

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЧЕТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ И УНИВЕРСАЛЬНОСТИ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ОПТИМИЗАЦИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Веселовский Ф.Г.,
тренер-преподаватель СДЮСШОР № 1 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»*

Цель и задачи исследования

Цель работы: выявить особенности сочетания индивидуального стиля и универсальности ведения соревновательной деятельности фехтовальщиками высокой квалификации и оптимизировать их тренировочный процесс.

Задачи работы:

1. На основе анализа специальной литературы, исследовать особенности стилей соревновательной деятельности в единоборствах.
2. Определить на примере группы фехтовальщиков высокой квалификации особенности их индивидуального стиля ведения соревновательной деятельности.
3. Повысить эффективность тренировочного процесса фехтовальщиков высокой квалификации при помощи формирования оптимального стиля их соревновательной деятельности в сочетании с универсальностью ведения боя.

Методы исследования

Использовались следующие методы исследования:

- педагогический эксперимент,
- оценка соревновательной деятельности (метод экспертных оценок),
- методы математической обработки результатов исследования.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил в два этапа и являлся на первом этапе констатирующим, а на втором этапе - формирующим.

На первом этапе (1 месяц) в ходе тренировочного процесса, а также выступления обследуемых спортсменов на соревнованиях, с помощью метода экспертных оценок (группа экспертов в количестве 3-х человек, включая действующего тренера каждого спортсмена) были выявлены и классифицированы индивидуальные стили соревновательной деятельности у всех обследуемых спортсменов.

Таким образом, для каждого из обследуемых были определены следующие характеристики, которые заносились в бланк обследуемого (приведен в Приложениях), и включали в себя следующие характеристики:

- Сила нервной системы (определялась с помощью психомоторного тестирования),
- Подвижность нервной системы (определялась с помощью психомоторного тестирования),
- Стиль соревновательной деятельности (определялся по результатам экспертной оценки с помощью вычисления коэффициента активности спортсменов),

Адекватность или неадекватность используемого спортсменом стиля оценивалась по индивидуально-типологическим особенностям нервной системы следующим образом:

при высоких значениях силы нервной системы оптимальным считалась позиционно-наступательный стиль в сочетании с высоким уровнем развития скоростно-силовых и функциональных способностей;

при высоких значениях подвижности нервной системы и высоком уровне развития координационных качеств и специализированных восприятий оптимальным считались маневренно-наступательный и маневренно-оборонительный стили ведения поединка (последний в сочетании с невысокими характеристиками силы нервной системы);

позиционно-оборонительный стиль считался оптимальным при низких значениях силы нервной системы и высоком уровне развития координационных качеств и специализированных восприятий.

На втором этапе педагогического эксперимента (4 месяца) все спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную, численностью по 10 человек каждая, однородные по составу. В контрольной группе тренировочный процесс был оставлен

без изменений, а в экспериментальной группе были внесены изменения в тренировочный процесс с целью принятия мер по формированию оптимального тактического стиля, индивидуального для каждого спортсмена.

Так, в первую очередь, в плане индивидуализации подверглись изменению объемы средств общей и специальной подготовки.

Объемы средств соревновательной подготовки остались без изменений, однако, в основной части занятия проведение индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев, на разных дистанциях было индивидуализировано в соответствии с оптимальным для каждого спортсмена стилем. Основные черты индивидуализации и применяемых для каждого спортсмена упражнений приводятся в Приложениях.

Универсализация подготовки заключалась в обучении всех спортсменов ведению боя с представителями всех известных тактических стилей.

Таким образом, экспериментальная методика подготовки отличалась следующими чертами:

1) Определением особенностей нервной системы и проявления компонентов физической подготовленности спортсменов;

2) Индивидуализация тренировочного процесса в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов осуществлялась по следующим основным параметрам: а) корректировка применяемых соревновательных средств тренировки (индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев) с учетом оптимального стиля ведения поединка (примеры упражнений для спортсмена каждого стиля боя приведены в Приложениях); б) корректировка компонентов физической подготовленности с помощью подтягивания тех из них, которые необходимы для ведения соревновательной деятельности в оптимальном для этого спортсмена стиле.

3) универсализация подготовки заключалась в применении методов обучения каждого спортсмена ведению боя с представителями всех известных тактических стилей.

