

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2025, Том 10, № 4 / 2025, Vol 10, Issue 4 <https://wcj.world/issue-4-2025.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ425.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кузьмин Д. А. Основные этапы и методы психологической подготовки спортсменов, занимающихся современным мечевым боем / Д. А. Кузьмин, И. А. Селезнев // Мировые цивилизации. — 2025. — Т. 10. — № 4. — URL: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ425.pdf>

For citation:

Kuzmin D. A., Seleznev I. A. The main stages and methods of psychological training of athletes engaged in modern sword fighting. *World civilizations*. 2025; 10(4): 05PSMZ425. Available at: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ425.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Кузьмин Дмитрий Алексеевич

Федерального медицинского биофизического центра им. А.И. Бурназяна ФМБА России
Мл. науч. сотр.
E-mail: dakuzmin79@gmail.com

Селезнев Иван Андреевич

Федерального медицинского биофизического центра им. А.И. Бурназяна ФМБА России
Инженер
E-mail: Uralo4ka85@ya.ru

Основные этапы и методы психологической подготовки спортсменов, занимающихся современным мечевым боем

Аннотация. В статье определяется область применения психологической подготовки и обосновывается ее актуальность для спортивной сферы. Делается акцент на специфику современного мечевого боя и необходимость психологической подготовки спортсменов-фехтовальщиков по причине важности для них высокой стрессоустойчивости и готовности к быстрому принятию решений. Обращается внимание, что психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью подготовки спортсменов, и ее принципы и методы должны быть адаптированы под специфику каждого вида спорта. Вместе с тем отмечается, что существенной проблемой спортивной психологии является отсутствие единого методологического подхода к психологической подготовке спортсменов, в связи с чем авторы предлагают опираться на систему психологической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации. Рассматриваются этапы психологической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, предлагаются этапы психологической подготовки спортсменов, занимающихся современным мечевым боем. Анализируются задачи психологической подготовки спортсменов. Выделяются наиболее перспективные методы психологической подготовки спортсменов. Предлагаются варианты включения в систему психологической подготовки методов идеомоторной тренировки и усложнения упражнений.

Ключевые слова: психологическая подготовка; военная психология; психология спорта; формирование психологических качеств; современный мечевой бой; фехтование; идеомоторная тренировка; усложнение упражнений

Под психологической подготовкой в целом принято понимать систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности, необходимых для успешного выполнения деятельности, связанной с высокой стрессовой нагрузкой. Наиболее актуальной психологической подготовкой представляется в тех сферах деятельности, в которых предполагается возникновение ситуаций, требующих выполнения конкретных действий в условиях ограниченного времени.

Спортивная деятельность вообще и современный мечевой бой в частности являются такими сферами, в которых на результат деятельности человека особенно сильно влияет ряд психологических факторов. И, зачастую именно от уровня развития тех или иных психологических качеств напрямую зависит успех спортсмена [6]. А потому мы склонны считать психологическую подготовку одним из важнейших направлений подготовки спортсмена и в данной статье постараемся изложить наше видение принципов психологической подготовки, ориентированной на занятия современным мечевым боем.

В настоящее время нет единого целостного подхода к психологической подготовке спортсменов [6]. Более того, в работах по психологии спорта в качестве элементов психологической подготовки спортсменов зачастую рассматриваются мероприятия психодиагностики, психологической помощи и психологической реабилитации, что противоречит самой методологии психологической подготовки. Система же психологической подготовки, принятая в Вооруженных Силах и других силовых структурах, является сейчас наиболее методологически развитой из подобных систем в России, поэтому в данной статье мы проанализируем ее основы и предложим принципы психологической подготовки спортсменов, занимающихся современным мечевым боем.

