничивает вариативность и тактическую инициативу в поединке, снижая частоту реактивных решений.

Состязательный мотив (СМ) также продемонстрировал значимую корреляцию с показателями боевой активности, была выявлена высокая отрицательная связь с результативностью защит ($\rho = -0.95$; $p \approx 0.051$) и положительная с ошибками в ответах. Это говорит о том, что стремление на победу и соперничество может вызывать импульсивные действия и снижать контроль в оборонительных фазах боя.

Мотив самоуважения (Мсув) оказался значимо связан с объёмом контратак. Обнаружена статистически значимая обратная корреляция ($\rho = -1.00$; $p < 0.001$). Это может интерпретироваться как стремление спортсмена к самосохранению и избеганию рискованных решений, которые могут поставить под угрозу его образ "успешного" в собственных глазах.

Результаты подтверждают необходимость комплексного учёта психологических факторов при планировании тренировочного процесса и выборе индивидуальной тактики ведения боя.

Результаты исследования помогут тренерам и психологам точнее адаптировать тренировочный процесс под особенности поведения и мотивации юных фехтовальщиков. Например, спортсменам, которые боятся ошибиться и стараются избежать неудачи, лучше подходит спокойная поддержка и постепенное повышение требований — без лишнего давления. Напротив, тем, кто нацелен на победу и любит соревноваться, можно предлагать больше игровых заданий, вызовов и внутренней конкуренции. Также важно учитывать стиль ведения боя. Если фехтовальщик действует активно, но нестабильно, полезно вводить упражнения на вариативность, смену темпа и осмысленные тактические решения.

В подготовке к соревнованиям стоит регулярно использовать простые психологические упражнения: визуализация боя, дыхательные практики, техники расслабления и настройки на успех. Это помогает снизить волнение и повысить устойчивость к стрессу. Кроме того, полезно обсуждать с фехтовальщиками их цели и ожидания — чтобы скорректировать чрезмерную тревогу или завышенные притязания. Рекомендуется также уделить внимание работе с тренерским и родительским окружением: объяснять, как поддерживать спортсмена, не усиливая давление, особенно в подростковом возрасте.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
2. Антохин, А. В. Использование ментальных образов в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических воздействий / А. В. Антохин, В. А. Родионов // Ментальная тренировка в спорте: Материалы к психологическому симпозиуму в рамках международной конференции «Олимпийское движение и социальные процессы». – М., ВНИИФК, 1997. – С. 8.
3. Деев, А. В. Обеспечение результативности фехтовального боя рапиристов высокой квалификации уколами повышенной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Деев; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2017. – 22 с.
4. Павлович, Ю. В. Сравнительная характеристика состава соревновательной деятельности членов взрослой и юниорской сборных команд России по фехтованию на рапирах / Ю. В. Павлович, А.В. Костенко // Материалы сборника научных статей молодых ученых «Наука молодых – спорту» (Выпуск 2) / под общ. ред. А.И.Павлова.- Смоленск: СГУС, 2022. – 164 с.
5. Абрамян, А.Г. Оценка оперативной готовности фехтовальщиков на шпагах сборной команды РФ к успешному применению контратак / А. Г. Абрамян, А. И. Павлов // Материалы сборника научных статей молодых ученых «Наука молодых – спорту» (Выпуск 2) / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск: СГУС, 2022. – 164 с.
6. Марченко, А. А. Содержание основного соревновательного упражнения финалистов командного олимпийского турнира в Токио 2020 в женской рапире / А. А. Марченко, А. И. Павлов // Наука молодых – спорту : материалы сборника научных статей молодых ученых. Вып. 2 / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск: СГУС, 2022. – С. 23-36.
7. Мыльников, В. В. Содержание основного соревновательного упражнения финалистов командного олимпийского турнира в Токио 2020 в мужской рапире / В. В. Мыльников, А. И. Павлов // Наука молодых – спорту : материалы сборника научных статей молодых ученых. Вып. 2 / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГУС, 2022. – С. 37-52.
8. Кузьмина, С. В. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта : дис. ... канд. психол. наук / С. В. Кузьмина. – Нижний Новгород, 2010. – 216 с.
9. Видеозапись боя участников исследования на Чемпионата Азии среди кадетов (Кувейт, 2025г). <https://www.youtube.com/watch?v=2bzQsw4gsg8>

УДК 796.86

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 8-12 ЛЕТ

Остроухова А.А.;

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

г. Смоленск, Россия

Чегодаева А.А.;

АНО «Фехтовальный клуб «Финт»

г. Калуга, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на совершенствование координационных способностей фехтовальщиков 8–12 лет, посредством применения специализированного комплекса упражнений с теннисными мячами. Эксперимент проводился в АНО «Фехтовальный клуб «Финт» Калужской области в течение 8 месяцев (октябрь 2024 – май 2025 гг.). Результаты показали статистически достоверное улучшение координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что подтверждает эффективность предложенной методики. Упражнения с теннисными мячами способствуют развитию точности двигательных реакций, пространственной ориентации, скорости переключения внимания и двигательной согласованности, что особенно актуально для фехтовальщиков начального этапа подготовки.

Ключевые слова: двигательная ловкость; координационные способности; методика тренировки; педагогический эксперимент; теннисные мячи; фехтование; юные спортсмены.

Введение

Фехтование как вид спорта характеризуется высокой динамичностью поединка, требующей от спортсмена способности к быстрой адаптации к изменяющейся тактической обстановке, точному выполнению технических действий и мгновенной реакции на действия соперника [6, 7]. Одним из ключевых компонентов спортивного мастерства фехтовальщика выступают координационные способности, которые включают в себя способность к пространственной и временной дифференциации движений, ориентации в про-

странстве, сохранению равновесия и быстрому переключению двигательных программ.

Согласно концепциям Н.А. Бернштейна [1] и В.И. Ляха [3], координационные способности лежат в основе ловкости — качества, определяющего эффективность выполнения сложных, непредсказуемых двигательных задач. В условиях начального этапа спортивной подготовки (8–12 лет) целенаправленное развитие данных способностей становится особенно значимым, поскольку закладывает фундамент для последующего овладения техническими и тактическими аспектами фехтования [2, 5].

В связи с этим актуальным становится поиск эффективных средств и методов совершенствования координационных способностей, сочетающих специфичность, доступность и мотивационную привлекательность для юных спортсменов. В данном контексте перспективным представляется использование вспомогательных средств, таких как теннисные мячи, обладающих малой массой, высокой скоростью движения и требующих точной зрительно-моторной координации [4].

Целью исследования являлась разработка и экспериментальная проверка эффективности комплекса специализированных упражнений с теннисными мячами, направленного на совершенствование координационных способностей фехтовальщиков 8–12 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в АНО «Фехтовальный клуб «Финт» Калужской области с октября 2024 по май 2025 года. В эксперименте приняли участие 16 юных фехтовальщиков (второй год обучения), разделённых на две группы: экспериментальную и контрольную (по 8 человек в каждой). Обе группы занимались по общей тренировочной программе по фехтованию (3 занятия в неделю), при этом в экспериментальной группе дополнительно применялся разработанный комплекс упражнений с теннисными мячами.

Для оценки уровня координационных способностей использовались следующие методы:

1. Челночный бег 3×10 м — для оценки координации в целостных двигательных действиях;
2. Тест Шульте — для измерения скорости ориентировочно-поисковых реакций и переключения внимания;
3. Тест «Падающая линейка» — для оценки простой сенсомоторной реакции;
4. Выполнение уколов в мишень — для оценки точности и скорости специфических фехтовальных действий.

Комплекс упражнений с теннисными мячами включал задания, направленные на развитие глазомера, скорости реакции, точности движений и пространственной ориентации. Упражнения выполнялись в основной части тренировки (2 мин выполнения, 1 мин отдыха), с использованием повторного метода. Первый комплекс применялся с октября по январь 2025 г., второй — с февраля по май 2025 г. Обработка данных осуществлялась с применением методов математической статистики.

Основная часть

Результаты и их обсуждение.

Исходные данные, полученные в октябре 2024 года, показали статистически незначимые различия между группами по всем тестируемым показателям. После 8 месяцев эксперимента в экспериментальной группе зафиксировано достоверное улучшение всех показателей:

Челночный бег: с 8,38 до 7,50 с (улучшение на 10,5%);

Тест Шульте: время выполнения сократилось с 0,97 до 0,55 с;

Реакция на падающую линейку: высота падения уменьшилась с 25,50 до 18,25 см;

Скорость укола: с 1,27 сек. до 1,07 сек;

Точность серии уколов (из 10): количество попаданий увеличилось с 6,25 до 9,00.

В контрольной группе улучшения оказались значительно менее выраженными и статистически недостоверными по большинству показателей.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование упражнений с теннисными мячами оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей за счёт активации зрительно-моторной координации, повышения скорости переработки сенсорной информации и улучшения пространственно-временной точности движений.

Кроме того, упражнения с теннисными мячами способствуют поддержанию мотивационной вовлечённости юных спортсменов, что особенно важно на этапе начальной подготовки.

Выводы

Координационные способности являются базовым компонентом физической подготовки фехтовальщиков 8–12 лет и играют ключевую роль в формировании технико-тактического мастерства.

Разработанный комплекс упражнений с теннисными мячами доказал свою эффективность в улучшении показателей координации, внимания, скорости реакции и точности движений у юных фехтовальщиков.

Предложенная методика может быть рекомендована к внедрению в

учебно-тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ, фехтовальных клубов и общеобразовательных учреждений, реализующих программы дополнительного образования в области фехтования.

Литература

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Ловец, Т.А. Как вырастить здорового чемпиона : общефизическая подготовка юного спортсмена / Т. Ловец. – Минск : Мон литера, 2021. – 252 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Огуренков, В. И. Специальные упражнения боксера / В.И. Огуренков, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 51 с.
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
6. Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М. : Академический Проспект, 2007. – 153 с.
7. Фехтование: учебник для ин-тов физ. культуры; под общ. ред. К. Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.

УДК 796.86+796.06

ЭВОЛЮЦИЯ ИНСТРУМЕНТАРИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ФЕХТОВАНИИ: ОБЗОРНЫЙ АНАЛИЗ ПО МАТЕРИАЛАМ ВСЕРОССИЙСКИХ КОНФЕРЕНЦИЙ

*Пермяков Д.В., аспирант;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Представлен аналитический обзор динамики научно-методического обеспечения (НМО) в фехтовании за 2017–2024 гг., выполненный по материалам серии Всероссийских конференций «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». Систематизирована эволюция используемого инструментария. Обоснована необходимость разработки отечественных технологических решений как ответ на вызовы импортозамещения и повышения конкурентоспособности.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение; фехтование; тематический анализ; IT-технологии; видеоанализ; тактическая подготовка; психологическая подготовка.

Введение

Современная подготовка квалифицированных фехтовальщиков характеризуется исключительно высокими требованиями к эффективности учебно-тренировочного процесса. В условиях растущей конкуренции и интенсификации соревновательной деятельности оптимизация системы подготовки становится невозможной без интеграции современных научных методик и технологических решений. Ключевую роль в этом процессе играет научно-методическое обеспечение (НМО), представляющее собой систему, которая объединяет мониторинг и диагностику, разработку методик, управление специальными знаниями и реализацию практических рекомендаций. Развитие инструментария НМО, направленного на объективизацию контроля и индивидуализацию тренировок, является важнейшим условием достижения и поддержания высших спортивных результатов.

В качестве методологической основы для изучения актуальных путей этого развития был избран анализ материалов серии Всероссийских научно-практических конференций «Научно-методические проблемы спортивного

фехтования». Выбор этого источника обусловлен тем, что указанная конференция на протяжении многих лет является ключевой площадкой для презентации актуальных прикладных исследований и методических разработок ведущих специалистов в области фехтования. Анализ её материалов за период 2017–2024 гг. позволяет с высокой репрезентативностью выявить и систематизировать основные тенденции в развитии инструментария научно-методического обеспечения.

Целью исследования является выявление и систематизация ключевых тенденций в развитии инструментария НМО подготовки фехтовальщиков на основе анализа эволюции тематики и содержания материалов конференций «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (2017–2024 гг.)

Задачи исследования:

1. Выявить эволюцию тематики IT-инструментария – от средств визуализации к проблеме технологического суверенитета.
2. Проследить трансформацию роли инструментальных методов объективного контроля от экспериментальных данных к основе для управленческих решений.
3. Систематизировать подходы к индивидуализации подготовки, выявив характерные связи между данными психофизиологической диагностики и соответствующими методическими рекомендациями.
4. На основе синтеза выявленных тенденций определить главное системное ограничение и сформулировать перспективные векторы развития НМО, предлагаемые научно-практическим сообществом.

Предмет исследования: эволюция тематики, понятийного аппарата и предлагаемых технологических решений в области инструментария научно-методического обеспечения подготовки фехтовальщиков, отраженная в материалах серии конференций «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (2017–2024 гг.).

Гипотеза исследования: ожидается, что в динамике публикаций (2017–2024 гг.) прослеживается переход к парадигме комплексного технологического обеспечения, где успешная интеграция IT-методов, инструментальной диагностики и психолого-педагогических решений напрямую зависит от преодоления импортозависимости в ключевых программных продуктах.

Основная часть

При решении первой задачи, направленной на анализ эволюции IT-тематики, было установлено, что в динамике публикаций наблюдается качественный концептуальный сдвиг. Если ранние публикации были посвящены визуализации учебного материала как базовому дидактическому инструмен-

ту [9], то в более поздних работах акцент смещается с инструментов записи на системы углубленного тактического видеоанализа соревновательной деятельности. Однако, как справедливо отмечается в публикациях, отечественная практика находится в зависимости от зарубежных программных комплексов (Hudl Sportscode, Dartfish) [8]. Это осознание формулируется не просто как техническая трудность, а как стратегическая проблема технологического суверенитета, связанная с рисками для безопасности данных и независимости отечественной спортивной науки [8]. Таким образом, в материалах конференций тема ИТ эволюционирует от вопроса «как визуализировать?» к фундаментальному вопросу «на какой независимой технологической платформе строить анализ?».

В рамках второй задачи, посвященной анализу представленности инструментальных методов, был выявлен переход от их восприятия как экспериментальных к статусу обязательной основы для управления тренировочным процессом.

Биомеханический анализ в публикациях представлен как область практической инструментализации. Для оценки ключевых кинематических параметров (скорость, ускорение) могут эффективно применяться доступные технологии, такие как акселерометры смартфонов [11]. Эффективность тренажеров с биологической обратной связью (БОС) для коррекции мышечной асимметрии у юных спортсменов подтверждена экспериментально [4]. Метод вариабельности сердечного ритма (ВСР) позиционируется как управленческий инструмент, позволяющий связать состояние вегетативной регуляции с эффективностью сложных сенсомоторных реакций [15]. Данные инструментального контроля становятся основой не только для оперативных коррекций, но и для долгосрочного планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле [7].

Третья задача, направленная на систематизацию подходов к индивидуализации, позволила выявить формирование устойчивой логической цепочки «диагностика – персонализированная методика».

Фундаментом этой цепочки в публикациях выступает комплексная психофизиологическая диагностика. В качестве объективных индикаторов готовности и индивидуального профиля рассматриваются показатели простых и сложных сенсомоторных реакций [16], а также доминирующий когнитивный стиль («импульсивность – рефлексивность») [5].

Надстройкой являются конкретные методики, адаптированные под выявленный профиль. Для управления соревновательным состоянием предлагается метод формирования оптимального боевого состояния (ОБС) с разработкой индивидуальных установок [3]. Для развития тактического интеллек-

та – использование специализированного дневника, направленного на формирование рефлексии [14]. Даже тактический анализ ошибок высокой квалификации служит этой цели, указывая на временные запаздывания как ключевую проблему, требующую индивидуальной скоростно-координационной работы [1, 2]. Этот подход согласуется с поиском объективных критериев оценки соревновательной деятельности, которые также обсуждаются в материалах конференций [12]. Сравнительные исследования также подчеркивают необходимость дифференциации тренировочных программ с учетом устойчивых половых различий в структуре соревновательной деятельности [10].

Синтез данных, полученных при решении последней задачи, позволил выявить центральное системное противоречие современного НМО.

С одной стороны, материалы конференций рисуют картину зрелой парадигмы комплексного технологического обеспечения, где цифровая платформа, цикл объективной диагностики и индивидуализированные модели образуют идеальную замкнутую систему для управления подготовкой [6, 13].

С другой стороны, реализация этой парадигмы упирается в выявленное на первом этапе анализа ключевое ограничение – технологическую зависимость в области специализированного программного обеспечения [8]. Таким образом, научно-практическое сообщество констатирует, что дальнейшее развитие и сама возможность интеграции всех передовых компонентов НМО напрямую зависят от преодоления этого барьера.

В качестве практических векторов, предлагаемых для решения данного противоречия, в работах последних лет формулируются: создание отечественных научно-практических IT-центров, разработка специализированного ПО, а также дальнейшая интеграция инструментального мониторинга и персонализированных методик в единый тренировочный цикл [6, 8, 13].

Данные векторы отражают общую тенденцию к построению современной централизованной системы НМО, ориентированной на потребности сборных команд [6].