Метод оценки соревновательной деятельности (метод экспертных оценок)

Данный метод использовался для определения эффективности соревновательной деятельности. В ходе соревнований комиссией из трех экспертов определялись следующие показатели (определялись на основе исследований М.Е. Бакулина (Бакулин М. Е. Соревновательная деятельность и критерии технико-тактического мастерства в структуре подготовки юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ: дис. ...канд. пед. наук; ГЦОЛИФК. – М., 1988. -140с.), Б.В. Турецкого (Турецкий Б.В. Обучение фехтованию. – М.: Изд. Академический проект. 2007. - 432с.) и В.Г. Войтова (Войтов В.Г. Методика технико-тактической подготовки на этапе углублённой специализации в фехтовании на саблях: дис. канд. пед. наук; ГЦОЛИФК. - М., 1983. - 155с.):

1. Коэффициент активности фехтовальщиков в бою (Какт). Определялся как отношение среднего количества атак в бою к среднему времени одной фехтовальной схватки.

$$\text{Какт} = \text{Натак}/\text{тсхв.}$$

где Натак — среднее количество атак в бою; тсхв. — среднее время одной схватки.

Определение этого коэффициента было решающим при отнесении фехтовальщиков к той или иной группе по классификации стилей соревновательной деятельности.

2. Техническое мастерство спортсмена можно оценить с помощью критерия технической эффективности (КТЭ):

$$\text{КТЭ} = (1-\text{ТБ}/\text{ОКД}),$$

где ТБ - количество действий, выполненных с техническим браком; ОКД - общее количество действий данной тактической разновидности. В данном случае к действиям, выполненным с техническим браком, мы относили лишь те действия, при использовании которых были допущены грубые технические ошибки, явившиеся причиной нерезультативности боевого средства: промах в атаке, несоответствие пространственно-временных характеристик применения защиты действиям атакующего и др.

3. Критерий технической адекватности. Определяя критерии оценки тактической подготовленности спортсменов, необходимо конкретизировать формы проявления тактики в фехтовании. Обобщенно тактика - это искусство ведения спортивной борьбы. В фехтовальном единоборстве можно выделить две наиболее типовые формы

проявления тактики. Первая это умение целесообразно распределять силы в ходе соревнований, боев в группе или одном поединке с учетом своих возможностей, особенностей противников и конкретных условий проведения соревнований. Критерием успешности тактики в этом случае можно считать конечный спортивный результат. Вторая форма проявления тактики — это умение выполнять боевые действия соответственно (адекватно) возникшей боевой ситуации. Для оценки этого проявления тактики критерий конечного результата неприемлем. Ведь боевое действие, выполненное тактически адекватно, может не принести успеха вследствие допущенного технического брака. И, наоборот, действие, выполненное неадекватно возникшей ситуации, может быть результативным, по причине технической ошибки, допущенной противником. В связи с этим тактическое мастерство фехтовальщиков целесообразно оценивать с помощью критерия тактической адекватности (КТА):

$$\text{КТА} = (\text{КУД} + \text{АБ} - \text{УН}) / \text{ОКД},$$

где КУД - количество успешно выполненных действий; АБ - количество адекватных, но нерезультативных действий, выполненных с техническим браком; УН - количество неадекватных, но результативных действий вследствие технической ошибки, допущенной противником; ОКД - общее количество выполненных действий.

Метод математической обработки результатов исследования

Этот метод использовался для обработки полученных результатов. Метод применялся для определения достоверности или недостоверности роста исследуемых показателей по t- критерию Стьюдента. Значение t-критерия определялось по следующим формулам:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N-1}} \quad (1)$$

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2)$$

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (3)$$

где М - среднее арифметическое выборки, d - средняя разность связанных пар результатов, N - число пар результатов, σ - среднеквадратичное отклонение, n - величина выборки. Затем значение t- критерия сравнивалось с табличным, на основании чего делались выводы о значимости различий.

Организация и этапы исследования

В исследовании принимали участие 20 фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации.

На первом этапе исследования обрабатывался и обобщался теоретический материал, на основании чего была выдвинута гипотеза исследования.

На следующем этапе исследования все спортсмены были исследованы на предмет стиля ведения ими соревновательной деятельности (проводилась экспертная оценка в условиях соревнований, определение коэффициента активности; каждый из исследуемых провел от 3 до 5 оцененных поединков в условиях соревнований – как внутриклубного, так и городского и регионального уровня).