Так, реализация психологической подготовки в рамках боевой подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации обеспечивает более высокий уровень психологической готовности и психологической устойчивости личного состава к выполнению боевых задач [2]. Это подтверждается и тем, что перечень качеств необходимых для победы, о которых говорил А.В.Суворов: любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе, твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка, инициатива, военная хитрость – находятся в компетенции психологической подготовки. Качества, описанные А.В.Суворовым в целом актуальны и для спортсмена, однако будут иметь некоторые отличия, определяемые спецификой вида спорта и клуба, в котором занимается спортсмен. Так, Т.А.Омельченко и А.Р.Шакиров отмечают, что основу психологической подготовки учеников фехтовальных «маэстро» прошлого составляли развитие способности настраиваться на поединок, определять слабые стороны соперника и создавать ситуации для применения изученных хитростей [6].

Задачи процесса психологической подготовки в Вооруженных Силах состоят в поддержании постоянной готовности, формировании мотивации к службе, знаний, навыков и умений у личного состава, выработке психологической устойчивости, смелости и решительности, физической выносливости и ловкости, смекалки, умения преодолевать трудности, способности переносить физические и психологические нагрузки [4]. Таким образом, при реализации психологической подготовки спортсмена целесообразно ориентироваться на такие задачи, как формирование [1, 3, 5]:

1. спортивной мотивации,
2. актуальных спортивных знаний, навыков и умений,

3. психологической устойчивости, смелости и решительности,
4. физической выносливости и ловкости,
5. способности быстро ориентироваться в ситуации и принимать решения,
6. волевых качеств,
7. устойчивости к физическим и психологическим нагрузкам.

Указанные задачи предполагают реализацию в ходе психологической подготовки спортсменов следующих направлений:

1. развитие качеств личности, необходимых для данного вида спорта;
2. изучение его теоретических и технических аспектов;
3. моделирование штатных и экстремальных ситуаций;
4. изучение способов саморегуляции и релаксации.

Очевидно, что вышеперечисленные задачи психологической подготовки реализуются не одновременно и что на каждом из этапов подготовки спортсмена предпочтение отдается конкретному комплексу задач. Данный принцип в полной мере реализован и в психологической подготовке военнослужащих, цикл подготовки которых условно делится на три этапа.

В ходе первого или начального этапа военнослужащих обучают азам военной службы, а текущие свойства личности военнослужащего ориентируются на адаптацию и становление базового уровня военнослужащего и его подготовку к переходу на следующий этап. На втором этапе воины вооружаются новыми знаниями, навыками и умениями, уже опирающимися на выросшую физическую и психологическую подготовку. Третий этап характеризуется подготовкой к выполнению боевых задач как специалистов [2].

Таким образом, подготовку спортсмена целесообразно разделить также на три этапа, в ходе реализации которых его психологическая подготовка будет ориентирована следующим образом:

1. первый этап: адаптация личности спортсмена к особенностям нового для него вида спорта;
2. второй этап: формирование личностной философской концепции, оптимизирующей усвоение новых знаний, навыков и умений;
3. третий этап: формирование личностной концепции, способствующей оптимизации выбора тактических решений.

Одним из самых актуальных для каждого этапа методов психологической подготовки мы полагаем идеомоторную тренировку.

Под идеомоторной тренировкой мы понимаем мысленное воспроизведение ранее изученных приемов и действий. Использование этого метода позволяет углубить понимание техники, добиться более чёткого выполнения отдельных элементов, а также сформировать поведенческие паттерны, эффективные в конкретных ситуациях. Таким образом, применение идеомоторной тренировки способно создать у спортсмена ощущение субъективного контроля над ситуацией и, как следствие, повысить рациональность и эффективность его действий.

Другим вариантом применения идеомоторной тренировки будет так называемая «работа над ошибками», когда спортсмен мысленно воспроизводит ситуации поединка, в которых его действия были недостаточно эффективны и с помощью воображения «примеряет» к ситуации другие варианты действий, оценивая их потенциальную

эффективность.

Третий вариант идеомоторной тренировки – представление возможных вариантов действий противника и развитие поединка с последующим мыслеобразным подбором вариантов действий и анализом их эффективности.

Авторы, исследовавшие использование идеомоторной тренировки в рамках психологической подготовки, полагают, что ее систематическая реализация позволяет повысить способность контролировать выполнение изученных технических действий и повысить осознанность их применения, как в целом, так и по отдельным элементам [7].

