

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ «ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ» КАК ВЕДУЩЕГО КОМПОНЕНТА «ЧУВСТВА БОЯ» У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Гаппаров Захид<sup>1</sup>✉, Рузиев Хурсан<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Республика Узбекистан.

**Аннотация.** В данной статье проанализированы психологическая структура «чувства дистанции» у фехтовальщиков, обеспечивающего точную оценку расстояния, а также его ведущая роль в формировании «чувства боя». В исследовании были использованы анкетирование (предварительное и основное) и эксперимент субъективной оценки дистанции с применением специального устройства. Результаты показали, что «чувство дистанции» является наиболее высоко оцениваемым компонентом в структуре «чувства боя»; при определении дистанции ведущую роль играют визуальные признаки, такие как движение соперника и его вооружённая рука.

**Ключевые слова:** чувство дистанции, чувство боя, фехтование, визуальное восприятие, психологическая подготовка.

## Введение

Фехтование относится к видам спорта, где исход поединка во многом определяется точностью пространственно-временной ориентировки: спортсмену необходимо мгновенно оценивать расстояние до противника, темп и момент действия. В этой системе ведущую роль занимает «чувство дистанции», имеющее прямое практическое значение в поединке и формирующееся как специализированное восприятие.

Анкетные данные показывают, что более половины опрошенных (52%) связывают становление «чувства боя» именно с восприятием дистанции. Это задаёт актуальность изучения психологической структуры «чувства дистанции» и факторов, влияющих на её развитие. В фехтовании результат поединка во многом определяется точностью пространственно-временной ориентировки: спортсмен должен быстро оценивать дистанцию до соперника, темп и момент действия. В рамках спортивной психологии «чувство дистанции» рассматривается как специализированное восприятие и ключевой психомоторный навык, формирующий основу «чувства боя». В

отечественной научной школе подчеркивается, что развитие специальных восприятий (дистанции, темпа, момента) носит длительный, поэтапный характер и закрепляется практикой тренировок, что требует целенаправленной методики подготовки (Гаппаров, 2009).

Современные подходы показывают, что точность оценки дистанции у квалифицированных фехтовальщиков в значительной степени опирается на зрительно-двигательные механизмы. Исследования визуального восприятия у экспертов указывают на способность быстрее выделять ключевые сигналы в движениях соперника и эффективнее распределять внимание, что повышает точность принятия решений и действий в динамике боя (Witkowski et al., 2021). Важным направлением также является использование ментальной репетиции (mental imagery): показано, что целевые упражнения воображения могут улучшать контроль укола и расчет дистанции при выпаде, усиливая согласованность между восприятием и движением (Song et al., 2025; Weinberg & Gould, 2015).

Отдельный пласт работ связывает качество специальных восприятий с эмоциональным состоянием и

информационной готовностью. Психологическая устойчивость, уровень уверенности и знание особенностей соперника способны стабилизировать внимание и снизить вероятность ошибок в оценке дистанции (Weinberg & Gould, 2015).

Аналогичные выводы о значимости психоэмоциональных факторов для отбора и соревновательной успешности представлены и в исследованиях по игровым видам спорта (Хасанов, 2025).