В соответствии с полученными результатами, в экспериментальной группе тренировочный процесс был изменен в плане индивидуализации и корректировки оптимального для данного спортсмена стиля и манеры соревновательной деятельности.

На заключительном этапе исследования все полученные данные были обработаны, обобщены, на их основе сделаны выводы и разработаны практические рекомендации.

Изучение стилей ведения соревновательной деятельности фехтовальщиков высокой квалификации

На начальном этапе исследования определялись с помощью определения коэффициента активности фехтовальщика следующие основные стили соревновательной деятельности фехтовальщиков высокой квалификации: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный, позиционно-оборонительный.

Фактический стиль ведения боевой деятельности определялся по совокупности экспертной оценки и вычисленному коэффициенту активности, который меняется от максимального у спортсменов маневренно-наступательного стиля до минимального у фехтовальщиков позиционно-оборонительного стиля.

Результаты показали, что у большинства спортсменов имеет место адекватный выбор стиля соревновательной деятельности, лишь, у некоторых из них (2 человека или 10%) он не соответствует особенностям нервной системы, или их функциональным и техническим особенностям.

Результаты оценки выбранного и используемого спортсменами стиля и манеры соревновательной деятельности в целом по выборке в 20 человек представлены ниже.

Количество фехтовальщиков высокой квалификации по особенностям соревновательной деятельности (число/%)

Вид классификации	Число спортсменов			
	позиционно-наступательный	маневренно-оборонительный	маневренно-наступательный	позиционно-оборонительный
Рекомендуемый стиль соревновательной деятельности	5/25	6/30	7/35	2/10
Фактический стиль соревновательной деятельности	6/30	5/25	8/40	1/5

В графическом виде результаты представлены на диаграмме 1.

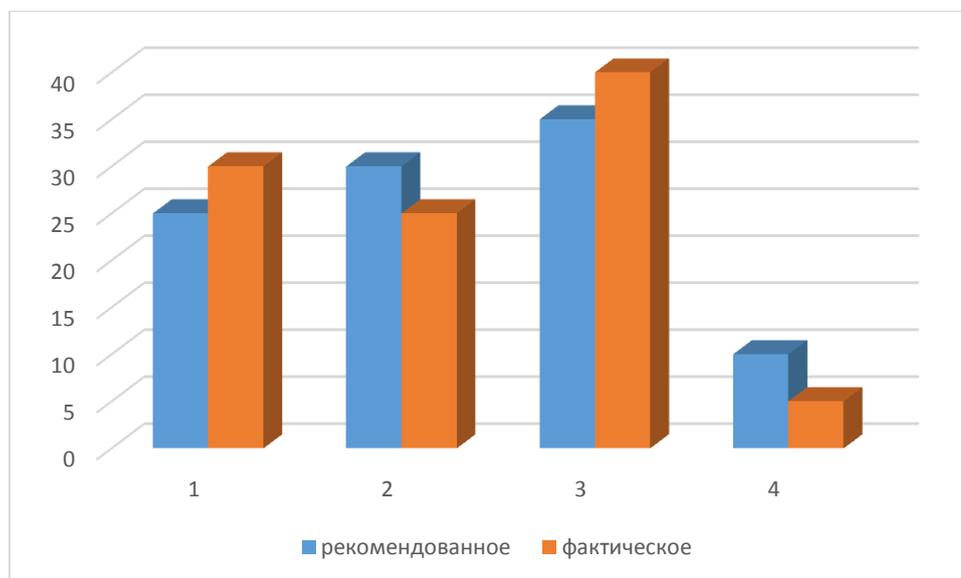


Диаграмма 1. Распределение фехтовальщиков высокой квалификации (в %) по стилю соревновательной деятельности: рекомендованное по комплексу способностей и фактическое (1- позиционно-наступательный, 2- маневренно-оборонительный, 3- маневренно-наступательный, 4- позиционно-оборонительный)

Таким образом, по рекомендованному стилю ведения соревновательной деятельности 35% из обследованных спортсменов относятся к маневренно-наступательному типу, 30% - к маневренно-оборонительному, 25% - к позиционно-наступательному и, наконец, минимальное количество – 10% - к позиционно-оборонительному. Фактически двое из спортсменов (10% обследованных) ведут боевую деятельность не в «своем» стиле.