Не менее актуальным, чем идеомоторная тренировка для психологической подготовки спортсменов современного мечевого боя представляется метод усложнения условий выполнения упражнения (учебного поединка) путем реализации различных ситуационных моделей.

В частности, наиболее перспективными представляются такие ситуационные модели, как:

1. Вариация режимов освещения: искусственный или естественный свет; дневное, вечернее или ночное освещение, полумрак, мигающий свет, свет в лицо.
2. Вариация температурных и погодных условий (тепло, холодно, жарко, дождь, снег, ветер).
3. Вариация покрытия (искусственное и естественное покрытие, песок, трава, камни, лесная подстилка, асфальт).
4. Вариация условий местности (ворота, мост, лес, скат холма).
5. Выполнение упражнения после физических нагрузок.
6. Вариация количества и вооружения нападающих.
7. Вариация внезапности нападения.

Очевидно, что перечисленные методы психологической подготовки не могут быть реализованы в отрыве от основного тренировочного процесса. Следовательно, конкретные формы и методы психологической подготовки целесообразно включать в учебные программы и планы учебных занятий, фиксируя изменения результативности спортсменов. Это позволит проводить непрерывное усовершенствование процесса психологической подготовки и повышение спортивных результатов спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анашкин Ф.А. Методические приемы психологической подготовки стрелка-спортсмена органов безопасности // Региональные аспекты управления, экономики и права Северо-Западного федерального округа России (межвузовский сборник научных трудов). Санкт-Петербург – 2017. – С. 10–14.
2. Божко А.Н., Комаров М.В. Психологическая подготовка военнослужащих, как составная часть процесса боевой учебы // Научный резерв. – 2021. – № 1(13) – С. 43–52.

3. Жуков В.М., Руденко И.В., Кривошеева О.Р. Ошибки и коррекция негативных психологических состояний сотрудников ОВД в период формирования навыков стрельбы из пистолета // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 3 (66) – С. 59–62.
4. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология – СПб.: Питер, 2016. – 480 с.
5. Карпушкин В. В. Некоторые аспекты психической подготовки стрелка, негативные рефлексy, их преодоление // Борьба с преступностью: теория и практика. Учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел республики Беларусь». Могилев, 2014. – С.278-280.
6. Омельченко Т.А., Шакиров А.Р. Психологическая подготовка фехтовальщиков: психодиагностика, психопрoгностика, психопрoфилактика и психорегуляция // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития материалы VI Международной электронной научно-практической конференции под ред. Т. Г. Арутюняна. – 2016. – С. 174–178.
7. Романов Е.И., Носатый Р.И., Корсаков Ю.В. Некоторые аспекты психологической подготовки сотрудников полиции с использованием психотехнической подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 6.

Kuzmin Dmitry Alekseevich

Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the FMBA of Russia
E-mail: dakuzmin79@gmail.com

Seleznev Ivan Andreevich

Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the FMBA of Russia
E-mail: petrov@mail.com

The main stages and methods of psychological training of athletes engaged in modern sword fighting

Abstract. The article defines the scope of application of psychological training and substantiates its relevance for the sports industry. It emphasizes the specific nature of modern sword fighting and the need for psychological training for fencing athletes due to the importance of high stress tolerance and the ability to make quick decisions. The article highlights the importance of psychological training as an integral part of athlete training and emphasizes that its principles and methods should be tailored to the specific needs of each sport. At the same time, it is noted that a significant problem in sports psychology is the lack of a unified methodological approach to the psychological training of athletes, which is why the authors propose relying on the system of psychological training in the Armed Forces of the Russian Federation. The article discusses the stages of psychological training for military personnel of the Armed Forces of the Russian Federation and proposes stages of psychological training for athletes engaged in modern sword fighting. The article analyzes the tasks of psychological training for athletes. The article highlights the most promising methods of psychological training for athletes. The article also proposes options for incorporating ideomotor training methods and complex exercises into the system of psychological training.

Keywords: psychological training; military psychology; sports psychology; formation of psychological qualities; modern sword fighting; fencing; ideomotor training; complication of exercises