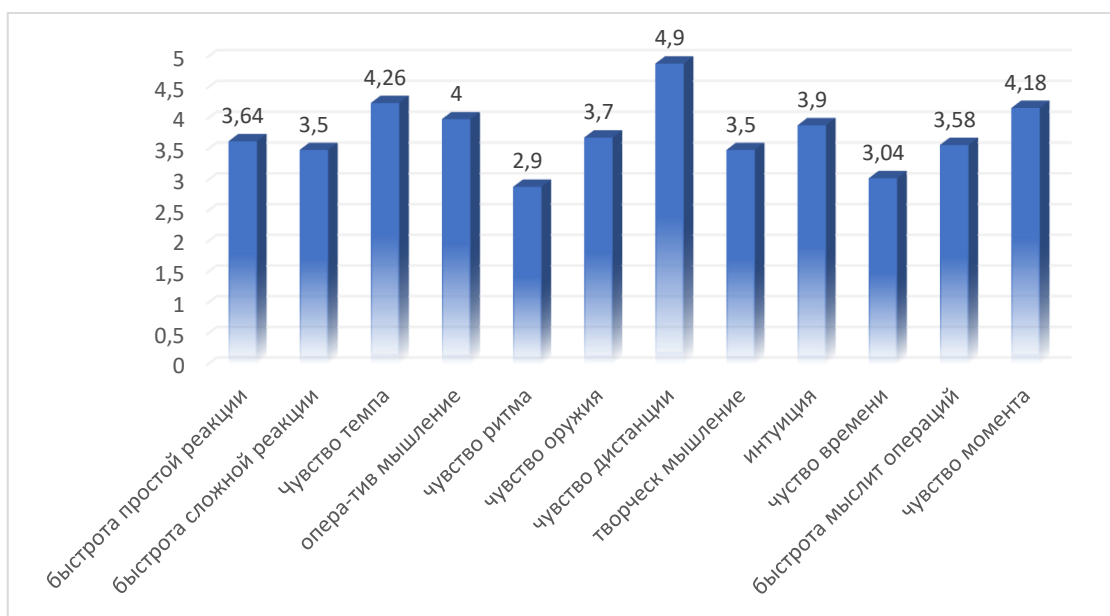
В прикладном плане перспективным является внедрение мониторинга через «психологический паспорт» и моделирование психологического профиля спортсмена, что позволяет системно отслеживать состояние готовности и индивидуальные факторы,

влияющие на точность специализированных навыков (Ishtayev et al., 2025; Gapparov & Ishtayev, 2025).

Цель исследования: выявить место «чувства дистанции» в структуре «чувства боя» фехтовальщика, определить ведущие ориентиры оценки дистанции и факторы, ухудшающие или улучшающие её восприятие.

## Материалы и методы

В исследовании использовались данные опросов и субъективных оценок у 50 испытуемых (фехтовальщиков), что подтверждается массивом ответов и описанием результатов анкетирования. Предварительное и основное анкетирование (см. рис 1).



**Рисунок 1. Важнейшие факторы, обеспечивающие ориентацию фехтовальщика в боевых условиях (в баллах).**

Анкеты применялись для:

- описания индивидуального понимания «чувства боя»;
- ранжирования психологических компонентов (в баллах);
- выявления опорных признаков определения дистанции;
- фиксации факторов, ухудшающих/улучшающих восприятие дистанции.

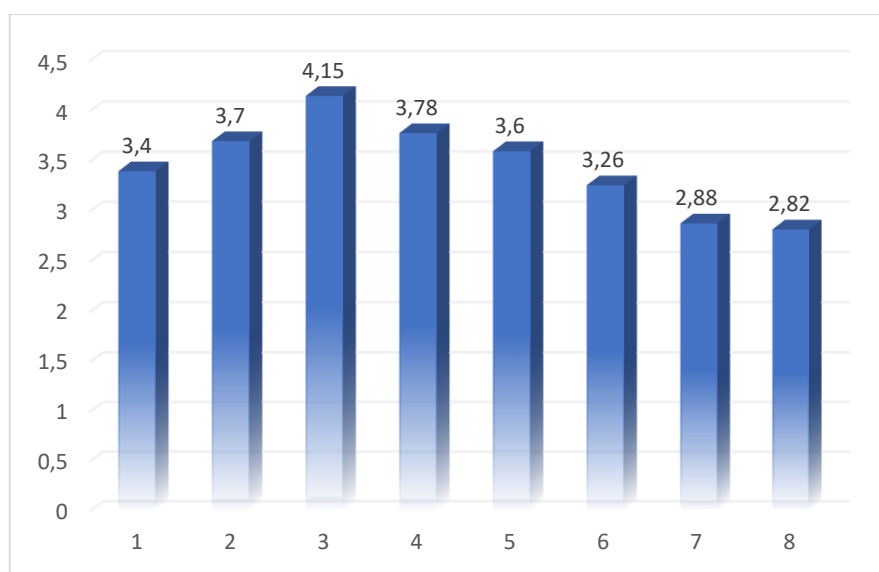
Экспериментальная процедура субъективной оценки стартовой дистанции. После подготовки устройства испытуемый занимал исходное положение перед партнёром на критическом расстоянии; далее по команде выполнялся манёвр, а найденная стартовая дистанция фиксировалась нажатием микровыключателя большим пальцем на рукоятке оружия (без смещения рычага вперёд/назад), что останавливало

вращение дисков регистрирующего устройства. Применялся описательный анализ: средние баллы по компонентам, доли (%) ответов по ориентирам и влияющим факторам.

