

# ВЕРБАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ НА ПРИМЕНЕНИЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ТРЕНИРОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ



**РЫЖКОВА  
Лариса Геннадьевна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Кандидат педагогических наук, доцент

**RYZHKOVA Larisa**

Russian State University of Physical Culture, Sports,

Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Ph.D., Associate Professor

**ТЫШЛЕР  
Екатерина Геннадьевна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Старший лаборант кафедры теории и методики единоборств

**TISCHLER Ekaterina**

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Senior Laboratory of Theory and Methods of martial arts

**Ключевые слова:** вербальные установки, боевые действия, тактические модели, ситуации боя, моделирование схваток.

**Аннотация.** Результаты проведенного исследования подтверждают эффективность моделирования тактических ситуаций с уточнением идеомоторных представлений избранного специализированного движения, его пространственных и моментных компонентов в схватках с условным противником.

## VERBAL APPLICATION FOR INSTALLATION OF FIGHT OPERATIONS TO REDUCE PSYCHOLOGICAL BARRIER IN TRAINING OF FENCERS

**Keywords:** verbal installation, fighting, tactical model combat situation, modeling contractions.

**Abstract.** The results of this study confirm the effectiveness of simulation of tactical situations clarifying ideomotoric representations watchlist specialized movement, its spatial and moment components in conventional battles with the enemy.

**Введение.** Системы боев в видах современного фехтования объединяют с другими видами единоборств общие признаки (принципы) формирования специальных тактических умений. Кроме того, правила противоборства в схватках и боях предъявляют во многом аналогичные требования к психическим и двигательным свойствам участников соревнований.

Общими характеристиками специализированной деятельности в единоборствах являются: многооперационность действий и разнообразные возможности взаимозамен между их

разновидностями; произвольный выбор атак и противодействий атакам, способов их подготовки; особенности проявлений психических свойств и двигательных возможностей участников боев; неожиданность значительного количества ситуаций; раздвоенность поиска между тактическими намерениями; различия между источниками и способами оценки тактической информации, что позволяет результаты исследования, проведенного на фехтовальщиках, экстраполировать на другие виды спортивных единоборств.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью усовершенствования методики технико-тактической подготовленности фехтовальщиков за счет использования тактических моделей с чередованием разновидностей действий в заданных ситуациях, совмещаемые с применением сочетаний терминов для повышения корректности избранных действий, контроля пространственных и моментных компонентов их выполнения (на примере фехтования на рапирах).

**Целью исследования** является повышение корректности избранных боевых действий в ожидаемых ситуациях тактических моделей, достижимое уточнением идеомоторных представлений о выполнении избранных специализированных движений.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что вербальная установка спортсмена перед началом схваток ускоряет формирование идеомоторных представлений о технике движений, снижает вероятность «технического брака» при выполнении действий.

Научной основой исследований являются положения о восприятиях и представлениях, относящихся к двигательным действиям спортсменов:

1. В формализованных терминах и сочетаниях терминов обобщена специальная информация о тактическом назначении и техническом (двигательном) содержании боевых действий.

2. Используемые в упражнениях термины объединяют требования, относящиеся к реализации избранных тактических намерений и предстоящих действий, сужая тем самым количество компонентов, неадекватных заданным ситуациям для выполнения разновидностей действий.

3. Использование сочетаний терминов в оценках корректности действий и их повторение в вербальных установках спортсмена перед началом схваток ускоряет формирование идеомоторных представлений (зрительного образа двигательных действий) о технике специализированных движений, снижает вероятность «технического брака» при выполнении действий в заданных упражнениях.

4. Повторение терминов и сочетаний терминов, характеризующих предстоящие действия в противоборстве фехтовальщиков, уточняет представления о перемещениях клинков (спортсмена и противника), что подтверждено боевой и педагогической практикой. Данная методика позволяет ликвидировать или предотвратить

появление психологических барьеров при реализации установок на применение совершенствуемых действий в упражнениях и боях.

Тестирование эффективности применения сочетаний специальных терминов в методике технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков на рапирах проводилось на основе выделенных моделей с определенными намерениями и разновидностями действий условного противника (тренера), при произвольном или последовательном чередовании испытуемым корректных действий в заданной ситуации.

**Методы и организация исследований.** Педагогические исследования, позволившие апробировать целенаправленное применение специальной терминологии в упражнениях, моделирующих реализацию тактических умений у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах, потребовали отбора ситуаций для применения используемых разновидностей корректных действий. В предложенных для тестирования моделях противодействия условному противнику проводилось чередование (произвольное или последовательное) разновидностей корректных действий в заданных (ожидаемых) ситуациях для их безошибочного выполнения.

Перед началом упражнения испытуемому (спортсмену) сообщалось исходное положение клинков, действия условного противника (тренера), заданные спортсмену разновидности действий с использованием принятого в фехтовании на рапирах понятийного аппарата (терминологии). Затем спортсмен называл избранные для выполнения разновидности действий, сохраняя правильность сочетаемых терминов. Разработанные упражнения (модели) были построены по аналогам боевой практики, в которой имеется информация о предстоящих действиях противника, определяющая возможности для выбора серии корректных действий и их успешного (по техническим возможностям) применения.

При проведении тестирования тренер объявлял конкретное (наступательное или оборонительное) действие условного противника, а затем предлагал испытуемому выполнить корректные (эффективные) в заданной ситуации наступательные (оборонительные) действия, предварительно проговорив тактические намерения на их применение, используя общепринятые термины или сочетания терминов. Испытуемый повторял названия предстоящих атак или противодействий

атакам (ответам), принимал заданное исходное положение клинка, требуемую дистанцию и чередовал заданные разновидности боевых действий (комбинаций).