Выводы

1. В ответ на первую задачу, анализ материалов конференции позволил проследить качественную эволюцию IT-тематики. Было установлено, что дискурс сместился от обсуждения простых средств визуализации учебного материала к признанию цифровой платформы для видеоанализа ядром современного НМО. Ключевым итогом этой эволюции стала явная постановка проблемы технологического суверенитета – осознание того, что зависимость от зарубежного ПО является стратегическим ограничением для развития отечественной системы спортивной подготовки.

2. Решение второй задачи показало, как в публикациях трансформировалась роль инструментальных методов. Если первоначально биомеханические и функциональные данные (акселерометрия, ВСР, БОС) представлялись как экспериментальные или узко-диагностические, то в работах последних лет они последовательно позиционируются как обязательная основа для принятия управленческих решений тренером, формируя систему объективного контроля с обратной связью.

3. В соответствии с третьей задачей, систематизация подходов к индивидуализации выявила устойчивую логику. В материалах конференций представленные методики психолого-тактической подготовки (от формирования ОБС до работы с соревновательным дневником) все чаще строятся не на общих рекомендациях, а на данных диагностики индивидуальных психомоторных и когнитивных профилей фехтовальщиков.

4. Синтез в рамках четвертой задачи позволил определить системное ограничение и векторы развития. Главным лимитирующим фактором для реализации комплексного НМО признана импортозависимость в сегменте специализированного программного обеспечения. В качестве перспективных векторов, предлагаемых сообществом, определены: создание отечественных IT-решений, системная интеграция инструментального мониторинга в тренировочный цикл и построение индивидуальных моделей на основе синтеза цифровых и диагностических данных.

Литература

1. Абрамян, А. Г. Применение разновидностей атак в боях фехтовальщиков-шпажистов высокой квалификации / А.Г. Абрамян // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 17–21.

2. Абрамян, А. Г. Классификация ошибок в применении технико-тактических действий высококвалифицированными фехтовальщиками-шпажистами / А.Г. Абрамян // Материалы XIX Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (19, 22-23 декабря 2024 г., г. Смоленск) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : Принт-экспресс, 2024. – С. 11–18.

3. Басов, Д. В. Управление психическим состоянием в спортивном фехтовании / Д. В. Басов // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г.

Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 22–27.

4. Германов, Г. Н. Коррекция влияния асимметричной нагрузки на опорно-двигательный аппарат у юных фехтовальщиков / Г. Н. Германов // Материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 14–23.

5. Мельник, Е. В. Когнитивный стиль как основа индивидуализации тактических действий фехтовальщиков / Е. В. Мельник, И.О.Смолдовская // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 45–53.

6. Михута, И. Ю. Современная система научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных и национальных команд / И. Ю. Михута // Материалы XIX Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (19, 22-23 декабря 2024 г., г. Смоленск) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : Принт-экспресс, 2024. – С. 81–90.

7. Павлович, Ю. В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки (на примере фехтовальщиц-шпажисток) / Ю. В. Павлович // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 63–66.

8. Пермяков, Д. В. Актуальность разработки и внедрения отечественного программного обеспечения видеонализа соревновательной деятельности фехтовальщиков / Д. В. Пермяков, И. В. Пермяков // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 73–75.

9. Пермяков, И. В. Визуализация учебного материала в тренировке квалифицированных фехтовальщиков / И. В. Пермяков, А. И. Павлов // Материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 84–89.

10. Пермяков, Д. В. Сравнительный анализ тактической подготовки шпажистов женщин и мужчин в современном российском фехтовании / Д. В. Пермяков // Материалы XIX Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (19, 22-23 декабря 2024 г., г. Смоленск) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : Принт-экспресс, 2024. – С. 105–111.

11. Петелин, И. В. Использование акселерометра смартфона для исследования кинематики движений шпажистов в уколе / И.В. Петелин // Материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 148–154.

12. Скитневский, В. Л. Критерии эффективности соревновательной деятельности в фехтовании / В. Л. Скитневский // Материалы XV Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2018. – С. 35–39.

13. Смолдовская, И. О. Научно-методическое обеспечение в современной системе подготовки спортсменов высших достижений / И.О. Смолдовская, Е. В. Мельник // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 10–16.

14. Смолдовская, И. О. Формирование интеллектуальной рефлексии в тактической подготовке фехтовальщиков высокой квалификации / И. О. Смолдовская // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 115–119.

15. Толасова, Д. Г. Характер вегетативной регуляции функций организма фехтовальщиков с разными психофизиологическими особенностями / Д. Г. Толасова // Материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 103–107.

16. Сивицкий, В. Г. Сенсомоторные реакции фехтовальщиков, особенности их проявления и диагностики / В.Г. Сивицкий // Материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (21–23 декабря 2023 г., г. Сочи) / под общ. ред.: И. О. Смолдовская (гл. ред.), Н. И. Боровская, Е. В. Мельник. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2023. – С. 104–114.

УДК 796.86

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА САБЛЯХ У ФИНАЛИСТОВ ИГР XXXII (ТОКИО) И XXXIII (ПАРИЖ) ОЛИМПИАД

Рыжкова Л.Г., доктор пед. наук, доцент;

Шамис В.В., канд. пед. наук, доцент;

Осипова А.А., магистрант;

*ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты обследования соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях, участвовавших в финалах Игр XXXII и XXXIII Олимпиад, выполненные на основании оценки показателей объемов применения и результативности главных разновидностей боевых действий. Полученные результаты позволяют выявить различия в составе средств соревновательной деятельности и особенности проявлений индивидуальных характеристик в боях у сильнейших в мире фехтовальщиков на саблях.

Ключевые слова: обследование соревновательной деятельности; объемы применения; разновидности боевых действий; результативность; фехтовальщики на саблях.

Введение

Олимпийские игры являются ключевым стартом, на котором сосредоточены все усилия спортивных специалистов, обеспечивающих высокий уровень подготовленности атлетов. Завоевание лидирующих позиций на международной арене является результатом слаженной работы спортсменов, тренеров, психологов и медиков. Отмечается возросшая конкуренция между спортсменами, которая характерна для спорта высших достижений.

Фехтованию присущи конфликтные условия и ситуации с пространственно-временной неопределенностью, которые определяют высокую психическую напряженность соревновательной деятельности, особенно в поединках на саблях [4]. В этой связи становится актуальным изучение особенностей в технико-тактическом оснащении сильнейших в мире фехтовальщиков,

занимающих в настоящее время лидирующие места в международном рейтинге.

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) сильнейших в мире фехтовальщиков на саблях позволяет определить показатели объемов применения и результативности главных разновидностей боевых действий для выявления особенностей в проявлениях индивидуальных характеристик при их реализации в соревновательном противоборстве [1, 2, 3].

Основная часть

Цель исследования – выполнить сравнительный анализ показателей применения боевых действий в соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях у финалистов Игр XXXII и XXXIII Олимпиад.

Для оценки состава боевых действий и определения объемов и результативности разновидностей боевых действий была просмотрена видеозапись боёв финалистов Игр XXXII и XXXIII Олимпиад, отобраны поединки этих саблистов, по четыре-пять боёв, проведенных в личном первенстве.

Всего для каждого спортсмена было проанализировано более 100 фехтовальных схваток.

Далее был выполнен анализ видеозаписей с последующей расшифровкой выполненных действий противоборства и оформлен при помощи нотационно-графических символов в виде протоколов, которые были обработаны методами математической статистики. Полученный материал, характеризующий состав специализированных операций соревновательной деятельности, позволил оценить адекватность выбранных тактических намерений и применяемых действий сильнейшими в мире фехтовальщиками на саблях.

ОСД финалистов Игр XXXII Олимпиады в Токио позволил выявить предпочтения фехтовальщиков на саблях к выбору атакующей модели ведения боя (таблица 1).

Атаки в технико-тактическом оснащении фехтовальщиков на саблях составляют примерно 65% (64,47%), и диапазон их применения у финалистов Игр XXXII Олимпиады обнаружен от 75,05% (у Oh Sanguk) до 56,34% (у Vazadze Sandro). Результативность атак в среднем не достигает 50%-ного уровня (46,88%), но нельзя не отметить, что самая высокая результативность атак зафиксирована именно у победителя Szilagyi Aron, у которого она примерно на 60%-ном уровне (59,79%). Такого показателя не было отмечено ни у одного из его соперников.

Оборонительные действия применяются в среднем на 17%-ном уровне (17,92%), и диапазон их составляет от 32,12% (у Samele Luigi) до 10,53% (у Berge Enrico). Результативность ответных действий, после эффективных за-

щитных действий отмечается в среднем на 40%-ном уровне, но следует отметить, что самая высокая их результативность зафиксирована у победителя Szilagyí Aron, у которого она достигает почти 60% (58,33%).

Таблица 1 – Показатели применения разновидностей боевых действий у фехтовальщиков на саблях в финале Игр XXXII Олимпиады в Токио

Занятое место	Спортсмен (NAME)*	Страна	Разновидности боевых действий (%)						
			Атаки		Защиты с ответом (в т.ч. контрзащиты с контрответом)		Контратаки		Объемы обоюдных атак
			Об.	Рез.	Об.	Рез.	Об.	Рез.	
1	Szilagyí Aron	HUN	65,99	59,79	16,33	58,33	12,93	26,32	4,76
2	Samele Luigi	ITA	57,66	46,84	32,12	50,12	7,30	10,12	2,92
3	Kim Junghwan	KOR	68,24	44,55	18,24	51,85	8,11	8,33	5,41
4	Bazadze Sandro	GEO	56,34	47,50	24,65	37,14	11,27	25,06	7,75
5	Oh Sanguk	KOR	75,05	52,87	12,07	28,57	7,71	33,38	5,17
6	Ibragimov Kamil	ROC	61,07	46,25	15,27	35,10	9,92	7,69	13,74
7	Berre Enrico	ITA	63,82	37,11	10,53	25,04	4,61	28,57	21,05
8	Pakdaman Ali	IRI	67,57	40,08	14,19	42,86	3,38	0,00	14,86
\bar{x}			64,47	46,88	17,92	41,13	8,15	17,43	9,46
σ			6,12	7,08	7,16	11,73	3,21	12,25	6,38

Примечание: Об. – объемы применения; Рез. – результативность

Встречные нападения (контратаки и нападения из положения «оружие в линии») применяются в среднем в 8% (8,15%) случаев. Вместе с тем, выявлены спортсмены, у которых контратаки встречаются крайне редко – Berre Enrico (4,61%) и Pakdaman Ali (3,38%). Обнаружено, что у победителя Szilagyí Aron при объемах выше среднего показателя (12,93%) результативность контратак достаточно высокая (26,32%), по сравнению с остальными финалистами Олимпиады.

Обоюдные атаки в составе средств ведения боя встречаются редко, примерно 5% от всех боевых действий. Исключение составляют спортсмены, у которых обоюдные атаки встречаются более 10% (Ibragimov Kamil – 13,74%; Berre Enrico – 21,05%; Pakdaman Ali – 14,86%). И если взять во вни-

мание занятые ими места, то можно предположить, что стремление к завоеванию инициативой начала схватки привело к таким высоким объемам обоюдных атак.

ОСД финалистов Игр XXXIII Олимпиады в Париже позволил выявить, так же, как и на Играх XXXII Олимпиады в Токио, предпочтения фехтовальщиков на саблях к выбору атакующей модели ведения боя (таблица 2). Сравнивая объемы атакующих действий у финалистов обеих Олимпиад, следует отметить, что на Олимпиаде в Париже их применение достигло 70%-ного уровня (70,25%), и диапазон составил от 75,23% (у Ziad Elsissey) до 63,28% (у Mohamed Amer). На фоне увеличения объемов атак возросла их результативность – 54,78%, а значит каждая вторая атака в среднем реализуется успешно. Отдельно следует выделить победителя Олимпиады – Oh Sanguk, у которого при объемах (72,50%), превышающих средний уровень, зафиксирована самая высокая результативность атак (60,92%).

Таблица 2 – Показатели применения разновидностей боевых действий у фехтовальщиков на саблях в финале Игр XXXIII Олимпиады в Париже

Занятое место	Спортсмен (NAME)*	Страна	Разновидности боевых действий (%)						
			Атаки		Защиты с ответом (в т.ч. контрзащиты с контрответом)		Контратаки		Объемы обоюдных атак
			Об.	Рез.	Об.	Рез.	Об.	Рез.	
1	Oh Sanguk	KOR	72,50	60,92	24,17	44,83	3,33	50,02	0,00
2	Fares Ferjani	TUN	75,63	52,22	21,01	48,01	3,36	50,12	0,00
3	Luigi Samele	ITA	69,17	59,04	25,81	38,71	5,02	33,35	0,00
4	Ziad Elsissey	EGY	75,23	51,19	19,27	57,14	3,67	25,05	1,83
5	Matyas Szabo	GER	70,94	58,33	23,08	29,63	5,13	50,05	0,85
6	Mohamed Amer	EGY	63,28	45,35	25,78	42,42	7,03	22,27	3,91
7	Shen Chenpeng	CHN	71,30	57,32	21,74	32,03	6,96	50,15	0,00
8	Fares Arfa	CAN	63,93	53,85	27,05	54,55	9,02	27,23	0,00
	\bar{x}		70,25	54,78	23,49	43,41	5,44	38,53	0,82
	σ		4,63	5,13	2,70	9,85	2,06	12,73	1,41

Примечание: Об. – объемы применения; Рез. – результативность

Применение оборонительных действий возросло в среднем до 20% (23,49%), и диапазон их составляет от 27,05% (у Fares Arfa) до 19,27% (у Ziad Elsisy). Результативность ответных действий, после эффективных защитных действий установлена в среднем на 40%-ном уровне (43,41%), так же как и на Олимпиаде в Токио (41,13%).

Встречные нападения (контратаки и нападения из положения «оружие в линии») применяются крайне редко, в среднем в 5% (5,44%) схваток, что существенно реже, в сравнении с XXXII Олимпиадой в Токио. Их объемы сократились почти вдвое. На этом фоне результативность встречных нападений значительно возросла (38,53%), в сравнении с предыдущей Олимпиадой (17,43%), и у победителя Oh Sanguk и еще трех финалистов она превышает 50%-ный уровень.

Фехтование на саблях среди мужчин на Играх XXXIII Олимпиады в Париже отличается тем, что практически не встречаются обоюдные атаки (0,82%). Если на Играх XXXII Олимпиады в Токио они составляли 5% от всего объема действий, а у троих спортсменов зафиксированы объемы, превышающие 10%-ный уровень, то на Играх XXXIII Олимпиады обоюдные атаки были зафиксированы только у трёх из восьми финалистов. По-видимому, это объясняется ужесточением правил судейства атакующих действий, так как при оценке результатов боевых схваток, заканчивающихся фиксацией двух ламп электрофиксатора, арбитрам представлена возможность воспользоваться видеоповтором, где в замедленном режиме можно увидеть начало действия рукой у каждого спортсмена, когда фехтовальщик, раньше начавший движение рукой с саблей, становится победителем схватки.

Выводы

Обследование соревновательной деятельности финалистов Игр XXXII и XXXIII Олимпиад позволило выполнить сравнительный анализ показателей применения боевых действий у сильнейших в мире фехтовальщиков на саблях. У финалистов Олимпиады в Токио был зафиксирован примерно 60%-ный уровень в объемах применения атакующих действий, 17%-ный уровень в объемах применения оборонительных действий, 8%-ный уровень в объемах применения контратак.

У финалистов Олимпиады в Париже отмечается увеличение объемов атакующих действий до 70%-ного уровня, оборонительных действий – до 23%-ного уровня, и уменьшение объемов встречных нападений – до 5%-ного уровня, а у некоторых спортсменов контратаки встречаются эпизодически. Определено повышение результативности атакующих действий и встречных нападений.

Установлены существенные изменения в объемах обоюдных атак. Если на Играх XXXII Олимпиады в Токио они составляли 5% от всего объема действий, а у троих спортсменов зафиксированы объемы, превышающие 10%-ный уровень, то на Играх XXXIII Олимпиады обоюдные атаки были зафиксированы только у троих из восьми финалистов.

Подтверждением высокого уровня технико-тактической подготовленности являются показатели реализации боевых действий у победителей Олимпиад. Зафиксирована самая высокая результативность атак у победителя XXXII Олимпиады в Токио Szilagyí Aron (59,79%). Результативность ответных действий, после эффективных защитных действий также у него самая высокая (58,33%). У победителя XXXIII Олимпиады в Париже Oh Sanguk выявлена самая высокая результативность атакующих действий (60,92%) и одна из лучших результативность встречных нападений (50,02%). Можно утверждать, что это обеспечило им победу на главном международном спортивном форуме.

Литература

1. Осипова, А. А. Показатели применения боевых действий с учетом зоны фехтовальной дорожки у спортсменов высшей квалификации в боях на саблях / А. А. Осипова, В. В. Шамис // ЗНАНИЕ, НАУКА, ПРАКТИКА: актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности : Материалы III межкафедральной науч.-практ. конф. молодых учёных / под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2024. – С. 84-88.

2. Рыжкова, Л. Г. Тактические составляющие соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Л.Г. Рыжкова, Ю.Л. Орлов. // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы III Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Анта Пресс, 2018. – С. 32-40.

3. Рыжкова, Л. Г. Состав средств ведения соревновательной борьбы у сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц в боях на саблях (по результатам Олимпиады-2020 в г. Токио) / Л.Г. Рыжкова, А.А. Осипова, В. Чжэн // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы IX Международной науч.-практ. конф. / под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2024. – С. 178-182.