## Результаты и обсуждение

Роль «чувства дистанции» в структуре «чувства боя» Средние оценки показали, что наивысшая значимость принадлежит «чувству дистанции» (4,9 балла); далее

следуют «чувство темпа» (4,3), «чувство момента» (4,2) и оперативное мышление (4,0). При этом «чувство дистанции» оценено практически всеми максимально: 47 человек поставили 5 баллов. Это подтверждает вывод о том, что «чувство дистанции» занимает первое место в оценке «чувства боя». Следует отметить, что наиболее важные факторы отмечают большинство спортсменов. (см.рис.2)



**Рисунок 2. Важнейшие признаки в оценке дистанции фехтовальщиком.**

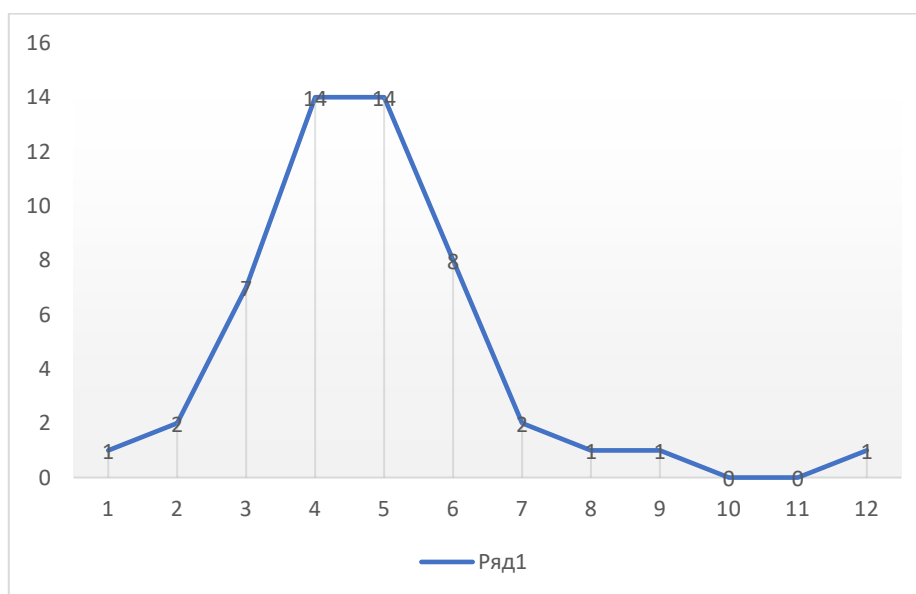
На диаграмме видно, ведущие ориентиры определения дистанции. Фехтовальщики при определении дистанции в бою преимущественно опираются на собственные действия и действия противника (по 3,70 балла) и на восприятие тела противника (3,40). Наиболее значимый ориентир — передвижение противника (4,15 балла), далее — зрительная оценка (3,78) и собственные передвижения (3,60). Практически это означает, что «чувство дистанции» в поединке — не «абстрактная мера», а динамическая оценка, «привязанная» к движению оппонента и визуальным признакам атаки/сближения. Взятие дистанции до команды «Начинайте бой». По вопросу правильного нахождения дистанции до начала схватки испытуемые дали 74

ответа: 24,3% ориентируются на линии начала боя, 13,5% — на характер ведения боя противником; далее отмечены зрительная оценка и оружие противника (по 10,8%), туловище противника (9,5%), соединение клинков (8,1%). Это подчёркивает важность сочетания правил/пространственных меток дорожки и «чтения» оппонента ещё до начала активных действий. Факторы, влияющие на восприятие дистанции. Суммарно факторы, влияющие на восприятие дистанции, отмечались в 158 случаях. Наиболее частые ухудшающие факторы: плохое настроение (25,3%), неожиданность действий противника (22,2%), предварительное незнание/сильный противник (12,7%). Факторы улучшения: предварительное знание противника (35,1%) и хорошее

настроение (31,7%). Следовательно, эмоциональное состояние и информированность о противнике повышают уверенность и стабилизируют точность пространственной оценки, что прямо отражается на качестве «чувства дистанции».

Формирование «чувства дистанции» - длительный процесс. По анкетным

данным оно колеблется от 2 до 12 лет (рис. 3). На рис. 3 по оси ординат отмечено количество опрошенных, по оси абсцисс – год тренировки, когда опрошенные хорошо прочувствовали дистанцию.