Целью следующего этапа педагогического эксперимента было повышение параметров соревновательной деятельности за счет применения индивидуализации в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации на основе учета их индивидуально-типологических особенностей и оптимального по их функциональной и технической подготовленности стиля ведения поединка.

Для этого к фехтовальщикам экспериментальной группы применялись следующие группы методов:

- 1) Определение особенностей нервной системы и проявления компонентов физической подготовленности спортсменов;
- 2) Индивидуализация тренировочного процесса в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов осуществлялась по следующим основным параметрам:
 - а) корректировка применяемых соревновательных средств тренировки (индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев) с учетом оптимального стиля ведения поединка (примеры упражнений для спортсмена каждого стиля боя приведены в Приложениях);
 - б) корректировка компонентов физической подготовленности с помощью подтягивания тех из них, которые необходимы для ведения соревновательной деятельности в оптимальном для этого спортсмена стиле.
- 3) Универсализация подготовки заключалась в применении методов обучения каждого спортсмена ведению боя с представителями всех известных тактических стилей.

Повышение эффективности соревновательной деятельности фехтовальщиков высокой квалификации

Все полученные в ходе формирующего этапа педагогического эксперимента данные были подвергнуты обработке методами математической статистики.

В следующих таблицах показаны результаты обработки данных, полученных при исследовании уровня соревновательной деятельности спортсменов в экспериментальной и контрольной группах (Приложение 1).

Результаты испытаний и статистическая достоверность различий
в экспериментальной группе до начала и после окончания эксперимента
($M \pm m$)

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	P
Тревожность в условиях соревновательной деятельности	29,4±0,80	18,9±0,78	<0,05
Коэффициент технической эффективности боевых действий	71,20±1,54	72,30±1,56	<0,05
Коэффициент технической адекватности боевых действий	56,50±1,08	57,60±1,04	<0,05

Результаты испытаний и статистическая достоверность различий
в контрольной группе до начала и после окончания эксперимента
($M \pm m$)

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	P
Тревожность в условиях соревновательной деятельности	25,4±0,70	26,0±0,81	>0,05
Коэффициент технической эффективности боевых действий	72,30±1,62	72,50±1,63	>0,05
Коэффициент технической адекватности боевых действий	57,40±1,05	57,70±1,04	>0,05

Приведенные в таблице данные говорят о том, что у большинства фехтовальщиков экспериментальной группы все параметры, связанные с соревновательной деятельностью, улучшились.

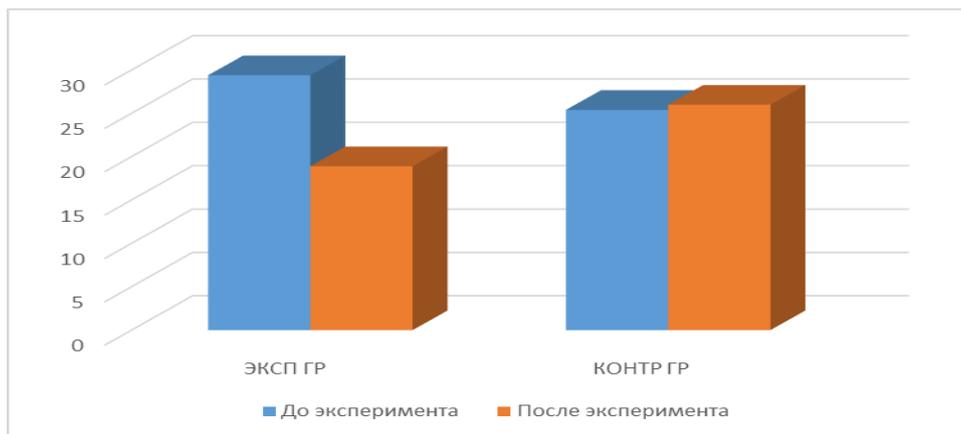
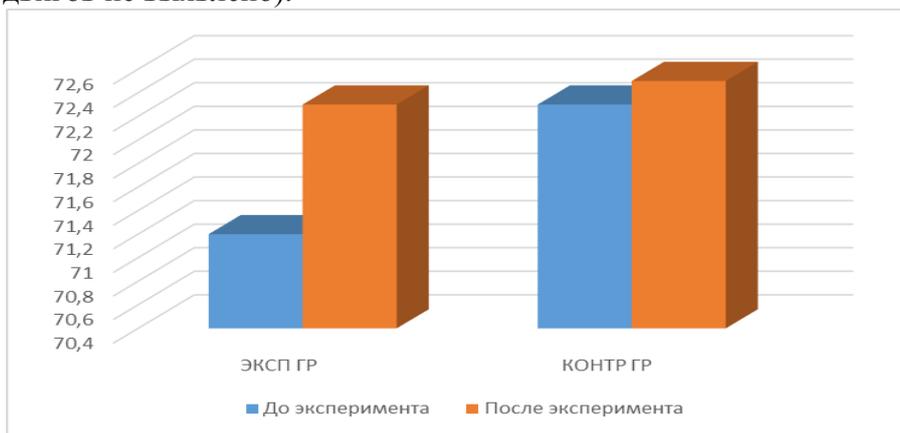