4. Тышлер, Д.А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

УДК 796.0+37.02

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЪЕМОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП

*Самсонов И.И., канд. пед. наук, доцент;
КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд
Алтайского края»,
г. Барнаул, Россия*

Аннотация. Учебно-тренировочный процесс не предусматривает сопряженность объемов нагрузки между соседствующими этапами спортивной подготовки. Это ограничивает правомерное поведение организаций при комплектовании групп. Сопряжение объемов нагрузки на соседствующих этапах спортивной подготовки будет способствовать повышению эффективности комплектования групп и снижению вероятности привлечения организаций к ответственности за нарушение действующего законодательства.

Ключевые слова: объем дополнительной образовательной программы; порядок комплектования групп спортивной подготовки; условия комплектования групп спортивной подготовки; федеральный стандарт спортивной подготовки; этапы спортивной подготовки.

Введение

Спортивная подготовка (далее – СП) сопровождается выполнением учебно-тренировочной нагрузки, характеризующейся не только объемом и интенсивностью, но и отдыхом [1, 3, 4, 5, 10]. Безусловно, на выполнение той или иной нагрузки влияют не только физические, но индивидуально-типологические особенности обучающихся или лица, проходящие СП или спортсмены (далее – спортсмены) [2]. Поэтому при прохождении СП тренер-преподаватель ориентируется на подготовленность коллектива с целью достижения всеми спортсменами установленных минимальных требований к прохождению этапа СП. Очевидно, что гетерохронность полового созревания, различный уровень физического развития и прочие анатомо-физиологические показатели спортсменов не могут быть учтены в федеральном стандарте СП по виду спорта.

Практика работы показывает, что ряд спортсменов по тем или иным причинам не могут выполнить установленный перечень требований при про-

хождении этапа СП. Поэтому в рамках действующего закона отстающие спортсмены должны быть отчислены с этапа прохождения СП. Но, если невыполнение установленных требований к прохождению этапа СП обусловлено объективными причинами – травмой, болезнью и прочими неблагоприятными факторами, то спортсмен имеет право продлить прохождение промежуточной аттестации (п. 5 приказа Минспорта России № 634). Условия продления промежуточной аттестации установлены п. 6.8. Методических рекомендаций по организации деятельности региональных центров СП [7].

Однако, на следующий учебно-тренировочный год (спортивный сезон) спортсмен, продливший промежуточную аттестацию, «де-юре» будет числиться на предыдущем году этапа или этапе СП, а остальные спортсмены, с кем он ранее проходил СП, будут «де-юре» переведены на следующий год этапа или этап СП. Справедливо возникает вопрос о том, куда зачислять отстающего спортсмена? В предыдущую группу или скомплектовать группу одной возрастной соревновательной категории, но со спортсменом из предыдущего этапа СП. Как правило, административно-управленческий персонал, памятуя о необходимости объяснений такого варианта поведения контрольно-надзорным органам, задумывается над этим вопросом и принимает обыденное управленческое решение заранее, т.е. еще до отчисления – соответствует установленным требованиям.

Ведь в случае выполнения предписаний закона отчисленный спортсмен будет включен в группу, которая перешла на следующий этап не только по этическим, но и спортивным, деловым соображениям. Поэтому в дальнейшей перспективе надо будет объяснить явление о комплектовании группы из спортсменов соседствующих друг с другом этапов СП одной возрастной соревновательной группы, но имеющих разные объемы дополнительной образовательной программы СП по виду спорта.

Соответственно, административно-управленческий персонал, при наличии дилеммы, отстраняется от прогнозируемой проблемы, поскольку не имеет объяснения основаниям, положенным в основу принятого управленческого решения о комплектовании группы СП одной возрастной соревновательной категории, но с зачисленным спортсменом предыдущего этапа СП, продлившим в установленном законом порядке промежуточную аттестацию.

Кроме этого, практика работы изобилует и иными примерами комплектования групп из спортсменов соседствующих этапов СП. Например, в условиях нестабильной демографической ситуации, различной плотности проживания населения в населенном пункте, местонахождением организации возникают различные противоречивые ситуации. В условиях влияния различных

факторов внешней и внутренней среды организаций создание благоприятных условий в части установления сопряжения объемов дополнительной образовательной программы СП по соседствующим этапам или годам этапа СП будет повышать эффективность комплектования групп СП среди спортсменов одной возрастной соревновательной категории.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью комплектования групп СП, относящейся к одной возрастной категории и объемами дополнительной образовательной программы СП по соседствующим годам этапа или этапу СП, установленными федеральным стандартом СП по виду спорта.

Цель исследования. Разработка предложений по совершенствованию объемов дополнительной образовательной программы СП как необходимое условие эффективного комплектования групп СП.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в течение 2022-2025 года в рамках осуществления федерально экспериментальной площадки Минспорта России по теме о систематизации порядка комплектования групп СП по видам спорта на базе организаций Алтайского края, входящих в систему СП, культивирующим виды спорта из группы видов спорта «единоборства». Использовались общенаучные методы исследования (беседа, сопоставление, синтез, анализ), специальные методы юриспруденции (формально-юридический, сравнительно-правовой).

Основная часть

Для достижения поставленной цели были проанализированы федеральные стандарты СП по видам спорта, утвержденные в установленном порядке Минспортом России из группы видов спорта «единоборства». Эта группа была взята целенаправленно, т.к. фехтование относится к группе видов спорта «единоборства». В исследовании использовались 11 федеральных стандартов СП, входящих в группу видов спорта «единоборства» (таблица 1).

Внутри этапа или по годам этапа начальной подготовки имеется сопряженность между объемами нагрузки. Тем не менее, по ряду видов спорта между этапом начальной подготовки и учебно-тренировочным этапом до 3 лет такая сопряженность отсутствует (прим. – отсутствие сопряжения по объемам нагрузки выделено серым фоном в таблице 1). Это создает неприемлемые условия для предусмотренного приказом Минспорта России № 634 права организаций, входящих в систему СП, на комплектование групп (п. 4.1.) по: «этапам спортивной подготовки».

Таблица 1 – Соотношение объемов дополнительной образовательной программы СП по видам спорта, относящихся к группе видов спорта «единоборства»*

Виды спорта	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	до 1 года	свыше 1 года	до 3 лет	свыше 3 лет		
Фехтование	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Бокс	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Восточное боевое единоборство	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Дзюдо	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Кикбоксинг	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Мас-рестлинг	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Самбо	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Спортивная борьба	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Тхэквондо	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Смешанные виды спорта	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Универсальный бой	4,5-6	6-8	8-14	14-18	16-24	20-32

*Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта использованы из СПС «Гарант», «Консультант плюс»

Беседы с тренерско-преподавательским составом из 66 субъектов РФ (n = 2549) из различных видов спорта: 1182 мужчины и 1367 женщин [9] позволили нам говорить об установлении внутри учебно-тренировочного этапа и между учебно-тренировочным этапом и этапами совершенствования и высшего спортивного мастерства сопряжения с «нахлестом». Например, по виду спорта «кикбоксинг» учебно-тренировочная нагрузка на учебно-тренировочном этапе до 3 лет – 8-14 ч, а свыше 3 лет – 12-18 ч. «Нахлест» составляет 2 часа, но это позволяет скомпенсировать гетерохронность прохождения спортивной подготовки тем или иным спортсменом.

В свою очередь, по виду спорта «фехтование» отсутствует сопряжение между этапами и годами этапов СП. Это создает неблагоприятную атмосферу в регулировании вопроса по прохождению спортсменом СП по виду спорта «фехтование». В случае допуска спортсменов учебно-тренировочного этапа к спортивным соревнованиям со взрослыми и (или) молодежью, требуется комплектование единой группы из спортсменов учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования и высшего спортивного мастерства. На сегодняшний день такой возможности с правовой точки зрения не имеется. В этом слу-

чае, на примере вида спорта «фехтование» представляется повышение верхней границы нагрузки учебно-тренировочного этапа до 20 часов и снижение нижней границы этапа высшего спортивного мастерства до 20 часов.

Кроме того, ч. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ законодатель предусмотрел право отчисляемым спортсменам на их зачисление на спортивно-оздоровительный этап СП. Такая формула жизнеспособна, если отчисление произошло на начальном этапе СП, т.к. объемы нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе сопоставимы с нагрузкой на этапе начальной подготовки и не создается никаких препятствий в организации полноценного учебно-тренировочного процесса. Далее видится не совсем продуманный вариант решения сложившейся ситуации, предложенный законодателем. Нелогичным является зачисление на спортивно-оздоровительный этап отчисляемых спортсменов с учебно-тренировочного этапа и выше, т.к. эти спортсмены имеют существенные возрастные.

Мы считаем, что в соответствии с возрастом спортсменов, отчисленный с учебно-тренировочного этапа и выше, должен иметь нагрузку на спортивно-оздоровительном этапе аналогичную нагрузке спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа. Это условие об аналогичной учебно-тренировочной нагрузке в совокупности со вторым условием – возможностью комплектования в группу спортсменов со спортивно-оздоровительного этапа, т.е. с прежним контингентом спортсменов, создаст благоприятную обстановку для выполнения ранее отчисленным спортсменом требований к результатам прохождения этапа СП, соответствующих его возрастной соревновательной категории.

Таким образом, безболезненно для тренерского состава будет организована СП перспективного спортсмена, но на данный момент отстающего по тем или иным причинам от выполнения установленных требований к результатам СП его возрастной группы. Причем созданные условия для «мягкого» прохождения СП будут ограничивать отстающего спортсмена только в материально-техническом обеспечении в соответствии с федеральным стандартом СП по виду спорта, т.к. для спортивно-оздоровительного этапа такого обеспечения не предусмотрено.

В этом случае представляется допустимым и логичным вариант решения, описанного выше противоречия, предложенный Федеральным центром подготовки спортивного резерва. Способ решения вопроса предельно прост и заключается в разделении спортивно-оздоровительного этапа на 3 уровня сложности (предварительный, основной, заключительный) [6, 8]. В частности, предварительный уровень сложности будет использоваться для спорт-

сменов до этапа начальной подготовки (включительно), основной уровень сложности – учебно-тренировочный этап, а заключительный уровень сложности – этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Этим решением, на наш взгляд, будет создан вариант «мягкого» пути прохождения СП для спортсменов, имеющих определенный потенциал достижения результата, но по тем или иным причинам, не выполнившим в установленном порядке требования к результатам прохождения этапа СП.

Жизнь многообразна и предлагает нам различные, порой нелепые варианты. Таким вариантом может являться и негативный вариант поведения, выражающийся в возможных злоупотреблениях правом на «мягкий» вариант прохождения СП. Профилактикой таких негативных проявлений может быть введение дополнительных критериев для зачисления отчисленных спортсменов на спортивно-оздоровительный этап основного и заключительного уровня сложности: 1) включение в состав кандидатов спортивную сборную команду субъекта РФ и (или) 2) ходатайство региональной спортивной федерации. Не соответствующие этим критериям спортсмены зачисляются в установленном законом порядке на спортивно-оздоровительный этап предварительного уровня сложности.

В целях придания предлагаемому варианту жизнеспособности и создания полноценных условий «мягкого» прохождения СП с правом «на ошибку» необходимо утвердить нормативные затраты на осуществление СП на спортивно-оздоровительном этапе с разделением нормативных затрат по уровням сложности, соответствующих нормативным затратам на этапах СП, начиная с этапа начальной подготовки, исключая затраты на материально-техническое обеспечение.

Выводы

В результате проведенного исследования нами предлагается:

1. Инициировать перед общероссийскими спортивными федерациями и Минспортом России рассмотрение вопроса о пересмотре устанавливаемых объемов дополнительной образовательной программы СП на соседствующих этапах и годах этапа СП по виду спорта «фехтование» с учетом «нахлеста» в учебно-тренировочной нагрузке для снижения издержек в регулировании порядка комплектования групп СП, а также:

- компенсации различного темпа в освоении спортсменами дополнительной общеобразовательной программы в области спорта;
- установления благоприятного режима по совместной подготовке спортсменов к спортивным соревнованиям с учетом регламентных норм.

2. Инициировать рассмотрение вопроса о пересмотре требований к спортивно-оздоровительному этапу (предварительный уровень сложности – до этапа начальной подготовки (включительно); основной уровень сложности – учебно-тренировочный этап; заключительный уровень сложности – этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также нормативных затрат на осуществление СП на спортивно-оздоровительном этапе по установленным уровням сложности в соотношении с этапами СП.

3. Организовать семинары и ряд просветительских мероприятий о порядке комплектования групп СП с учетом возрастных соревновательных категорий и различных этапов, на которые зачислены спортсмены.

Направленность СП на спортивный результат вынуждает искать тренерский состав различные средства и методы подготовки. Одним из таких подходов является привлечение квалифицированных, но не имеющих желания в дальнейшем повышении роста спортивного мастерства граждан (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта России и выше). Однако, привлечение квалифицированных граждан для учебно-тренировочных схваток в роли «живого манекена», повышения уровня наглядности для подрастающего поколения и пр. должно происходить в соответствии с действующим законодательством. Организации не имеют права «держат» в списках гражданина высокой спортивной квалификации, не имеющего потенциала к росту спортивного мастерства. Поэтому мы в перспективе предлагаем рассмотреть вопрос о регулировании привлечения такого контингента к учебно-тренировочному процессу, именно через институт спортивно-оздоровительного этапа основного или заключительного уровня сложности.

Литература

1. Бурнашев, Р. А. Соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в подготовительном периоде бегунов на средние дистанции / Р.А. Бурнашев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сб статей по материалам XI науч.-практ. конф. с международным участием, Москва, 23.04.2021 г. – М.: Лика, 2021. – С. 47–51.

2. Губарева, Н. В. Организация спортивной подготовки с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов (теоретический анализ проблемы) / Н.В. Губарева, М.М. Иванова, И.И. Самсонов, Г.А. Тарасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4(21). – С. 292–299.

3. Зеличенко, В.Б. Педагогический инструментарий для оптимизации режимов тренировочной работы в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, Э.С. Озолин, И.Н. Мироненко //

Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 31–34.

4. Латышев, С.В. Предложения по редакции федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» / С.В. Латышев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 112–114.

5. Маслюкова, Е. Н. Динамика тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 12-14 лет в различных странах мира / Е.Н. Маслюкова, П.М. Прилуцкий // Спорт, человек, здоровье: материалы XII Международного науч. конгресса, посвященного 300-летию юбилею Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, 16-18.04.2025 года. – СПб. : СПбГУ, 2025. – С. 135–138.

6. Об утверждении методических рекомендаций для организаций, входящих в систему спортивной подготовки, обеспечению их деятельности, в том числе по комплектованию учебно-тренировочных групп и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе по адаптивному спорту: приказ ФГБУ ФЦПСР от 26.12.2024 № 01-05/0592 [Электронный документ]. URL: <https://спортивныйрезерв.рф/methodological-recommendations> (дата обращения: 05.12.2025 г.).

7. Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности региональных центров спортивной подготовки»: приказ ФГБУ ФЦПСР от 08.09.2025 № 01-05/0554 [Электронный документ]. URL: <https://спортивныйрезерв.рф/methodological-recommendations> (дата обращения: 05.12.2025 г.).

8. Об утверждении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта»: приказ ФГБУ ФЦПСР от 28.10.2025 № 01-05/0669 [Электронный документ]. URL: <https://спортивныйрезерв.рф/methodological-recommendations> (дата обращения: 05.12.2025 г.).

9. Самсонов, И. И. Комплектование и наполняемость групп спортивной подготовки в условиях гармонизации законодательства (на примере баскетбола) / И.И. Самсонов, Г.В. Лурье, Т.С. Сусикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 3 – С. 83–92.

10. Самсонов, И. И. Правовое регулирование установления тренировочной нагрузки: кризис конструктивно-технологического подхода / И.И. Самсонов, П.А. Дрофа // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений : материалы XII международной науч.-практ. конф., посвящённой сохранению гуманистических ценностей спорта, Челябинск, 21.04. 2022 г. – Челябинск: УралГУФК, 2022. – С. 174–179.

УДК 159.95+796.86

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА ШПАГАХ

*Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, отражающие индивидуальный показатель и групповые особенности динамики проявления зрительно-моторной реакции в ходе тренировочного занятия у 12 сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах. Выявлены зоны улучшения данного показателя согласно направленности тренировочного занятия, проанализированы причины ухудшения, сформулированы выводы.

Ключевые слова: зрительно-моторная реакция; психологическая подготовка; психомоторная сфера; спортивное фехтование; тренировочный процесс; шпага.

Введение

Фехтование является сложно-техническим видом спорта, так как владение спортивным оружием при взаимодействии с противником в постоянно изменяющихся условиях единоборства определяет ряд требований к технике передвижений, управления оружием, психическими кондициями спортсмена [2]. Особую роль в фехтовании на шпагах играет психологическая подготовка, т.к. в схватках происходящих скоротечно, которые отличаются высокой напряженностью, необходимо оперативно и адекватно решать самые разнообразные задачи взаимодействия с противником [4].

Структура спортивного мастерства в фехтовании и взаимосвязи между отдельными звеньями ее составляющими весьма сложна в представлении. Сам спортивный результат интегративен, и в каждом случае представляет собой разный состав, с разным уровнем развития его отдельных элементов.