Оценивалась корректность направления клинка у атакующего (наносящего ответ) в открывающийся (открываемый) сектор обороняющегося, применение стандартной амплитуды и быстроты перемещения острия рапиры, соответствующие требуемым идеомоторным представлениям и техническим компонентам выполняемых спортсменом разновидностей действий.

Корректные для моделируемых ситуаций действия, выполненные в соответствии с техническими стандартами с первой попытки, оценивались положительно, и их не требовалось повторять. Допущенную ошибку в содержании боевого действия (идеомоторном представлении), а также «технический брак», испытуемый исправлял в двух последующих попытках.

Педагогический эффект оценивался количеством корректных действий, выполненных с первой попытки в каждой модели, состоящей из серии упражнений, а также показателями качества их выполнения на основе выделенных двигательных (технических) факторов.

Констатирующий эксперимент был направлен на определение уровня реализации знаний о назначении и содержании базовых действий (комбинаций боевых действий), представленных в сочетаниях специальных терминов, а также оценку идеомоторных представлений в тактических умениях последовательного (произвольного) чередования избранных действий в заданных ситуациях для фехтования на рапирах.

Формирующий эксперимент был предназначен для оценки результатов использования специальных терминов (сочетаний терминов) в виде вербальных установок на применение корректных действий в предложенных моделях и упражнениях, направленных на уточнение идеомоторных представлений о движениях испытуемого и условного противника клинками, пространственных и моментных компонентах выполнения избранных боевых действий.

Сопоставление показателей констатирующего и формирующего экспериментов проводилось после 15–20 специальных тренировок (в виде индивидуальных уроков тренера со спортсменом), содержание которых состояло из упражнений с требованиями к технико-тактической и психофункциональной подготовленности ис-

пытуемых (аналогичных констатирующему эксперименту).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализ полученных данных констатирующего эксперимента указывают на значительные объемы некорректных действий в первых попытках выполнения упражнений, а также допущенного «технического брака» при повторных попытках выполнения упражнений в виде пространственных и моментных несоответствий по ходу выполнения избранных действий (в частности, длительных задержек в движениях клинком, замахов и сгибаний вооруженной руки, которые в фехтовании на рапирах с подобной техникой относят к незасчитываемым действиям).

Проведенные индивидуальные уроки с использованием вербальных установок на выполнение корректных действий (произношением сочетаний терминов, характеризующих их назначение и содержание), а также совершенствуемые тактические умения с произвольным (последовательным) чередованием корректных действий для применения в заданной ситуации, позволили повысить показатели применения корректных действий.

По результатам педагогических исследований, направленных на применение терминологии в методике технико-тактического совершенствования фехтовальщиков на рапирах (табл. 1), при проведении формирующего эксперимента установлены существенные изменения объемов выполненных действий в моделируемых тренером ситуациях. Так, достоверно ( $p < 0,01$ ) увеличилось количество корректных действий, выполненных с первой попытки при их чередовании в заданных ситуациях (с 48,95% до 75,79%). В свою очередь, выявлено уменьшение объемов последующих попыток выполнения действий для исправления допущенных ошибок. При этом, некорректные действия фиксировались значительно реже, а их количество сократилось почти в три раза (с 52,11% до 15,79% при  $p < 0,05$ ).

#### **Выводы**

Применение сочетаний терминов при произвольном чередовании корректных действий позволило оценить достигнутое уточнение идеомоторных представлений у испытуемых, но допускало возможность исполнения задания с «техническим браком». По результатам исследований данные показатели практически не изменились, так как моментные и ритмические компоненты

Таблица 1

*Статистические данные педагогических исследований в констатирующем и формирующем экспериментах по применению терминологии в тактических моделях, направленных на технико-тактическое совершенствование квалифицированных фехтовальщиков на рапирах*

Этапы педагогических исследований по применению терминологии		Объемы выполненных действий в заданных ситуациях (моделях)				
		корректные действия			«технический брак»	некорректные действия
		попытки				
		I	II	III		
Констатирующий эксперимент	$\Sigma$	93	75	22	20	99
	%	48,95	39,47	11,58	10,53	52,11
	$\bar{x}$	4,89	3,95	1,16	1,05	5,21
	$\pm\sigma$	1,76	1,27	0,96	0,75	1,73
Формирующий эксперимент	$\Sigma$	144	41	5	21	30
	%	75,79	21,58	2,63	11,05	15,79
	$\bar{x}$	7,58	2,16	0,26	1,11	1,58
	$\pm\sigma$	1,26	0,92	0,62	0,56	0,48
Достоверность различий	$T_{расч.}$	<b>3,428</b>	0,916	0,579	0,105	<b>2,301</b>
	$p$	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

выполнения чередуемых действий в проведенном эксперименте целенаправленно не совершенствовались.

Следовательно, идеомоторные представления о направлении движений клинков, уточняемые на основе сочетаний специальных терминов, осваиваются быстрее, чем двигательные компоненты выполнения действий (относящиеся к пространственным и моментным особенностям перемещений спортсменов и рапир), освоение которых в технико-тактическом совершенствовании требует больших усилий и многократных повторений в специальных упражнениях.

Использование методики моделирования ситуаций с вербальной установкой перед началом

схваток позволит объективизировать контроль уровня информации у спортсмена о тактическом содержании и назначении совершенствуемых боевых действий.

### Литература

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
2. Тышлер Г.Д. Самостоятельная тренировка фехтовальщиков на колясках. Содержание. Технологии. Методики. Упражнения / Г.Д. Тышлер, Е.Б. Белкина. – М.: Физическая культура, 2011. – 112 с.
3. Тышлер Е.Г. Терминология спортивного фехтования в тренировке и соревнованиях: монография / Е.Г. Тышлер. – М.: Олимпия, 2012. – 176 с.