Диаграмма 2. Динамика показателя тревожности в условиях соревновательной деятельности от начала педагогического эксперимента к его завершению в экспериментальной и контрольной группах.

Полученные данные показывают, что если в экспериментальной группе тревожность снизилась за время эксперимента, то в контрольной она осталась практически без изменений (достоверных сдвигов не выявлено).



Диаграмм 3. Динамика коэффициента технической эффективности боевых действий фехтовальщиков высокой квалификации от начала педагогического эксперимента к его завершению в экспериментальной и контрольной группах.

В экспериментальной группе коэффициент технической эффективности значительно вырос за время эксперимента, а в контрольной он также остался без изменений (достоверных сдвигов не выявлено).

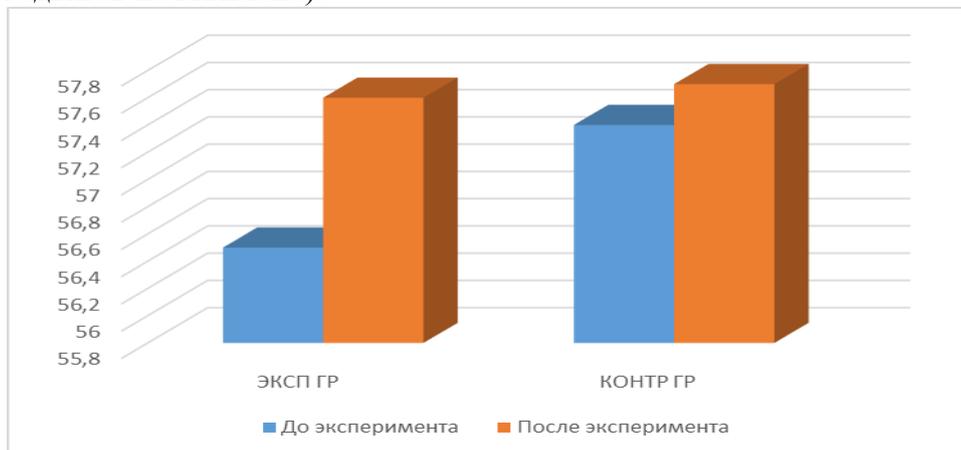


Диаграмма 4. Динамика коэффициента технической адекватности боевых действий фехтовальщиков высокой квалификации от начала педагогического эксперимента к его завершению в экспериментальной и контрольной группах.

Коэффициент технической адекватности так же, как и предыдущие показатели, значительно вырос в экспериментальной группе и не изменился у спортсменов контрольной группы.

Результаты статистического анализа в целом говорят о том, что у испытуемых во время педагогического эксперимента в обеих группах выросли исследуемые показатели соревновательной деятельности. Однако, этот рост в экспериментальной группе был более существенным и различия достоверны по всем показателям ($p < 0,05$). В то же время в контрольной группе достоверных отличий нет.

Это говорит об эффективности методики тренировочного процесса примененной в экспериментальной группе.

Следовательно, темпы прироста показателей соревновательной деятельности связаны с учетом и мерами по формированию оптимального для каждого спортсмена индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе учета их индивидуально-типологических особенностей при обеспечении универсальности применения средств ведения боя в соревновательной деятельности.

Результаты исследования

На первом этапе эксперимента было установлено следующее.