Фехтовальный бой протекает при обоюдном стремлении участников к победе, при дефиците времени и информации, в острой конфликтной игре. В фехтовании среди победителей самого высокого уровня международных соревнований мы можем видеть высоких спортсменов и низкорослых, полных

и худых, очень быстрых и откровенно медленных, интеллектуалов и не очень одаренных в этом направлении. Это является одной из причин невозможности представить идеальную модель хорошего фехтовальщика, а также невозможности найти какую-то условную единицу измерения и перевести в нее разноуровневые проявления психомоторных и двигательных качеств спортсмена, свойств личности индивида [4].

Вместе с этим, трудно себе представить успешного фехтовальщика с плохим проявлением зрительно-двигательных реакций, уровень проявления которых обусловлен рядом факторов. Возможность действовать адекватно возникающим ситуациям обеспечивают формируемые специализированные умения фехтовальщика, основанные на реагировании условно-рефлекторного характера [3].

В поединке спортсмену приходится максимально быстро реагировать на действия противника: маневрировать, защищаться, контратаковать. Чаще всего боец планирует свои действия, но, как правило, он не знает момент их начала, так как он связан с действиями противника [4].

Фехтовальные действия с переключением, основанные на дифференцировочной реакции в большинстве случаев выполняются преднамеренно-экспромтно. Способность спортсмена к различным переключениям показывает уровень развития и проявления реакций, умение применять те или иные варианты переключений, что заметно влияет на стиль боя фехтовальщиков.

Успех в фехтовальном бою во многом зависит от степени совершенства специализированных действий спортсмена. Они основаны на проявлении двигательных реакций, а также пространственно-временных предвосхищениях и их соответствии ситуации поединка.

Специализированная деятельность фехтовальщиков строится на основе проявления целого комплекса двигательных и психомоторных качеств спортсменов [2].

Двигательная реакция – сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих раздражителях, готовится ответить на них определенным образом [1]. Оказывая опосредованное влияние на функционирование многих процессов, двигательная реакция отвечает за адекватное взаимодействие спортсмена с окружающим миром – точное восприятие информации, ее дифференцировку, переработку, правильное и своевременное принятие решения [3]. Временная характеристика действий фехтования – это, прежде всего, характеристика нервных процессов, управляющих этими действиями [4].

Уровень проявления двигательной реакции может говорить об оперативном состоянии центральной нервной системы и готовности нервно-мышечного аппарата к осуществлению деятельности; о текущем состоянии спортсмена, его готовности к эффективному взаимодействию с оппонентом а так же об особенностях влияния различных внешних факторов, на деятельность центральной нервной системы [3].

На основе экспериментальных данных было установлено, что комплексные исследования времени двигательной реакции с обязательным учетом индивидуальных способностей динамики времени реагирования может использоваться как индикатор уровня специальной подготовленности фехтовальщиков [1].

Специализированная разминка направленного действия значительно улучшает время дизъюнктивной и дифференцировочной реакции. Было выявлено, что разминка неспецифического характера (игровая) не только не оказывает положительного влияния на количественный показатель, но иногда и отрицательно влияет на время двигательной реакции [1].

Анализ литературных источников выявил, что в практике наряду с отсутствием цифровых данных о значениях простой двигательной реакции у спортсменов различных видов оружия, квалификации, имеющих гендерные различия у квалифицированных фехтовальщиков на шпагах, существует проблема, связанная с возможностью проведения оперативного контроля психомоторной сферы спортсменов.

Особый интерес для специалистов в области спортивного фехтования может представлять информация о динамике показателя простой двигательной реакции в ходе отдельно взятого тренировочного занятия.

Цель исследования – объективизация данных о динамике показателя простой двигательной реакции в ходе тренировочного занятия у сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах.

Объектом исследования: тренировочный процесс высококвалифицированных российских фехтовальщиц на шпагах.

Предмет исследования: показатели проявления простой двигательной реакции у сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах в ходе тренировочного занятия.

Задачи исследования.

1. Установить значения показателей простой двигательной реакции у квалифицированных фехтовальщиц на шпагах.

2. Изучить динамику показателей простой двигательной реакции у квалифицированных фехтовальщиц на шпагах в ходе тренировочного занятия.

Методы и организация исследования: анализ специальной научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, психодиагностическое инструментальное тестирование с помощью специализированного комплекса оценки психомоторных качеств, разработанного Цагарелли.

В основе измерительного оборудования предлагалась система предъявления заранее известного сигнала в виде загорания лампочки с одновременным включением хронометра. Выключение миллисекундомера производилось нажатием клавиши прибора. В качестве лампочки устройства использовался светодиод, не имеющий затрат временных на его загорание. У механического выключателя устройства, так же были минимизированы потери времени на его срабатывания. Все испытуемые находились в одинаковых условиях. Для оценки двигательной реакции предъявлялось тринадцать попыток. Фиксировалась как лучшая из них, так и средний показатель.

Основная часть

В результате проведенных исследований получен материал, отражающий групповые особенности динамики проявления простой двигательной реакции в ходе тренировочного занятия у 12 сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах.

Показатели простой зрительно-моторной реакции являются чувствительным критерием состояния центральной нервной системы человека и во многом могут характеризовать готовность спортсмена к активному рефлексивному взаимодействию с противником [3].

Данные значения характеризуют не только текущее состояние спортсменок к возможности реализации своего психомоторного потенциала, но и целесообразность использования ряда технико-тактических действий, выполнение которых основывается на проявлении ЗМР.

С целью анализа динамики показателя простой двигательной реакции у квалифицированных фехтовальщиц на шпагах в ходе тренировочного занятия нами была предпринята попытка фиксации данного показателя после групповой разминки, специально-подготовительных упражнений, индивидуального урока с тренером, учебно-тренировочных поединков с однотипной постановкой задач для всех спортсменок.

Установлено, что показатели простой двигательной реакции (ЗМР) у квалифицированных фехтовальщиц на шпагах, имеют выраженный индивидуальный характер, где значения ЗМР варьируют в пределах 0,115 с – 0,152 с. Очевидно, что у 45 % спортсменок выявлен возможный временной проигрыш сопернику при обоюдных нападениях при реагированиях в 0,04 с.

Анализ индивидуальных показателей ЗМР в ходе учебно-тренировочных занятий, показал идентичный характер у всех испытуемых.

Результаты проведенных исследований выявили, что лучшие значения ЗМР находятся возле значений 0,124-0,132 с.

Анализ результатов исследования выявил абсолютную зависимость показателей ЗМР от физического состояния спортсменок (рис. 1).

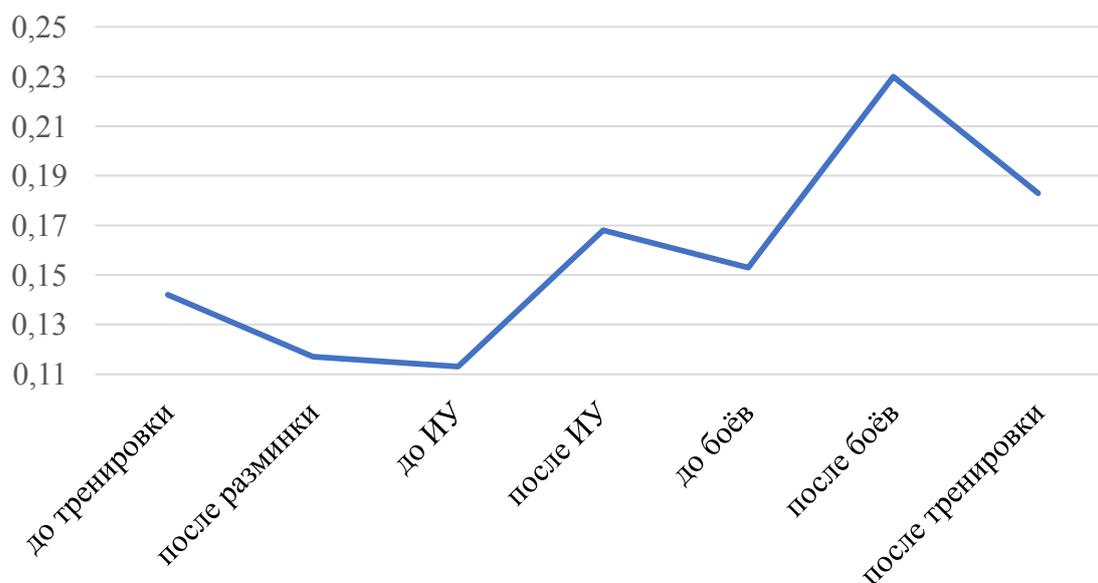


Рис. 1. Динамика показателя простой зрительно-моторной реакции у фехтовальщиц высокого класса в ходе тренировочного занятия (мс)

Стандартная нагрузка и содержание тренировочной работы в ходе разминки имеют тенденцию к улучшению показателя ЗМР на величину, не превышающую 0,011мс, в среднем разница показателей у испытуемых составляет 0,003 -0,004 мс. Тенденция к улучшению показателей ЗМР отмечается после разминки (0,004 – 0,005 мс) и после самостоятельной не специализированной работы (0,007 – 0,009 мс).

До индивидуального урока был зафиксирован самый лучший показатель ЗМР. После индивидуального урока у тренера, при выполнении не специализированных и не напряженных самостоятельных упражнений, показатели ЗМР несколько снижаются, в среднем на 0,042 – 0,064 мс., что говорит о напряженной специализированной работе, выполняемой спортсменками, связанной, в первую очередь, с работой психомоторики. Вся последующая специализированная деятельность спортсменок, после проведения учебно-тренировочных боёв, снижают остроту и точность реагирования до значений

0,031-0,071 мс. Данный факт говорит о том, что окончание учебно-тренировочных боёв проходило на фоне не свойственного ухудшения рефлексивного взаимодействия с противниками, что диктует необходимость в большей степени в бою использовать упражнения (комплекс специализированных действий), основанных на применении преднамеренных действий в стандартных ситуациях, снизив количество ситуаций с необходимостью остро реагировать на действия противников.

Таким образом, основные этапы снижения зафиксированных нами показателей ЗМР в ходе тренировочного занятия отмечены в ходе специализированных упражнений перед индивидуальным уроком с тренером и в ходе его (на величины 0,010 – 0,014 мс) и после учебно-тренировочных поединков (на 0,012 мс).

В целом же, снижение зафиксированных нами показателей ЗМР в ходе тренировочного занятия на величины 0,007 – 0,015 мс находится в зоне статистической погрешности не представляющей критической величины опаздывания к противодействию противника, и позволяет нам говорить, о возможности спортсменок эффективно использовать свои возможности к двигательному реагированию в течении всего учебно-тренировочного занятия.

Фактически можно говорить, что весь тренировочный процесс спортсменок проходит в зоне реальной возможности эффективного взаимодействия с оппонентом на максимальном для них уровне психо-функционального взаимодействия.

Выводы

1. Показатели зрительно-моторной реакции являются индикатором нервно-мышечной готовности к выполнению технико-тактических действий, а также целесообразность их использования.

2. Показатели простой зрительно-моторной реакции у квалифицированных фехтовальщиц на шпагах варьируют в пределах 0,115 с – 0,152 с, что характеризует текущее состояние спортсменок возможности реализации своего психомоторного потенциала.

3. Изучение динамики значений ЗМР в ходе стандартных тренировочных занятий показало однозначное ухудшение изучаемого показателя к окончанию тренировки у всех обследованных нами спортсменок. Величина данных изменений индивидуальна и зависит во многом от характера выполняемой работы и величины возможного накапливающегося утомления.

4. Отмечена тенденция к улучшению ЗМР после разминки и, как правило, после выполнения специально подготовительных упражнений перед

индивидуальным уроком с тренером, в пределах статистической погрешности, не превышающей 0,031 мс.

5. Наибольшие значения ухудшения значений ЗМР отмечаются после индивидуальных уроков с тренером и учебно-тренировочных боев. Эти изменения, в большинстве случаев, не превышают критическую величину (0,04 с) опаздывания к противодействию противника, регламентированную Правилами соревнований по фехтованию на шпагах.

6. Выявленные особенности проявления показателей ЗМР и ее динамики в ходе тренировочного занятия позволяют скорректировать формирование операционного содержания основного соревновательного упражнения, включающего специализированные умения, основанные на простой двигательной реакции, так и управление нагрузки в ходе тренировочного занятия.

Литература

1. Ибрагимов, А. К. Актуальные аспекты формирования специальных тактических умений фехтовальщиков, основанных на проявлении двигательных реакций / А. К. Ибрагимов, А. И. Павлов // Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А. И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2005. – С. 90–93.

2. Мовшович, А. Д. Система управления подготовкой фехтовальщиков высокой квалификации: монография / А. Д. Мовшович. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.

3. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 124 с.

4. Тышлер, Д. А. Фехтование: технико-тактическая и функциональная тренировка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М. : Академический Проект, 2010. – 183 с.

УДК 159.923+796.0

ФОРМИРОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Тюхаева Н.Г., магистрант;
Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению возможностей формирования сплоченности спортивной команды посредством специально разработанной программы психологического тренинга. Сплоченность команды является одним из ключевых факторов успеха в спортивных соревнованиях. Она представляет собой степень единства, согласованности действий и взаимопонимания внутри коллектива, влияющих на мотивацию игроков, эффективность командных взаимодействий и конечные спортивные достижения. Подобранные упражнения программы тренинга были апробированы на базе МБУДО «Комплексная спортивная школа №1» г. Смоленска.

Ключевые слова: программа тренинга; психологическая подготовка; сплоченность; спортивная команда.

Введение

Знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, возникновения и урегулирования конфликтных ситуаций, управление спортсменом – все это помогает тренеру сделать деятельность своего спортсмена более эффективной.

Проблема межличностных взаимоотношений в команде изучалась в работах В.В. Белорусовой, И.П. Волкова, А.Ц. Пуни, А.П. Рудика В.И. Румянцева [3, 4], Г.Д. Горбунова [1], Ю. А. Коломейцева [4], Ю. Л. Ханина [6] и др.

Ю.А. Коломейцев отмечает: «Кроме индивидуального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, в командных видах спорта существует коллективное отношение. Формируется оно на базе индивидуальных, однако, не является простой их суммой. Объясняется это тем, что потребности, лежащие в основе отношений, даже при одинаковой их направ-

ленности могут иметь различную интенсивность. Чтобы сформировать разные отношения к тренировочному процессу в одно общекомандное, необходимо максимально сблизить потребность всех членов команды, создать атмосферу, где все желают достичь одной цели» [4].

Актуальность проблемы формирования сплоченности в спортивной команде обусловлена ее влиянием на успешность соревновательной деятельности. Приоритетность соревновательного результата над личностным развитием приводит к тому, что формирование спортивной команды происходит на интуитивном уровне, не подкрепленном достаточными теоретическими и научными знаниями о личностных особенностях спортсменов и сплоченности спортивной группы.

Кроме того, высокий уровень сплоченности позволяет быстрее адаптироваться новым членам команды, улучшает коммуникации и взаимодействие на спортивной площадке, повышает готовность команды к выполнению сложных заданий и противостоянию стрессовым ситуациям.

Основная часть

Для укрепления сплоченности команда должна регулярно проводить совместные мероприятия вне тренировочного процесса, создавать условия для взаимного доверия [7]. Регулярные встречи, обсуждение целей и достижений помогают поддерживать высокий уровень социальной сплоченности. Эффективным методом также являются специально организованные тренировки с элементами сотрудничества и поддержки, способствующие развитию понимания и уважения между спортсменами.

Программа психологической подготовки в виде тренинга может включать различное количество упражнений, в зависимости от возраста и стажа тренировок в одной команде.

Целью тренинга будет являться повышение уровня сплоченности коллектива. В то время как задачами будут:

- повышение уровня взаимопонимания в команде;
- укрепление неформальных связей между спортсменами;
- улучшение атмосферы в группе.

Ниже представлены упражнения тренинга, которые были апробированы в процессе организации психологической подготовки с фехтовальщиками 10-15 лет.

Упражнение «Одним словом»

Спортсменам раздаются карточки, на которых написана эмоция, задача передать её, используя слово «Здравствуй!»

Упражнение «Весёлый счёт»

Спортсмены стоят в одну шеренгу, ведущий называет цифру, не превышающую число игроков. Названное количество должно сделать шаг вперёд. Упражнение продолжается до тех пор, пока команда не добьётся синхронности.

Упражнение «Квадрат»

Спортсмены стоя в кругу с закрытыми глазами держатся за руки и по команде должны перестроиться в квадрат. Когда, по их мнению, квадрат будет ровным нужно спросить «Все ли согласны, что вы стоите в квадрате?» Квадрат должен быть действительно ровным, и только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза.

Упражнение «Путанка»

Спортсмены берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад.

Упражнение «Переправа»

Спортсмены стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Упражнение «Ассоциации».

Задача спортсменов – услышать вопрос ведущего и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли в голову.

1. Если команда — это постройка, то она... 2. Если команда – это цвет, то она... 3. Если команда – это музыка, то она... 4. Если команда – это геометрическая фигура, то она... 5. Если команда — это название фильма, то она... 6. Если команда – это настроение, то она...

Упражнение «Башня из бумаги»

Спортсмены делятся на группы по 4-5 человек и за 10 минут должны построить самую высокую башню, используя только бумагу.