**Рисунок 3.** График показывающий на каком году тренировки и у какого количества опрошенных спортсменов было сформировано «чувство дистанции».

График показывает, что длительность формирования «чувства дистанции». По данным основного анкетирования формирование «чувства дистанции» в основном происходит на 3–6 году тренировки, при этом 56% отмечают «хорошее почувствование» дистанции на 4–5 году. Также 90% испытуемых указывают связь «чувства дистанции» со спортивным стажем и зависимость от состояния готовности. Это подтверждает необходимость специальной методики развития «чувства дистанции» как длительного психомоторного навыка, закрепляемого тренировочной практикой. Некоторые спортсмены, имея длительный опыт тренировки (мастера спорта).

«Чувство дистанции» носит неустойчивый характер и изменяется под влиянием факторов, в частности,

состояния готовности, спортивного стажа различных эмоциональных состояний

### Заключение

1. «Чувство дистанции» является ведущим компонентом «чувства боя» фехтовальщика и получает наивысшие экспертные оценки (в среднем 4,9 балла).

2. Ключевыми ориентирами оценки дистанции выступают передвижения противника, зрительная оценка ситуации и собственные передвижения, что подчёркивает преимущественно зрительно-двигательную природу навыка.

3. На точность восприятия дистанции существенно влияют эмоциональные факторы и

информационная готовность (знание противника).

4. Формирование «чувства дистанции» — длительный процесс

(обычно 3–6 лет), чаще с выраженным прогрессом на 4–5 году тренировки, что требует целенаправленной методики развития навыка в системе подготовки.

## Qilichbozlarda "Jang hissi"ning asosiy tarkibiy qismi sifatida "Oraliq hissi"ning psixologik tahlili

Gapparov Zahid<sup>1</sup> , Ro'ziyev Xursan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O'zbekiston Respublikasi.

**Аннотация.** Mazkur maqolada qilichboz sportchilarda masofani aniq baholashga xizmat qiladigan "oraliq hissi" (chuvstvo distansii) ning psixologik tuzilmasi va u "jang hissi" (chuvstvo boya) ni shakllantirishdagi yetakchi o'rni tahlil qilindi. Tadqiqotda so'rovnoma (oldindan va asosiy) hamda maxsus qurilma yordamida masofani subyektiv baholash tajribasi qo'llandi. Natijalar "masofa hissi" "jang hissi" tarkibida eng yuqori baholangan komponent ekanini ko'rsatdi; masofani aniqlashda raqibning harakati va qurollangan qo'li kabi vizual belgilar yetakchi o'rin egallashi aniqlanadi.

**Ключевые слова:** masofa hissi, jang hissi, qilichbozlik, vizual idrok, psixologik tayyorgarlik.

## Psychological analysis of the "Senses of distance" as a leading component of the "Senses of fight" in fencers

Gapparov Zahid<sup>1</sup> , Ruziev Khursan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Republic of Uzbekistan.

**Abstract.** This article analyzes the psychological structure of distance sense in fencers, which enables accurate distance estimation, and its leading role in the development of fight sense. The study employed questionnaires (preliminary and main) and an experimental procedure for subjective distance assessment using a specialized device. The results showed that distance sense is the highest-rated component within the structure of fight sense; when estimating distance, visual cues such as the opponent's movement and armed hand play a leading role.

**Keywords:** distance sense, fight sense, fencing, visual perception, psychological preparation.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология: учебник. Ташкент: ООО «Мехридарё», 2009. 312 с.
2. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.
3. Song T.T. et al. Mental Imagery in Fencing: Improving Point Control and Lunge Distance. [journal article], 2025.
4. Witkowski M. et al. Do Expert Fencers Engage the Same Visual Perception Strategies? (PDF), 2021.
5. (Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters.
6. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.
7. Ishtayev J., Gapparov Z., Ishtayeva R. Issues of forming the psychological passport of athletes. International journal of artificial intelligence. ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12,23. American Academic publishers, volume 05, issue 09, 2025. P-1305-1308.

8. Gapparov Z.G., Ishtayev J.M. Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. Fan sportga. Ilmiy –nazariy jurnal. 12/2025. B.65-68.

9. O.X. Xasanov – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. Фан Спортга. Илмий –назарий журнал. 7/2025. B.56-60.