По предрасположенности спортсменов (на основе нейропсихологических особенностей и физической подготовленности) к стилю соревновательной деятельности, 35% из обследованных спортсменов относятся к маневренно-наступательный типу, 30% к маневренно-оборонительному, 25% - к позиционно-наступательному и наконец, минимальное количество – 10% - к позиционно-оборонительному. Неадекватный выбор стиля выявлен лишь у 2 спортсменов (10% обследованных).

Обращает на себя внимание небольшой процент фехтовальщиков принадлежащих к позиционно-оборонительному стилю.

Оценка результатов педагогического эксперимента, заключавшегося в индивидуализации тренировочного процесса в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов, по следующим основным параметрам:

- 1) Определение особенностей нервной системы и проявления компонентов физической подготовленности спортсменов;
- 2) Индивидуализация тренировочного процесса в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов осуществлялась по следующим основным параметрам: а) корректировка применяемых соревновательных средств тренировки (индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев) с учетом оптимального стиля ведения поединка; б) корректировка компонентов физической подготовленности с помощью подтягивания тех из них, которые необходимы для ведения соревновательной деятельности в оптимальном для этого спортсмена стиле.
- 3) Универсализация подготовки заключалась в применении методов обучения каждого спортсмена ведению боя с представителями всех известных тактических стилей.

Полученные результаты можно объяснить эффективностью методики, примененной в экспериментальной группе – тем, что с ее помощью фехтовальщикам удалось повысить отстающие стороны своей подготовки, более рационально использовать свои сильные качества в бою с любым противником, что положительно сказалось на эффективности и адекватности их спортивной техники, оптимизировало тревожность в условиях соревновательной деятельности. В целом, такой эффект позволяет говорить об улучшении спортивной подготовленности фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации в результате сочетания индивидуализации их подготовки с ее универсальностью.

Таким образом, можно считать гипотезу исследования подтвержденной, а цель исследования – достигнутой.

Выводы

1. Выявлено, что стиль деятельности спортсмена - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру. Менее устойчивую характеристику ведения соревновательной деятельности спортсменом называют манерой ведения поединка, при

определении которой главным является выбор спортсменом индивидуального тактико-технического арсенала. В фехтовании принято выделять следующие стили соревновательной деятельности: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный, позиционно-оборонительный; применение этих стилей спортсменами в соревновательной деятельности является интегрированным показателем их индивидуально-типологических особенностей и технико-тактической подготовленности.

2. Определено, что в группе фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации (n=20) по своим индивидуально-типологическим особенностям спортсмены имеют следующие предрасположенности к определенному стилю ведения соревновательного поединка -35% относятся к маневренно-наступательный типу, 30% к маневренно-оборонительному, 25% - к позиционно-наступательному и наконец, минимальное количество – 10% - к позиционно-оборонительному; при этом большинство спортсменов в поединках выбирают адекватный стиль боевой деятельности, лишь у 10% спортсменов отмечен неадекватный выбор.
3. Установлено, что при организации тренировочного процесса с учетом индивидуализации подготовки и обеспечении универсализации ведения боевой деятельности, в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов по следующим основным параметрам: а) корректировка применяемых соревновательных средств тренировки (индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев) с учетом оптимального стиля ведения поединка; б) корректировка компонентов физической подготовленности с помощью подтягивания тех из них, которые необходимы для ведения соревновательной деятельности в оптимальном для этого спортсмена стиле, а также повышения универсализации боевой деятельности спортсмена при помощи обеспечения его боевой практики с представителями различных стилей боевой деятельности; происходит увеличение следующих параметров, характеризующих соревновательную деятельность: коэффициента технической эффективности боевых действий, коэффициента технической адекватности боевых действий, тревожности в условиях соревновательной деятельности. Различия носят статистически достоверный характер ($p < 0,05$).

Практические рекомендации

Рекомендуется индивидуализировать тренировочный процесс фехтовальщиков высокой квалификации в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями спортсменов по следующим основным параметрам: а) корректировка компонентов физической подготовленности с помощью подтягивания тех из них, которые необходимы для ведения соревновательной деятельности в оптимальном для этого спортсмена стиле; б) корректировка применяемых средств и методов тренировки с учетом выявленных особенностей нервной системы, а также интенсивности, повторяемости этих методов в тренировке, средств воспитания и обучения; в) корректировка применяемых соревновательных средств тренировки с учетом оптимального стиля и манеры поединка.