Упражнение «Комплименты»

Спортсмены стоят в двух кругах внутреннем и внешнем, лицом друг к

другу и по очереди говорят комплименты, тот кому сказали комплимент должен сказать «Да, а еще я ...» и вернуть комплимент

Выводы

Формирование сплоченности спортивной команды связано с сознательной, произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний, как в условиях тренировки, так и соревнований.

Использование психологического тренинга эффективно для повышения уровня взаимопонимания, укрепления социальных связей и улучшения внутрикомандной атмосферы. Специальные упражнения тренинга развивают доверие, взаимопонимание и выработку среди членов команды. Оптимальное управление этим процессом осуществляется при взаимодействии спортсменов со спортивным психологом и тренером, посредством освоения комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Дальнейшая работа по изучению темы формирования сплоченности спортивной команды даст возможность оценить эффективность разработанной программы по соревновательной результативности спортсменов.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
2. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта : учеб. – метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск. : БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Волкова, И.П. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 284 с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
5. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – С.179-180.
6. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.
7. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – 2-е изд. – М. : Класс, 2006. – 272 с.

УДК 796.86

ОСОБЕННОСТИ АКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Уляева Л.Г., доктор психол. наук, доцент;
ГБОУ ВО «Московский государственный университет
физической культуры спорта и туризма»*

*Уляева Г.Г., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет
Гражданской авиации»
г. Москва, Россия*

*Шайхметова А.Х., магистрант;
Центр спортивной подготовки Республики Башкортостан
им. Баталовой Р.А.,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности личностного потенциала самореализации и мотивации фехтовальщиков. Выявлена взаимосвязь между личностным потенциалом самореализации и мотивацией фехтовальщиков 16–18 лет. Научно обоснована необходимость активации личностных регуляторов самореализации на этапе совершенствования спортивного мастерства и на последующих этапах спортивной деятельности.

Ключевые слова: личностные ресурсы; мотивация; самореализация; саморазвитие; самосовершенствование; фехтование.

Введение

В современной психологической науке продолжается работа по систематизации теоретико-методологических исследований по проблеме личностных ресурсов самореализации спортсменов на этапах спортивной подготовки [1, 2, 3]. Самореализация спортсмена занимает одно из ключевых мест в достижении высокого спортивного результата и эмоциональной удовлетворенности личности деятельностью в целом. Несмотря на высокий научный интерес к самореализации личности проблеме изучения актуализации личностных ресурсов самореализации фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства, внимания со стороны научных кругов уделено недостаточно, что служит поводом организации новых исследований [4, 5].

Исследование проводилось на базе СШОР по фехтованию МГФСО,

г. Москва и Центра спортивной подготовки РБ Рима Баталовой, Уфа. В нем приняли участие фехтовальщики 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования: самореализация личности фехтовальщиков на этапах спортивной подготовки.

Предмет исследования: личностные ресурсы самореализации фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель исследования – изучить особенности актуализации личностных ресурсов самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основная часть

На начальном этапе исследования фехтовальщики 16-18 лет приняли участие в диагностике А.И. Харитоновой, Е.М. Климовой «Личностный потенциал спортсмена» [5]. Исследовались пять компонентов: включенность; осмысленность; независимость; позитивность; интернальность.

Было замечено, что преобладающим компонентом личностного потенциала в группе фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства является включенность – умение и готовность активно преодолевать сложные ситуации, возникающие на пути. Тем не менее, в исследуемой группе этот показатель преимущественно находится на среднем уровне. В группе отсутствуют спортсмены с высоким уровнем включенности. У 82% фехтовальщиков (18 спортсменов) включенность личностного потенциала проявляется в умеренной активности в преодолении препятствий и трудностей на пути к достижению цели в спорте.

Несмотря на это, фехтовальщики со средним уровнем включенности демонстрируют удовольствие от занятий фехтованием и демонстрируют сосредоточенность при выполнении тех или иных задач, поставленных перед ними тренером или ситуацией. Включенность личностного потенциала у 18% фехтовальщиков (4 человек) находится на низком уровне. Эти спортсмены не проявляют активности в решении сложных ситуаций, возникающих на пути к достижению успеха в спорте. Они предпочитают вести себя осторожно, отдавая инициативу в руки других членов команды или тренера.

Осмысленность личностного потенциала спортсмена означает осознание личностью своих способностей, талантов и ресурсов, стремление развивать их в направлении самореализации и достижения значимых целей. Это означает понимание своих сильных сторон, ценность интересов и стремлений, активное использование этих качеств в целях личностного роста в спортивной деятельности. Осмысленность личностного потенциала у 64% фехто-

вальщиков (14 спортсменов) находится на низком уровне, что отражает низкую степень сформированности и осознанности системы личностных смыслов. Не всегда спортсмены понимают глубину целей и значимости того, ради чего они занимаются избранным видом спорта. У 36% фехтовальщиков (8 спортсменов) осмысленность личностного потенциала находится на среднем уровне, что выражается более сформированной осознанности системы личностных смыслов, чем у других членов спортивной команды.

Независимость личностного потенциала спортсмена относится к способности самостоятельно определять направления саморазвития, расставлять приоритеты, ставить цели и выбирать стратегию их достижения, независимо от обстоятельств или внешних условий. Уровень независимости личностного потенциала у фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства не достиг высоких показателей.

У 91% фехтовальщиков (20 спортсменов) уровень независимости личностного потенциала оказался средним. Эти спортсмены в большинстве случаев проявляют стремление к независимости, они эффективно взаимодействуют с окружающими и проявляют гибкость поведения, берут на себя ответственность за принятые решения и совершаемые поступки. Уровень независимости личностного потенциала у 9% фехтовальщиков (2 спортсменов) оказался низким. Такие спортсмены не стремятся к независимости во взаимодействии с окружающими, у них низкий уровень самоуважения, они не способны к гибкому мышлению и поведению, избегают ответственности в действиях и поступках. Высокого уровня независимости личностного потенциала у фехтовальщиков не обнаружено.

Позитивность личностного потенциала спортсмена – это его позитивный взгляд на занятия избранным видом спорта, позитивные взаимодействия с окружающим миром, умение позитивно мыслить и вести коммуникативные взаимодействия с окружающими на позитивной ноте, что способствует достижению целей и самореализации. Исследование позитивности личностного потенциала фехтовальщиков 16-18 лет позволило утверждать, что спортсменов с высоким уровнем позитивности не обнаружено. Средний уровень позитивности личностного потенциала выявлен у 91% фехтовальщиков (20 спортсменов). Это личности, демонстрирующие позитивное отношение к членам команды, тренеру, к окружающим и к целостному восприятию ситуаций взаимодействия. Они легко и непринужденно вступают во взаимодействие с окружающими и располагают к себе. У 9% фехтовальщиков (2 спортсменов) позитивность личностного потенциала находится на низком уровне, что выражается в негативном отношении к окружающим, к разрозненному

восприятию ситуаций взаимодействия, недостаточному уровню эмоциональной устойчивости и умению справляться с трудностями.

Заслуживает внимание исследование интернальности личностного потенциала фехтовальщиков 16-18 лет. Интернальность личностного потенциала относится к способности индивида воспринимать свою жизнь и происходящие события как зависящие, прежде всего, от собственных усилий, решений, поведения и действий. У 91% фехтовальщиков (20 спортсменов) выявлен средний уровень интернальности. Эти спортсмены выражают убежденность в том, что любые события, связанные со спортивной деятельностью, в большей мере контролируются самой личностью.

В группе спортсменов-фехтовальщиков имеются личности с высоким уровнем интернальности: у 9% фехтовальщиков (2 спортсменов) интернальность находится на высоком уровне. Спортсмены с высоким уровнем интернальности демонстрируют высокую степень целостного восприятия жизненной ситуации. При этом уровень личной ответственности за возникновение и протекание любых возникающих ситуаций также достаточно высок. Они проявляют ответственность и самостоятельность за свои действия и поступки, осознавая, что именно их действия влияют на жизненный путь, в том числе связанный со спортом. Спортсменов с низким уровнем интернальности в исследуемой группе не обнаружено.

Был определен общий результат, выраженный в сумме показателей представленных выше компонентов, что позволило определить уровень личностного потенциала каждого из спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Частота встречаемости уровней личностного потенциала у фехтовальщиков 16-18 лет представлена на рис. 1.

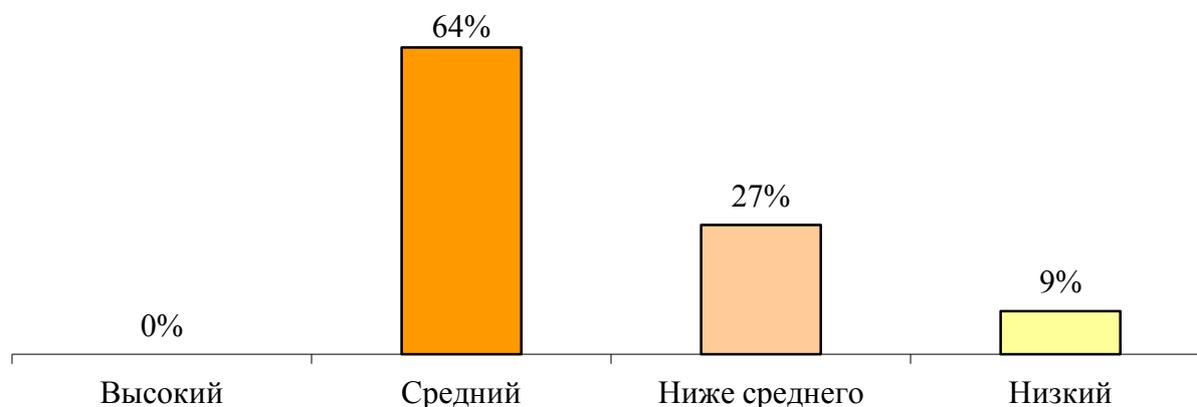


Рис. 1. Частота встречаемости уровней личностного потенциала фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, %

Средний уровень личностного потенциала был выявлен у 64% фехтовальщиков (14 спортсменов), принявших участие в исследовании. Совокупность присущих фехтовальщикам индивидуальных психологических качеств направлена на способность к достижению высоких результатов через активацию ресурсов личностного потенциала. Уровень ниже среднего был выявлен у 27% фехтовальщиков (6 спортсменов). У этих спортсменов недостаточно активированы ресурсы личностного потенциала, стремление к их активации слабо выражено.

Низкий уровень личностного потенциала был выявлен у 9% фехтовальщиков (2 спортсменов), которым присущи низкие уровни таких компонентов, как осмысленность, позитивность, интернальность.

Высокий уровень личностного потенциала в группе фехтовальщиков 16-18 лет не был обнаружен, следовательно, в этом направлении следует предпринимать действенные меры, направленные на самореализацию спортсменов путем активации ресурсов личностного потенциала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Далее спортсмены-фехтовальщики приняли участие в исследовании, направленном на выявление типов самореализации. Они отметили для себя значимость типов самореализации (ССР-З, ПДР-З; ИЛС-З) и оценили свои возможности в самореализации (ССР-В; ПДР-В; ИЛС-В).

Результаты диагностики типов самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены на рис. 2.

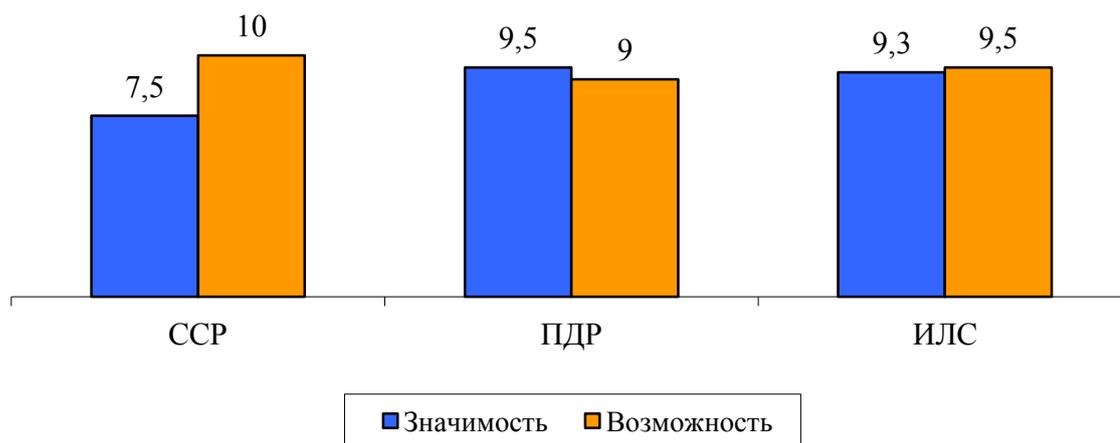


Рис. 2. Средние значения типов самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, балл

Средние значения показателей типов самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства следующие:

1) Значимость социально-статусной самореализации (ССР-З) в группе фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства 7,5 баллов (средний уровень); 2) значимость профессионально-деятельностной самореализации (ППД-З) – 9,5 баллов (высокий уровень); значимость индивидуально-личностной самореализации (ИЛС-З) – 9,3 балла (высокий уровень);

2) Возможность социально-статусной самореализации (ССР-В) в среднем по группе составила 10 баллов (высокий уровень); возможность профессионально-деятельностной самореализации (ПДР-В) в группе фехтовальщиков имеет показатель 9 баллов (высокий уровень); возможность индивидуально-личностной самореализации (ИЛС-В) у спортсменов-фехтовальщиков имеет показатель 9,5 баллов (высокий уровень).

У 36% фехтовальщиков (8 спортсменов) выявлен высокий уровень ССР-З. Им важно стать широко известными спортсменами, вызывающими уважение и подражание со стороны социального окружения, получение высокого материального вознаграждения и социального статуса.

Средний уровень ССР-З выявлен у 54% фехтовальщиков (12 спортсменов), которые не придают особого значения широкой известности в спорте, но не упускают возможность вызывать чувство повышенного внимания со стороны наблюдателей (тренера, зрителей, болельщиков и других лиц).

Низкий уровень ССР-З – у 9% фехтовальщиков (2 спортсменов), которые не придают никакого значения таким факторам, как известность, подражание со стороны других людей, или же общение в высших кругах спорта с известными личностями.

У 64% фехтовальщиков (14 спортсменов) отмечается высокий уровень ППД-З, у 36% фехтовальщиков (8 спортсменов) – средний уровень. Низкий уровень значимости профессионально-деятельностной самореализации у спортсменов исследуемой группы не обнаружен.

Полученные результаты позволяют утверждать, что фехтовальщики 16-18 лет с высоким уровнем ППД-З на этапе спортивного мастерства придают значение профессиональной самореализации через занятия избранным видом спорта и достижение в спортивной деятельности высоких спортивных результатов, в том числе мировых. Они стремятся к достижению результатов, превышающих предыдущие, имеют конкретные представления о том, что конкретно можно получить от занятий спортом, каким образом реализовать себя в фехтовании, какие ступени профессионального роста следует преодолеть в достижении целей. У таких спортсменов наблюдается позитивная динамика индивидуальных спортивных достижений

В исследуемой группе преобладает высокий уровень значимости индивидуально-личностной самореализации. В группе присутствуют 91% фехтовальщиков (20 спортсменов) с высоким уровнем и 9% (2 спортсмена) со средним уровнем ИЛС-3. Спортсменов с низким уровнем показателя ИЛС-3 в группе фехтовальщиков не выявлено. Это означает, что фехтовальщики 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства придают осознанное значение занятиям спортом, как возможности оздоровления, обеспечения гармоничного физического развития, поддержки красоты и стройности фигуры, формированию таких качеств, как уверенность, собранность, ответственность, сдержанность и контроль. А также приверженность интересному и полезному времяпровождению – занятиям фехтованием.

Фехтовальщики 16-18 лет также оценили свои возможности в самореализации (ССР-В; ПДР-В; ИЛС-В). Результаты представлены ниже.

Возможность социально-статусной самореализации (ССР-В) в среднем по группе составила 10 баллов (высокий уровень). При этом высокий уровень ССР-В выявлен у 82% фехтовальщиков (18 спортсменов), средний – у 18% фехтовальщиков (4 спортсменов). Низкий уровень ССР-В у спортсменов исследуемой группы не обнаружен. Следовательно, у спортсменов, занимающихся фехтованием, имеются все шансы быть известными личностями, привлекать к себе внимание, являться примером для подражания и общаться с интересными людьми в спортивных кругах.

Возможность профессионально-деятельностной самореализации (ПДР-В) в группе фехтовальщиков имеет показатель 9 баллов (высокий уровень). При этом высокий уровень наблюдается у 54% фехтовальщиков (12 спортсменов), средний уровень – у 46% фехтовальщиков (10 спортсменов). Спортсмены с высоким и средним уровнями профессионально-деятельностной самореализации имеют возможность самореализации путем реализации регулярных тренировок, участия и побед в соревнованиях, проявления настойчивости на пути к достижению высокого спортивного результата, что позволит выйти на новую ступень карьерной лестницы в спортивной деятельности.

Возможность индивидуально-личностной самореализации (ИЛС-В) у спортсменов-фехтовальщиков имеет показатель 9,55 баллов (высокий уровень). При этом у 19 фехтовальщиков выявлен высокий уровень, у 3 спортсменов – средний уровень возможностей индивидуально-личностной самореализации. Полученные результаты подтверждают тот факт, что у фехтовальщиков имеются возможности быть здоровыми, обладать хорошими физическими качествами и двигательными способностями, интересно и с пользой проводить время, выглядеть красиво и привлекательно внешне.