На основе определения различий в функционировании нервной системы спортсменов, рекомендуется определять предпочтительные стили ведения данным спортсменом соревновательной деятельности.

Для фехтовальщиков позиционно-наступательного стиля ставить следующие тактические задачи:

- Проявить инициативу в овладении дистанцией и, применяя наступательные действия, создать предпосылки для выполнения основных нападений.
- Выбрать способ нападения в зависимости от ситуации, созданной соперником.
- Выбрать сектор нападения во время атаки при попытке соперника обороняться.
- Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные (например, шаг вперед выпад-выпад).
- Совершенствовать подготавливающие действия и атаки с действием на оружие.
- Совершенствовать варианты экспромтного завершения атаки в случае контратакующих действий соперника.
- Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время

активного сближения

Для фехтовальщиков маневренно-наступательного стиля ставить следующие тактические задачи:

- Совершенствовать технико-тактические варианты захвата инициативы и овладения дистанцией в поединке.
- Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные.
- Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время активного сближения и подготовки атаки.
- Формировать чувство дистанции при подготовке атакующих действий.
- Совершенствовать преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки.
- Совершенствовать нападения с финтами.
- Совершенствовать разнообразные переключения от обороны к нападениям, от атак к контратакам, и наоборот.

Для фехтовальщиков маневренно-оборонительного стиля ставить следующие тактические задачи:

- Совершенствовать средства подавления двигательной инициативы противника (маневрирование, действия оружием).
- Отрабатывать приемы скрытого захвата инициативы (управление дистанцией, вызовы соперника к определенным действиям).
- Совершенствовать атаки второго намерения с преднамеренным и преднамеренно-экспромтным завершением.
- Совершенствовать защитно-ответные действия после вызова противника к нападению.
- Совершенствовать специализированные чувства (оружия, дистанции, момента) при подготовке и выполнении различных действий.
- Отрабатывать технико-тактические схемы вызова противника для выполнения определенных действий (дистанционный прессинг, вызовы оружием, маневрирование).

Для фехтовальщиков позиционно-оборонительного стиля ставить следующие тактические задачи:

- Совершенствовать выбор момента для выполнения контратакующих действий преднамеренного и преднамеренно-экспромтного характера.
- Отрабатывать защитно-ответные действия после подготавливающих маневрирований и вызовов оружием.
- Отрабатывать контратакующие действия при попытке партнеров или противников выполнять нападения преднамеренно-экспромтного характера.
- Совершенствовать дистанционные обманывания для вызова противника к определенным нападениям.
- Совершенствовать действия, направленные на подавление инициативы противника.

Список литературы

1. Бакулин М. Е. Соревновательная деятельность и критерии технико-тактического мастерства в структуре подготовки юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ: дис. канд. пед. наук; ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 140 с.
2. Большой энциклопедический словарь: [А — Я]/ Гл. ред. А. М. Прохоров. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Большая Российская энциклопедия. Норинт, 1997. 1408 с.
3. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Структура силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя // Бокс. Ежегодник, 1980. - С.28-30.
4. Войтов В. Г. Методика технико-тактической подготовки на этапе углублённой специализации в фехтовании на саблях: дис. канд. пед. наук; ГЦОЛИФК. - М., 1983. – 155 с.
5. Вяткин Б. А. Влияние темперамента на деятельность спортсменов в художественной гимнастике // Темперамент и спорт (выпуск II). – Пермь, 1974. - с.42.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. –134 с.
7. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб.