Далее по методике Л.Г. Уляевой «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте» [5] оценивались особенности самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Первая часть опросника ориентирована на выявление самооценочного компонента самореализации личности в детско-юношеском спорте, а именно: уровня потребности в самореализации, самооценки личностных качеств, необходимых для саморазвития и самореализации, оценки возможности реализовать себя и свои способности именно в спортивной деятельности. Вторая часть опросника позволяет определить преобладание у респондента реальной успешной самореализации, потенциальной успешной самореализации, иллюзорной и конфликтной самореализации, а также степень выраженности ощущения у спортсмена отсутствия самореализации личности.

Результаты оценки особенностей самореализации фехтовальщиков 16-18 лет представлены на рис. 3.

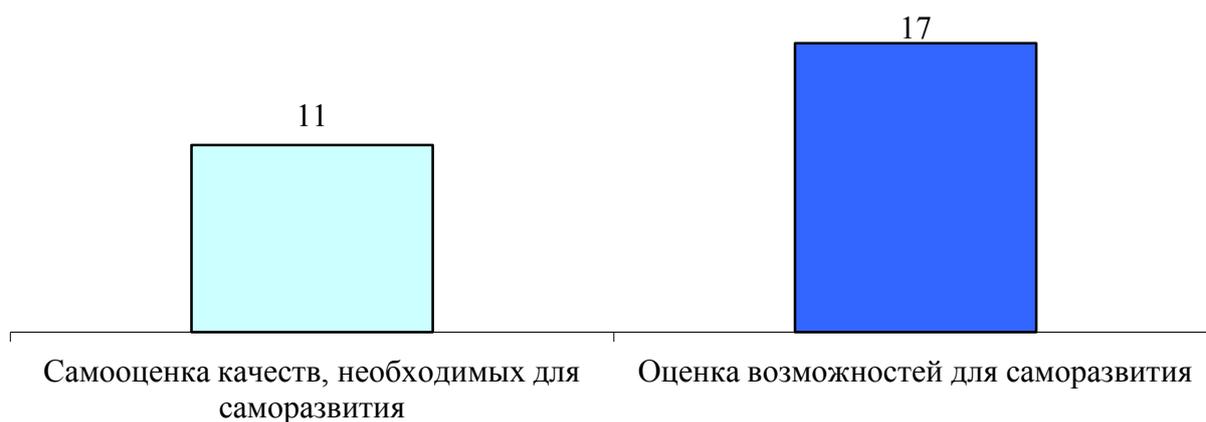


Рис. 3. Особенности самореализации фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, балл

В исследуемой группе среднегрупповой результат самооценки качеств, необходимых для саморазвития фехтовальщиков, составил 11 баллов (средний уровень), оценки возможностей для самореализации – 17 баллов (высокий уровень), что говорит о том, что фехтовальщики 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства видят достаточно широкий перечень возможностей для самореализации.

Далее в исследовании использовался опросник С.А. Шапкина «Мотивация достижений». Средний групповой результат мотива достижения составил $18,09 \pm 0,82$ баллов, оценки вероятности успеха - $5,82 \pm 0,29$ баллов, мотива избегания неудач - $9,09 \pm 0,45$ баллов.

Показатели частоты встречаемости уровней мотивации достижения у фехтовальщиков 16-18 лет представлены на рис. 4.

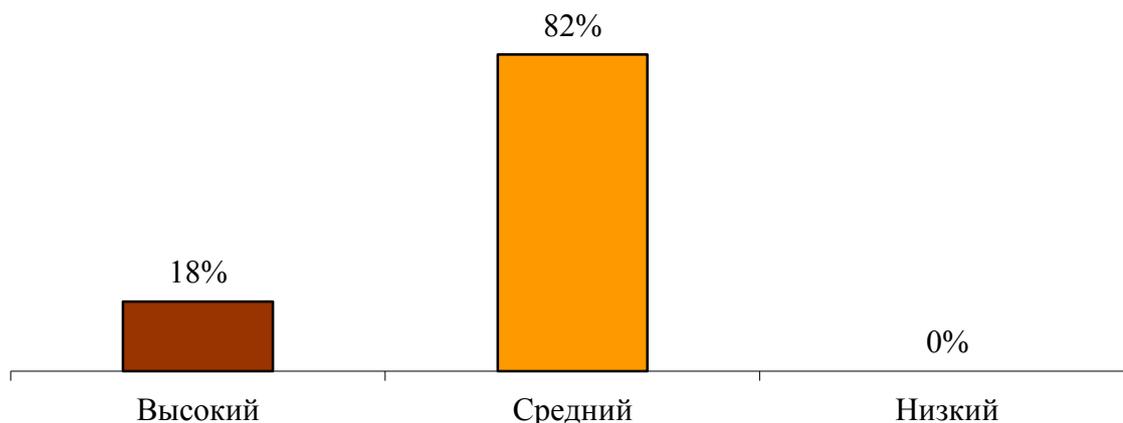


Рис. 4. Частота встречаемости уровней мотивации достижения фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, %

По результатам шкалы мотивации достижения можно утверждать, что в группе преобладает средний уровень мотивации достижения.

В результате корреляционного анализа показателей компонентов личностного потенциала фехтовальщиков и уровня мотивации достижения были выявлены устойчивые тесные взаимосвязи, представленные на рис. 5.



Рис. 5. Корреляционные связи между компонентами личностного потенциала фехтовальщиков и мотивацией достижения

Прямая связь присутствует между уровнем мотивации достижения и такими компонентами личностного потенциала фехтовальщиков, как «включенность», «осмысленность», «независимость», а также «позитив-

ность». Обратная связь выявлена между мотивацией достижения и интернальностью (рис. 5).

Между всеми типами самореализации и мотивации достижения присутствовала прямая связь (рис. 6).

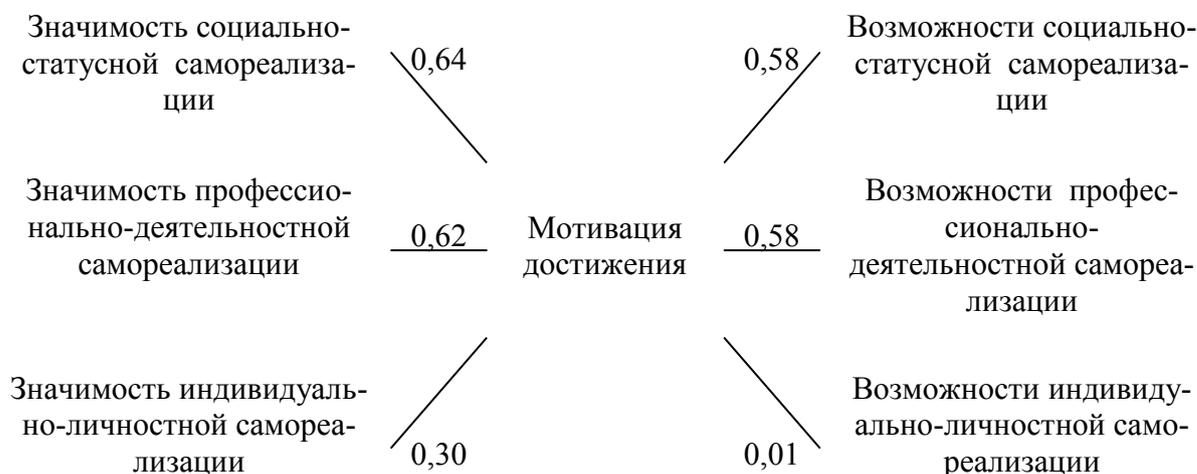


Рис. 6. Корреляционные связи между показателями типов самореализации и мотивации достижения фехтовальщиков

Результаты корреляционного анализа связи между компонентами особенностей самореализации фехтовальщиков и мотивации достижения представлены на рис. 7.



Рис. 7. Корреляционные связи между компонентами особенностей самореализации и мотивации достижения

Выводы

Таким образом, в результате проведенных исследований был сделан вывод о том, что мотивация достижения фехтовальщиков прямо коррелирует с такими компонентами личностного потенциала фехтовальщиков, как «включенность», «осмысленность», «независимость», а также «позитивность». Прямая связь присутствует также между компонентами особенностей

самореализации и мотивации достижения фехтовальщиков. Помимо этого, прямая связь присутствует между всеми типами самореализации и мотивации достижения. В связи с этим, можно заключить, что активация личностных регуляторов самореализации будет способствовать мотивации достижения спортивных успехов фехтовальщиков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Литература

1. Катькало, К. Д. Теоретическая модель личностно-профессиональной самореализации / К.Д. Катькало, А.А. Печеркина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2022. – № 2. – С. 6–14.

2. Берилова, Е. И. Развитие психологической культуры в системе многолетней подготовки спортсменов / Е. И. Берилова, Г. Б. Горская. – Краснодар : Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2024. – 216 с.

3. Горская, Г. Б. Неопределенности прогноза самореализации как фактор включения в контекст со-бытия в профессиональной деятельности / Г. Б. Горская // Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и событийность : Материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Краснодар, Сочи, Майкоп, 22–24 сент. 2023 г. – Краснодар, 2023. – С. 105-109.

4. Уляева, Г. Г. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена / Г. Г. Уляева, Л. Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №6. – С. 14-16.

5. Уляева, Л. Г. Повышение эффективности психологического сопровождения фехтовальщиков на этапах спортивной подготовки / Л. Г. Уляева, А. . Шайхметова, Г. Г. Уляева // Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: материалы III Международной науч.-практ. конф. по спортивной психологии (Смоленск, 25-26 апр. 2026 г.). – Смоленск : ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – С. 92–96.

6. Уляева, Л. Г. Самореализация личности в детско-юношеском спорте: ресурсно-динамический подход: дис. ... доктора психол. наук: 5.3.1 / Л. Г. Уляева. – М., 2025. – 408 с.

7. Харитоновна, А. И. Личностный потенциал спортсмена как предиктор результата соревновательной деятельности / А. И. Харитоновна, Е. М. Климова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2025. – Т. 18. – № 2. – С. 138-159.

УДК 159.95+796.0

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Фалина Е.А., магистрант;
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению психоэмоционального состояния юных фехтовальщиков перед соревнованиями. Соревновательный процесс в фехтовании характеризуется острым противоборством, применением рискованных действий в дефиците времени, повышенными физическими и психическими нагрузками, стрессогенностью. Одними из важных показателей психологической готовности к соревнованиям является степень выраженности тревожности и мотивации. С помощью методики В.Ф. Сопова было изучено проявление предстартовой тревожности и мотивации у фехтовальщиков 10-11 лет в зависимости от их соревновательного результата и опыта.

Ключевые слова: мотивация; психоэмоциональное состояние; предстартовое состояние; тревожность; фехтование.

Введение

Постановление Коллегии Госкомспорта России «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года» и распоряжение Правительства РФ о концепции федеральных целевых программ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-2025 гг.» определили, что одним из направлений деятельности в сфере спорта является психологическое развитие спортсменов. Это делает актуальной разработку проблем формирования у занимающихся спортом таких психических сфер, которые с одной стороны чрезвычайно важны в спорте, а с другой – развиваются в процессе психологической подготовки спортсмена. Эмоциональная сфера является первостепенной при реализации технико-тактического потенциала спортсмена.

Фехтование, как вид спорта, относится к ациклическим сложнокоординационным видам спорта, представляет из себя непосредственное единоборство с применением холодного спортивного оружия. Соревновательная дея-

тельность фехтовальщика подразумевает под собой острое тактико-техническое противостояние, при котором большое количество стресс-факторов влияет на психику спортсмена, такие как жестко ограниченные пространственно-временные рамки поединка, длительная концентрация внимания, необходимость быстрого и точного реагирования, повышенные физические нагрузки и интенсивность эмоциональных переживаний, возникающих в ходе соревнований. В связи с этим, спортсмену приходится проводить серьезную внутреннюю работу по преодолению предстартового волнения.

Актуальность работы продиктована необходимостью изучения проблемы регуляции предстартового психического напряжения у юных фехтовальщиков, предполагающей использование методов управления и коррекции эмоциональной сферы.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 20 спортсменов-фехтовальщиков начального этапа подготовки 10–11 лет. Из общего числа испытуемых 50 % спортсменов имели соревновательный опыт, а для 50 % соревнования были первыми. Проводился анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, хронометраж ЧСС, анкетирование, интервьюирование, оценка уровня тревожности по методике В.Ф. Сопова. Была разработана карта наблюдений для анализа поведенческих, физиологических, психологических симптомов.

Цель исследования – изучение особенностей предстартового психоэмоционального состояния фехтовальщиков начального этапа подготовки.

Перед исследованием были поставлены следующие *задачи*:

1. Определить психоэмоциональное состояние у спортсменов-фехтовальщиков 10–11 лет перед соревнованиями.
2. Выявить степень влияния предстартовой тревожности и мотивации на спортивный результат у спортсменов-фехтовальщиков 10–11 лет перед соревнованиями.

Основная часть

Предстартовое психическое состояние – острое переживание спортсменом отношения к возможным результатам конкретного соревнования [7]. Интенсивность предстартовой тревоги обуславливается индивидуально-личностными особенностями спортсмена (такими как темперамент, инициативность, лидерство) и уровнем его готовности к соревнованиям [4].

Эмоциональный дискомфорт, возникающий в стрессовой обстановке, может негативно повлиять на результативность спортсмена, так как неблагоприятное психическое состояние ухудшает концентрацию внимания, координацию, работоспособность и предстартовую готовность в целом [1].

Исследования показывают, что всем спортсменам в любом виде спорта присущ повышенный уровень предстартовой тревожности, который является показательным фактором их предсоревновательного состояния [2]. Чрезмерно высокий уровень тревожности проявляется как беспокойство, избыточное волнение, чувство беспомощности, неопределенности, ожидание возможной неудачи [3]. Вместе с тем, низкий уровень тревожности также не способствует продуктивной деятельности, он свидетельствует о беспечности, несобранности, сниженном чувстве ответственности [1].

Для успешного выступления на соревнованиях крайне важно поддержание оптимального для конкретного спортсмена уровня предстартовой тревожности, помогающего мобилизоваться и действовать эффективно [10].

Наряду с уровнем тревожности значительную роль для оценки предстартового состояния играет уровень предстартовой мотивации спортсмена. Мотивация – это совокупность факторов, побуждающих к активности и направляющих деятельность человека [9]. Согласно закону Йеркса-Додсона оптимальный уровень мотивации повышает эффективность деятельности спортсмена, а чрезмерный отрицательно сказывается на его концентрации и работоспособности, и, в конечном итоге, на результате соревнований [6].

С целью анализа предстартового состояния у спортсменов-фехтовальщиков 10-11 лет определялись уровень тревожности и мотивации перед стартом с помощью методики В.Ф. Сопова (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели самооценки тревоги и мотивационного состояния

Фактор	Низкое значение		Оптимальное значение		Высокое значение	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Тревожность	0	0	9	45 %	11	55 %
Мотивация	1	5 %	13	65 %	6	30 %

Сравнительный анализ полученных результатов показывает, что все участники соревнования находились в тревожном предстартовом состоянии. При этом оптимальный уровень тревожности испытывали 45 % респондентов, а у 55 % наблюдался повышенный уровень тревожности, в некоторых случаях граничащий со стрессом. Непосредственно перед поединками данные спортсмены испытывали сильное эмоциональное напряжение, проявляющееся в специфичной симптоматике поведенческих признаков, таких как суетливость, повышенная активность, громкая речь; психофизиологических признаков, таких как высокий уровень ЧСС, дрожание рук, изменение цвета

кожных покровов (бледность либо покраснение), повышенная потливость, снижение температуры конечностей; психологических признаках, таких как, ухудшение внимания, нарушение координации, переоценка своих сил.

Характерно, что тревожность выше оптимальной в группе спортсменов, имеющих соревновательный опыт, наблюдается у 7 человек из 10. В группе выступающих первый раз – только у 4 из 10. Такое небольшое количество объясняется именно отсутствием соревновательного опыта – юные спортсмены еще не знают свои способности и не имеют возможности сравнивать себя с другими участниками, а сравнение, как правило, является сильным стрессогенным фактором.

Значимым показателем предсоревновательного состояния является уровень мотивации спортсмена. Она является внутренним энергетическим стимулом для проявления активности спортсмена [6].

Как видно из таблицы 1 оптимальные показатели предстартовой мотивации наблюдаются у большинства испытуемых (65 %). Чрезвычайно выраженный уровень мотивации имеет 30 %, у половины из которых проявляются завышенные ожидания относительно своих возможностей, а у другой половины – стремление к активной деятельности, соревновательной.

Для графической демонстрации и оценки психоэмоционального состояния спортсменов показатели мотивации и тревоги обозначались на оси координат и графически в виде схемы [5], в которой основополагающим является принцип зоны оптимального реагирования — ЗОР [8] (рис. 1). Этот принцип демонстрирует сочетание уровня мотивации и тревожности спортсмена для достижения максимального результата.

Анализ результатов исследования показателей психического состояния перед соревнованием выявил, что (рис. 1) в зоне оптимального реагирования находится 6 человек, то есть всего 30 % от общего числа испытуемых. В зонах предстартовой апатии, несобранности и беспечности не наблюдается ни одного участника, то есть безразличных к выступлению не было.

Результаты интервьюирования, целью которого было выявление факторов, влияющих на предстартовое психическое состояние спортсменов, показали, что из общего количества испытуемых 18 человек (80 %) считают, что знают свои сильные стороны и заслужили успех в данном соревновании, 17 человек (70 %) отметили, что на тренировках выполняют все задания тренера и ведут себя активно (рис. 2). Такие проявления нередко свойственны юным и неопытным спортсменам, не умеющим оценивать обстановку и свою психологическую компетентность.

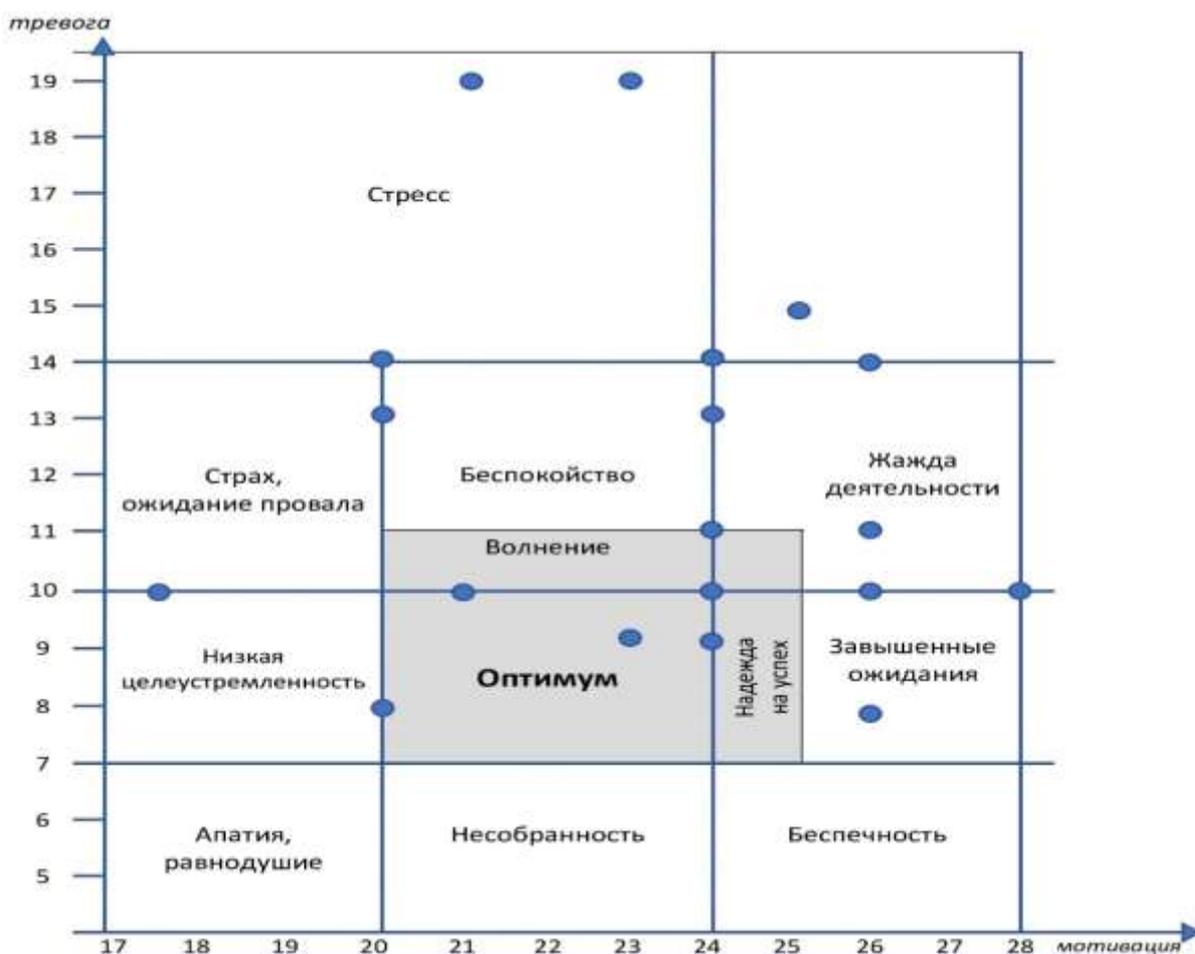


Рис. 1. Результаты исследования уровня тревоги и мотивации перед стартом

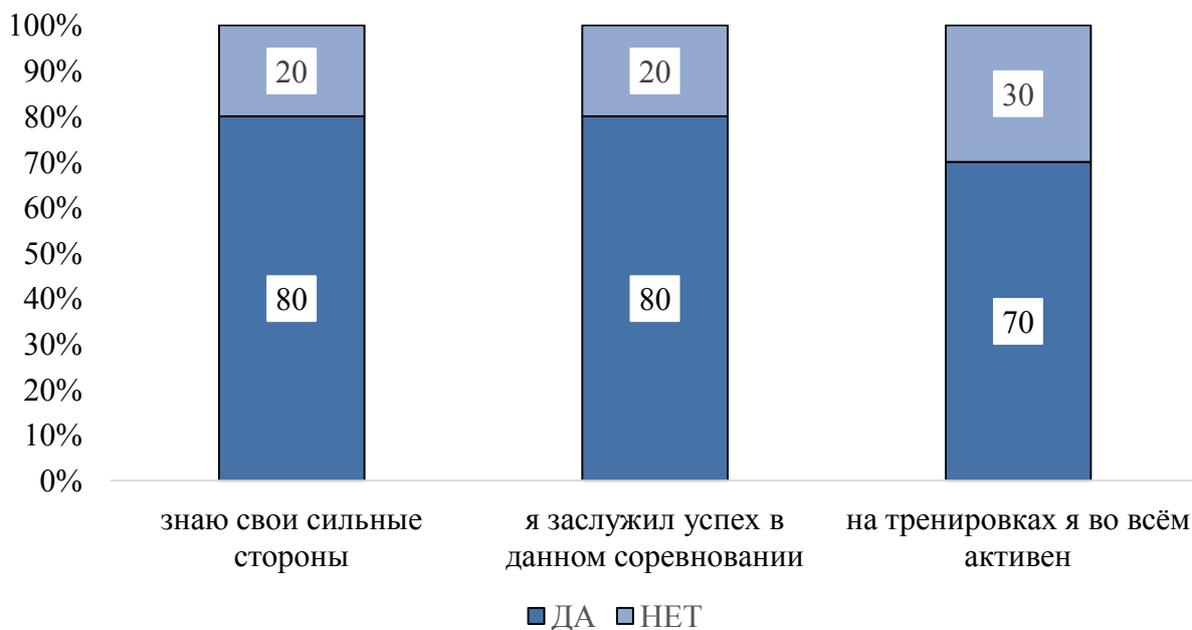


Рис. 2. Факторы, влияющие на предстартовое психическое состояние спортсменов

Настрой юных фехтовальщиков на соревновательные действия обусловлен оптимистичным ожиданием успеха в мероприятии, но в большинстве случаев не соответствует их возможностям на данном этапе [11]. Выявленная в 5 % случаев низкая мотивация является проявлением неуверенности в своих силах, о чем свидетельствуют данные интервьюирования (табл. 1).

С целью выявления степени влияния предстартовой тревожности и мотивации на спортивный результат у спортсменов-фехтовальщиков 10-11 лет перед соревнованиями был проведён корреляционный анализ, который выявил абсолютное влияние предстартового состояния на соревновательный успех (мотивация - $r=0,75$; тревожность - $r = 0,84$).

Метод педагогических наблюдений позволил выявить у 4 человек (20 %) только поведенческие признаки чрезмерного перевозбуждения, у 12 человек (60 %) были зафиксированы чрезмерно высокие показатели ЧСС, у 3 человек (15 %) проявлялись когнитивные нарушения спортивной деятельности. Анализ показателей ЧСС выявил, что у 6 спортсменов, имеющих оптимальное психическое состояние, носит характер незначительного расхождения между фоновыми и стрессовыми показателями.

Выводы

Таким образом, важными показателями психологической готовности к соревнованиям является оптимальный уровень тревожности и мотивационного состояния. Тревожность является необходимым состоянием при подготовке спортсмена к соревнованию как сложному виду деятельности, поскольку помогает ему мобилизоваться. Чрезмерная тревожность, как и избыточная мотивация, могут отрицательно сказываться на результатах выступления, так как сужают сознание и мешают сосредоточиться на действиях.

Большинство испытуемых на момент исследования имело позитивный настрой на соревнования, но показатели мотивации имели неустойчивый характер и динамичные проявления. Незнание себя, своих сильных сторон и возможностей соперников компенсировалось высокой мотивацией к участию в соревнованиях, что искажало личностное отношение к старту. Данный вывод диктует необходимость коррекции предстартового психического состояния через оптимизацию индивидуальных показателей тревожности и мотивации, а также повышение рефлексивных способностей спортсменов на начальном этапе подготовки.

Литература

1. Авраменко, Н. Н. Взаимосвязь успешности спортивной деятельности подростков с уровнем их тревожности / Н. Н. Авраменко, К. В. Полякова // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педа-

гогические науки. – 2020. – Т. 3, № 2(7). – С. 46-55.

2. Гамзатова, Х. К. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость организма человека / Х. К. Гамзатова, А. И. Рабаданова, Ш. М. Гайдарова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 6-2. – С. 247-251.

3. Геращенко, М. В. Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации / М. В. Геращенко // Молодой ученый. – 2023. – № 5 (452). – С. 232-235.

4. Гулина, М. В. Переживание предстартовой тревоги фигуристами (на примере одиночного фигурного катания) / М. В. Гулина, Л. М. Довжик // Психология спорта: наука, искусство, профессия / под ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. – М. : НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 57-65.

5. Донцов, В. В. Влияние мотивации и уровня тревожности на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / В. В. Донцов // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – № 2 (75). – С. 231-235.

6. Мельников, В. М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса – Додсона в спорте) / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70-74.

7. Савинкина, А. О. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах / А. О. Савинкина, Ю. В. Байковский // Спортивный психолог. – 2017. – № 3(46). – С. 37-42.

8. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М.: Департамент физической культуры и спорта, 2010. – С. 115.

9. Суравицкая, Ю. Ю. Понятие о мотивации в психологии / Ю.Ю. Суравицкая, М. Н. Мадимухаметов // Наука и реальность. – 2023. – № 1 (13). – С. 36-40.

10. Фоменков, М. С. Психоэмоциональная подготовка спортсменов – путь к устойчивым победам (на примере большого тенниса) / М. С. Фоменков // «Молодой учёный». – 2024. – № 12 (511). – С. 326-329.

11. Шумова, Н.С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский. – Ульяновск: Зебра, 2018. – 99 с.

УДК 796.86:611.73

ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ СИЛЫ МЫШЦ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

*Чернышева М.Д., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования топографического профиля силовой подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Методами динамометрии оценены показатели абсолютной и взрывной силы ведущих мышечных групп верхних и нижних конечностей, а также мышц кора. Выявлены значимые различия в силовых характеристиках у представителей различных видов оружия (шпага, рапира, сабля). Определены ведущие мышечные группы, лимитирующие эффективность выполнения основных соревновательных действий.

Ключевые слова: абсолютная сила; вид оружия; взрывная сила; динамометрия; мышечный дисбаланс; силовая подготовка; топография силы; фехтование.

Введение

Специализированная физическая подготовка в фехтовании, наряду с развитием координации и быстроты, требует целенаправленного развития силовых способностей, обеспечивающих эффективность укола (удара), маневренность и стабильность в стойке [3]. Однако силовая подготовка зачастую носит обобщенный характер без учета специфического «рисунка» нагрузок, присущего каждому виду оружия. Топографический профиль силы, как объективная картина силовых возможностей различных мышечных групп, позволяет выявить дисбалансы и целенаправленно воздействовать на «отстающие» звенья, лимитирующие спортивный результат [1, 2]. Несмотря на очевидную практическую значимость, комплексные исследования силового профиля у фехтовальщиков с учетом вида оружия в современной научно-методической литературе представлены фрагментарно.

Цель исследования – оценить особенности топографического профиля абсолютной и взрывной силы у квалифицированных фехтовальщиков и выявить различия, обусловленные спецификой вида оружия.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 15 квалифицированных фехтовальщиков (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта), разделенные на три группы по 5 человек в зависимости от специализации (шпага, рапира, сабля).

Для оценки силовых показателей использовался комплекс методов динамометрии:

– становая и кистевая динамометрия для оценки общей и локальной абсолютной силы;

– тест на скорость развития силы в имитации выпада с использованием тензодинамометрической платформы в составе измерительного комплекса «МБН-Биомеханика».

– тесты «прыжок в длину с места» (взрывная сила ног), «удержание угла в висячем положении на перекладине» (силовая выносливость мышц туловища и сгибателей бедра), «бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы сидя» (взрывная сила мышц плечевого пояса и туловища).

Полученные абсолютные значения (кг, см, м) нормировались на массу тела спортсмена для сравнительного анализа.

Основная часть

Анализ данных позволил построить сравнительные силовые профили для разных видов оружия (таблица 1 и 2).

Данные таблицы 1 демонстрируют четкую специализацию в развитии силовых качеств.

Таблица 1 – Показатели абсолютной и взрывной силы у фехтовальщиков разных специализаций ($M \pm m$)

Показатель	Шпажисты (n=5)	Рапиристы (n=5)	Саблисты (n=5)	Достоверность различий (p<0,05)
Кистевая сила, вед. рука (кг/кг массы тела)	0,78 ± 0,03	0,69 ± 0,02	0,71 ± 0,03	Ш > Р, С
Становая тяга (кг/кг массы тела)	1,92 ± 0,05	1,95 ± 0,04	2,08 ± 0,06	С > Ш
Прыжок в длину с места (см)	225 ± 5	235 ± 6	248 ± 7	С > Ш, Р; Р > Ш
Пиковая сила в выпаде (усл. ед./кг)	15,2 ± 0,5	16,0 ± 0,4	17,5 ± 0,6	С > Ш, Р

Примечание: Ш – шпажисты, Р – рапиристы, С – саблисты

Шпажисты обладают достоверно наибольшей относительной силой кисти ведущей руки (0,78), что является прямым следствием технических требований: необходимость выполнения силовых действий на оружие (батманов, оппозиций), удержания и контроля более тяжелого клинка. При этом их показатели взрывной силы ног (прыжок в длину – 225 см) и пиковой силы в выпаде уступают другим группам.

Рапиристы занимают промежуточное положение, показывая хороший результат в прыжке в длину (235 см), что коррелирует с требованием к резкости и скорости простых атак. Саблисты лидируют по показателям, связанным с мощностью и взрывным характером работы нижних конечностей: они имеют наибольшие результаты в становой тяге (2,08), прыжке в длину (248 см) и пиковой силе в выпаде (17,5). Это прямо отражает кинематику сабельной атаки, требующей мощного отталкивания для стремительного сближения на всю длину дорожки.

Анализ таблицы 2 позволяет оценить более тонкие аспекты силовой подготовки. Показатель удержания угла в висячем положении, характеризующий силовую выносливость мышц кора и сгибателей бедра, максимален у шпажистов (65 с). Это согласуется с их манерой боя, предполагающей длительное маневрирование в средней дистанции с сохранением низкой стойки и готовности к действию.

Таблица 2 – Результаты тестов, отражающих специфическую силовую подготовку

Показатель	Шпажисты (n=5)	Рапиристы (n=5)	Саблисты (n=5)	Достоверность различий (p<0.05)
Удержание угла в висячем положении (сек)	65 ± 4	58 ± 3	52 ± 4	Ш > С
Бросок набивного мяча (м)	7,8 ± 0,3	8,5 ± 0,3	8,1 ± 0,3	Р > Ш
Время достижения пика силы в выпаде (мс)	420 ± 15	395 ± 12	380 ± 10	С < Ш

Рапиристы показывают наилучший результат в броске набивного мяча (8,5 м), что свидетельствует о высоком уровне развития взрывной силы мышц плечевого пояса и туловища, ответственных за быстрое и хлесткое выполнение укола. Важным показателем является время достижения пика силы в выпаде. Наименьшее время у саблистов (380 мс), что указывает на высокую скорость развития силы (RFD) – ключевое качество для их атакующей мане-

ры. У шпажистов этот показатель наибольший (420 мс), что, вероятно, связано с несколько иным паттерном движения, где важна не только скорость, но и силовое преодоление сопротивления оружия соперника.

Общей для всех групп выявленной проблемой является значительный межконечностной силовой дисбаланс. Сила кисти ведущей руки превышает силу неведущей в среднем на 25-35%. Аналогичный, но менее выраженный дисбаланс (15-22%) зафиксирован в результатах, косвенно оценивающих силу ног (например, в односторонних прыжках). Данная асимметрия является специализированной адаптацией к требованиям фехтования, однако ее чрезмерная величина может способствовать нарушению осанки и повышать риск травм опорно-двигательного аппарата.

На основе полученного топографического профиля можно сформулировать следующие рекомендации для построения силовой подготовки:

– для шпажистов ключевым направлением является развитие силовой выносливости мышц туловища и предплечий, а также увеличение взрывной силы ног до уровня, не уступающего рапиристам. Рекомендованы изометрические упражнения на удержание, упражнения с эспандерами для кисти и предплечья, а также плиометрические упражнения для ног (запрыгивания, прыжковые выпады);

– для рапиристов приоритетом остается развитие взрывной силы мышц плечевого пояса и ног. Эффективны баллистические упражнения: броски набивного мяча из различных положений, толчки гири, прыжки в длину и глубину. Важно уделять внимание укреплению мышц-стабилизаторов плеча для профилактики травм;

– для саблистов основная задача дальнейшее совершенствование максимальной и взрывной силы нижних конечностей. Необходимы упражнения с отягощениями в концентрическом режиме с акцентом на скорость (приседания, выпады с 70-80% от ПМ), а также спринтерские и прыжковые упражнения. Параллельно следует работать над силовой выносливостью мышц туловища для повышения общей устойчивости.

– для всех групп обязательным элементом подготовительного периода должно стать включение компенсаторных упражнений для неведущих конечностей и мышц-антагонистов, направленных на сглаживание чрезмерного дисбаланса. Рекомендовано также регулярное (1-2 раза в год) тестирование ключевых показателей профиля для объективного контроля динамики и коррекции тренировочных программ.

Выводы

В результате проведенного исследования выявлен специфический топографический профиль силы у фехтовальщиков, детерминированный технико-тактическими особенностями вида оружия. Выявлены ключевые силовые доминанты: кистевая сила и выносливость туловища у шпажистов, взрывная сила плечевого пояса и ног у рапиристов, общая мощностная подготовка нижних конечностей у саблистов. Установленные межмышечные и межконечностные дисбалансы требуют целенаправленной коррекции в тренировочном процессе.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Bompa, T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – 5th ed. – Human Kinetics, 2009. – 424 p.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ



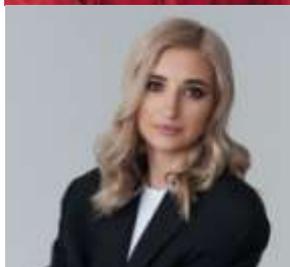
Абрамян Артём Григорьевич
e-mail – fencer.artamon@gmail.com
аспирант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Авраменко Данила Владимирович
e-mail – danavram@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Анисимов Руслан Дмитриевич
e-mail – wooldecar@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Жабина Валентина Викторовна
e-mail – me@vzhabina.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Зуева Валерия Сергеевна
e-mail – zuevavalera@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Иванов Евгений Андреевич
e-mail – zhenya-ru.iwanov@mail.ru
старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Мастер спорта России Международного класса по гиревому спорту,
г. Смоленск, Россия



Князева Валентина Викторовна

e-mail – kww.walentina@mail.ru

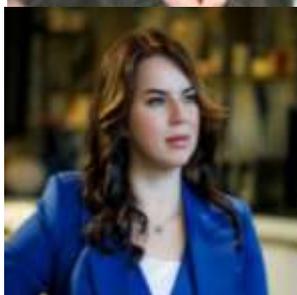
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Кондрашенкова Анна Владимировна

e-mail – kondrashenkova@list.ru

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г.Смоленск, Россия



Кирсанова Олеся Геннадьевна

e-mail – larsuna@mail.ru

кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры менеджмента и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Смоленск, Россия



Ломага Егор Дмитриевич

e-mail – egorlomaga@gmail.com

магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Мастер спорта России Международного класса по фехтованию,
г. Смоленск, Россия



Марусина Мария Сергеевна

e-mail – mar.marusya02@mail.ru

магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Мельник Елизавета Вячеславовна

e-mail – elizavetamelnik@yandex.ru

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Муртазаева Айзанат Махачевна
e-mail – murtazaeva2309@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Мастер спорта России Международного класса по фехтованию, Чемпионка мира 2025г.,
г. Смоленск, Россия



Никитенков Артем Александрович
e-mail – nikitenkov14@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Россия



Нусипбеков Ержан Естеуович
e-mail: yerzhan114@gmail.com
Президент федерации фехтования «Астана»,
г. Астана, Казахстан



Орлова Елена Аркадьевна
e-mail: orlova@unn.ru
кандидат экономических наук, декан факультета физической культуры и спорта, Национальный исследовательский Нижегородский государственный Университет им. Н. И. Лобачевского,
г. Нижний Новгород, Россия



Осипова Анастасия Александровна
e-mail – vodomerka@mail.ru
магистрант ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»,
г. Москва, Россия



Остроухова Анна Александровна
e-mail – rovnyaginaaa@mail.ru
старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Палецкий Дмитрий Федорович

e-mail – paletck@mail.ru

Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Мастер спорта СССР по вольной борьбе
г. Смоленск, Россия



Пермяков Денис Васильевич

e-mail – fareastcs@mail.ru

аспирант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», тренер по фехтованию
г. Смоленск, Россия



Полозков Илья Олегович

магистрант 2 курса ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Мастер спорта Международного класса по современному пятиборью,
г. Смоленск, Россия



Рыжкова Лариса Геннадьевна

e-mail – fencing-rgufk@yandex.ru

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Мастер спорта СССР по фехтованию,
г. Москва, Россия



Самсонов Иван Иванович

e-mail – sii2009@yandex.ru

заместитель директора КАУ «ЦСП», доцент кафедры теоретических основ физвоспитания ФГБОУ ВО «АлтГПУ», заведующий кафедрой экономики, менеджмента и индустрии туризма АИТиП ОУП ВО «АТиСО», к.п.н., доцент,
г. Барнаул, Россия



Смолдовская Ирина Олеговна

e-mail – smolet72@mail.ru

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ
ВО «Смоленский государственный университет
спорта», руководитель КНГ сборной команды Рос-
сии по спортивному фехтованию,
г. Смоленск, Россия



Тюхаева Наталья Геннадьевна

e-mail – natali.tyukhaevv@bk.ru

магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский государственный
университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Уляева Гульнаяз Гаязовна

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии ГБОУ ВО Московский
государственный университет спорта и туризма; до-
цент кафедры физического воспитания ФГБОУ
ВО «Московский государственный технический уни-
верситет гражданской авиации» (МГТУ ГА)
г. Москва, Россия



Уляева Лира Гаязовна

e-mail – lira-ulyaeva@yandex.ru

доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии «Московский госу-
дарственный университет физической культуры
спорта и туризма», президент НКО «Ассоциация
спортивных психологов»,
г. Москва, Россия



Фалина Елена Александровна

председатель федерации фехтования Чувашии и РОО
"Федерация фехтования по Чувашской Республике",
тренер; магистрант ФГБОУ ВО «Смоленский госу-
дарственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Чегодаева Анна Анатольевна

e-mail – Snusinam@mail.ru

тренер по фехтованию, Автономная некоммерческая организация «Фехтовальный клуб «Финт»
г. Калуга, Россия



Чернышева Мария Дмитриевна

e-mail – Chernisheva_md@mail.ru

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры анатомии и биомеханики
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия



Шайахметова Альмира

e-mail – alm-shai@mail.ru

магистрант кафедры психологии ГБОУ ВО «Московский государственный университет физической культуры спорта и туризма», г. Москва, Россия
Центр спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Баталовой Р.А.,
г. Уфа, Россия



Шамис Владислав Викторович

e-mail – VShamis@mail.ru

кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры теории и методики фехтования,
современного пятиборья и стрелковых видов спорта
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Почетный спортивный судья, Мастер спорта России по фехтованию,
г. Москва, Россия



СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

осуществляет прием абитуриентов на очную и заочную
формы обучения по следующим направлениям:

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

БАКАЛАВРИАТ

Квалификация бакалавр (продолжительность обучения 4 года)

Направление 49.03.04 - «Спорт» по профилю подготовки:

Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в ФКиС: вольная и женская борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо и рукопашный бой, бокс, велосипедный спорт (шоссейные гонки, трек, маунтинбайк), конькобежный и роликосбежный спорт, шорт-трек, фигурное катание, лыжный спорт (гонки), полиатлон, биатлон, стрелковый спорт, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье, **фехтование**, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, баскетбол 3х3, теннис, настольный теннис, футбол, мини футбол (муж., жен.), хоккей с шайбой (муж., жен.), легкая атлетика, современное пятиборье, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, оздоровительные виды гимнастики, плавание, водные виды спорта, конный спорт, компьютерный спорт (киберспорт).

Направление 49.03.01 - «Физическая культура» по профилям подготовки:

Физкультурно-оздоровительные технологии;
Менеджмент в физической культуре и спорте.

Направление 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) по профилю подготовки: Физическая реабилитация.

Направление 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю подготовки: Спортивно-оздоровительный туризм.

Направление 38.03.02 «Менеджмент» по профилю подготовки: Менеджмент организации.

Направление 39.03.03 – «Организация работы с молодежью»

Направление 43.03.02 - «Туризм» по профилю подготовки: Технология и организация туроператорских и турагентских услуг.

Направление 44.03.01 - «Педагогическое образование» по профилю подготовки: Безопасность жизнедеятельности.

МАГИСТРАТУРА

Квалификация магистр (продолжительность обучения 2 года)

Направление 49.04.01 - «Физическая культура» по профилю подготовки:
Профессиональное образование в области физической культуры и спорта;

Направление 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) по профилю подготовки:

Физическая реабилитация.

Направление 49.04.03 - «Спорт» по профилям подготовки:

Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;

Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Направление 43.04.02 – «Туризм» по профилю подготовки:

Туроператорская и турагентская деятельность.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

БАКАЛАВРИАТ

Квалификация бакалавр (продолжительность обучения 5 лет)

Направление 49.03.04 - «Спорт» по профилю подготовки:
Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в ФКиС:
вольная и женская борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо и рукопашный бой, бокс, велосипедный спорт (шоссейные гонки, трек, маунтинбайк), конькобежный и роликобежный спорт, шорт-трек, фигурное катание, лыжный спорт (гонки), полиатлон, биатлон, стрелковый спорт, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье, фехтование, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, баскетбол 3х3, теннис, настольный теннис, футбол, мини футбол (муж., жен.), хоккей с шайбой (муж., жен.), легкая атлетика, современное пятиборье, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, оздоровительные виды гимнастики, плавание, водные виды спорта, конный спорт, компьютерный спорт (киберспорт).

Направление 49.03.01 - «Физическая культура» по профилям подготовки:

Физкультурное образование;

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Менеджмент в физической культуре и спорте.

Направление 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) по профилю подготовки:

Физическая реабилитация.

Направление 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю подготовки:

Спортивно-оздоровительный туризм.

Направление 38.03.02 «Менеджмент» по профилю подготовки:

Менеджмент организации.

Направление 39.03.03 – «Организация работы с молодежью»

Направление 43.03.02 - «Туризм» по профилю подготовки:

Технология и организация туроператорских и турагентских услуг.

МАГИСТРАТУРА

Квалификация магистр (продолжительность обучения 2 года 6 месяцев)

Направление 49.04.01 «Физическая культура» по профилям подготовки:

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Направление 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) по профилю подготовки:

Адаптивное физическое воспитание.

Направление 49.04.03 «Спорт» по профилям подготовки:

Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;

Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Направление 43.04.02 – «Туризм» по профилю подготовки:

Туроператорская и турагентская деятельность.



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ | СПЕЦИАЛИСТОВ В СМОЛЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ СПОРТА, ЭТО:

- ✓ Возможность получить престижное образование в одном из ведущих спортивных ВУЗов страны;
- ✓ Занятия с лучшими преподавателями и тренерами;
- ✓ Новые знания, новые идеи, новые контакты, новые перспективы, новые возможности;
- ✓ Доступная стоимость, рассрочка оплаты за обучение;
- ✓ Удобный график обучения.

ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Программа «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» квалификация – *тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель* - 630 часов;

Программа «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» квалификация – *специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта* - 300 часов;

Программа «Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа» квалификация – *инструктор по адаптивной физической культуре* - 300 часов.

ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Базовый курс фитнес-инструктора», 324 часа;

«Массаж», 294 часа;

«Инструктор тренажерного зала», 72 часа;

«Основы первой помощи в условиях образовательного учреждения», 36 часов;

«Современные аспекты антидопингового обеспечения в сфере физической культуры и спорта», 16 часов;

«Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх», 16 часов;

«Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера», 16 часов;

«Применение средств фитнеса в спортивной подготовке», 16 часов.

ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ НОРМА ЖИЗНИ»

«Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» 108 часов;

«Нормативно-правовое обеспечение и организационные аспекты управления в физкультурно-спортивных организациях» 108 часов;

«Организация работы фитнес-центра и современные фитнес-технологии»

«Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях» 108 часов;

«Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 108 часов;

«Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в сельской местности» 108 часов;

«Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства» 108 часов;

«Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рекреационных зонах» 108 часов;

«Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп» 108 часов;

«Система противодействия допингу в российском спорте в новых политических условиях» 108 часов;

«Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки» 108 часов;

«Современные технологии реализации основных видов адаптивной физической культуры» 108 часов;

«Современные технологии спортивной подготовки в дзюдо» 108 часов;

«Нормативно-правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» 108 часов;

«Современные технологии спортивной подготовки в баскетболе 3x3» 108 часов;

«Цифровые технологии в области физической культуры и спорта» 108 часов;

«Современная система спортивной подготовки в баскетболе» 108 часов;

«Современные технологии спортивной подготовки в фехтовании» 108 часов.

КОНТАКТЫ:

Адрес: 214018, г. Смоленск, проспект Гагарина, 23,
ФГБОУ ВО «СГУС» каб. 122, ФДО.

Телефон: 8(4812) 35-89-60; факс: 62-89-32. Электронная почта ФДО:

LozakovichFDO@yandex.ru

Сайт Университета: [www. smoluniversitysport.ru](http://www.smoluniversitysport.ru)

<p>УВАЖАЕМЫЕ ВЫПУСКНИКИ! <i>Приглашаем Вас</i> продолжить обучение в Смоленском государственном университете спорта по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», профиль «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта» с присвоением квалификации «Магистр»</p> <p>Продолжительность обучения очная форма обучения – 2 года заочная форма обучения – 2,5 года</p> <p><i>Ответственный за набор</i> по профилю подготовки «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта» <u>Мельник Елизавета Вячеславовна</u> +79803157377 (WhatsApp)</p> <p>Адрес кафедры педагогика и психология: 214018, г. Смоленск, пр-т Гагарина 23, учебный корпус №2, ауд.311 Тел.: +7(4812) 30-71-27</p> <p>Электронная почта кафедры: kafredpsi@mail.ru</p>	<p>ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ проводится: с 22 июня по 14 августа 2026 года по программе «Магистратура» очное и заочное обучение</p> <p>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ: ✓ Заявление о приёме подается на имя ректора по единой форме <i>в приёмную комиссию университета</i></p> <p>При подаче заявления абитуриент обязан предъявить ✓ Паспорт</p> <p>К заявлению о приёме в университет поступающие прилагают ✓ Документ об образовании государственного образца (с приложением)</p> <p>✓ 4 фотографии размером 3x4 см ✓ СНИЛС</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ✓ документы, подтверждающие наличие <i>индивидуальных достижений</i> ✓ научные публикации РИНЦ, ВАК ✓ Золотой знак отличия ВФСК «ГТО» ✓ участие в научных конференциях с получением призового места ✓ классификационная (разрядная)</p>	<p>Министерство спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»</p>  <p>Кафедра Педагогика и психологии приглашает Вас для обучения по направлению 49.04.03. «Спорт», профиль подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта» квалификации (стенень) - магистр</p> 
--	---	---

Кафедра педагогики и психологии <ul style="list-style-type: none">❖ имеет богатые традиции, связанные с основанием в институте лаборатории психологии спорта, <i>разработкой оригинальных приборов</i>.❖ является ведущим центром учебной и научной деятельности спортивных психологов. <p>Выпускники магистратуры могут осуществлять профессиональную деятельность в сфере:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ научных исследований;❖ подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд;❖ управления в области физической культуры и спорта. <p>Основной целью профилирующей подготовки является реализация трудоовых функций тренера по психологической подготовке спортсмена.</p>	КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: <p>Адрес приёмной комиссии: 214018, г. Смоленск, пр-т Гагарина 23, кабинет 104</p> <p>Телефоны приёмной комиссии: +7(4812) 30-71-69 – председатель приёмной комиссии, ректор <i>Обициев Алексей Анатольевич</i></p> <p>+7(4812) 35-89-79 – ответственный секретарь приёмной комиссии <i>Усачева Светлана Юрьевна</i></p> <p>+7(4812) 35-88-92 – подготовительные курсы, общий отдел приёмной комиссии</p> <p>Электронная почта приёмной комиссии: prjemmsgus@mail.ru prjemsgafkst@mail.ru</p> <p>ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ на сайте университета:</p>  <p>https://sgus.ru/abiturientu/magistratura-</p>	ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ <p>по программе магистратуры проводятся в форме письменного экзамена по профилю магистерской программы «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта»</p> <p><i>Вступительные испытания для очного и заочного обучения</i> 17-21 августа 2026 года</p> <p>ПРОГРАММА вступительных испытаний https://sgus.ru/upload/iblock/3d1/urzbokru5hug64baqu5b5v4ouhrb6zcrh.pdf</p> 
---	---	--

Научное издание

XX Всероссийская научно-практическая конференция

с международным участием памяти А.И.Павлова

**«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО
ФЕХТОВАНИЯ»**

20-21 декабря 2025 года

г. Смоленск

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Редактор *Е.В.Мельник*

Корректор *Е.В.Мельник*

Дизайн обложки *В.Г.Сухвалова*

Электронное издание