- Пособие. М.: Академия, 2000. – 288 с.
8. Головина Л.Л. К вопросу о физиологическом изучении индивидуальных особенностей спортсменов // В сб. XII Юбилейный Международный конгресс спортивной медицины. - М. Медгиз, 1959. - С.30-33.
 9. Гужаловский, А.А., Курамшин Ю.Ф. Физические упражнения как основные средства физического воспитания // Основы теории и методики физической культуры /под ред. Гужаловского А.А. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.24-36.
 10. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
 11. Егупов Л. Ф. Реактивность нервной системы как фактор волевой активности и физической работоспособности // Теория и практика физической культуры, 1967. – № 3. - С.23-25.
 12. Знаковану И.Г. Обучение распознаванию атакующих действий противника как фактор повышения результативности борцовского поединка: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - Л.:1986. - 20 с.
 13. Ивлев В.Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук; ВНИИФК. - М., 1990. - 24 с.
 14. Илларионов, Г.Г., Алексеев В.А., Никаноров В.Т. Психофизиологические особенности мотогогонщиков на льду и стрелков из лука // Психофизиологические особенности спортивной и учебной деятельности. - Л., 1984. - С.35-38.
 15. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1996. – 47 с.
 16. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоровья, 1977. - 184 с.
 17. Климов Е.А. Психология индивидуальных различий. - Пермь, 1969. – 256 с.
 18. Колляс Христос Динамика технико-тактического мастерства борцов в зависимости от регламента соревнований: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - М., 1987. - 24 с.
 19. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Физ. культура, 2003. - 203 с.
 20. Крысько В.Г. Психология в схемах и таблицах. - М.: Флинта, 1998. – 72 с.
 21. Македонии А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - Киев, 1989. - 20 с.
 22. Малков О.Б. Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: Сб.научно-метод. статей. - М.: ФОН, 2000. – С. 7-32.
 23. Малков О.Б., Шоршоров С.А. Манеры ведения боя и тактические механизмы достижения успеха в «кёкусинкай» каратэ // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 2. - М. ФОН, 2002. - С. 92-103.
 24. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
 25. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. - М.: Просвещение, 1964. – 186 с.
 26. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. - М.: Гонг, 1992. - 80 с.
 27. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М: Наука, 1998. – 192 с.
 28. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. - М.: Просвещение, 1966. - 250 с.
 29. Нелюби В.В. Развитие теории и практики классификации тактико-технических действий в спортивной борьбе: Автореферат диссертации на соискание степени доктора педагогических наук. - С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 25 с.
 30. Никитин А.М., Сальников В.А. Влияние типологических особенностей на устойчивость перспективы достижения высоких спортивных результатов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981. - С.30-33.

31. Новиков А.А., Чуйко Е.И., Морозов С.А. Ориентация подготовки борцов на основе их индивидуальных особенностей // Теория и практика физ. культуры. - 1984. - № 11. - С. 19-21.
32. Оленик В.Г., Рожков П.А. Особенности соревновательной деятельности борцов различной манеры ведения поединка // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 12. - С. 32-34.
33. Олзоев К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: автореф. дис. канд. пед. наук. - М, ВНИИФК, 1983. - 25 с.
34. Павлов С.В. Системный контроль спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности тхэквондистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2004. - № 4. - С. 33-34.
35. Пилоян Р.А. Экспериментальное исследование тактики проведения технических действий в спортивной борьбе: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - М., 1970. - 24 с.
36. Письменский И.А., Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984. - 241 с.
37. Рожков П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - М.: ВНИИФК, 1985. - 30 с.
38. Рыжкова Л. Г. Техничко-тактическая подготовка юных фехтовальщиков-рапиристов на этапе углубленной тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1988. - 23 с.
39. Сиротин О.А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - М., 1987. - 25 с.
40. Смертин Ю.А. Обучение тактико-техническим действиям юных борцов: Автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. - Омск: 1991. - 25 с.
41. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 450 с.
42. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Дис. д-ра пед. наук. - СПб., 1997. - 342 с.
43. Тейлор Дж. Лучшие психологические тесты. - Петрозаводск, 1992. - 340 с.
44. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. - 170 с.
45. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 285 с.
46. Толочек В.А. Влияние силы нервной системы и эмоциональной устойчивости на формирование индивидуального стиля дзюдоистов // Теория и практика физ. культуры. - 1983. - № 12. - С. 23-24.
47. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация, тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть III. Книга 14. - Стратегическо-тактическая подготовка. - М.: Советский спорт-2001. - 120 с.
48. Турецкий Б. В., Родионов А.В., Мовшович А.Д. Исследование особенностей принятия решений в ситуациях рефлексивного управления при единоборстве у фехтовальщиков // Теория и практика физ. культуры. - 1978. - № 11. - С. 13-16.
49. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию. - М.: Изд. Академический проект. 2007. - 432 с.
50. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев :Здоров`я, 1985. - 72 с.
51. Тышлер Д. А., Мовшович А.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. Пособие. - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.
52. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - 385 с.
53. Тышлер Д.А. Теоретические основы анализа действий в поединке фехтовальщиков // Фехтование: Ежегодник. - 1986. - С. 28—33.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. - М: «Академия», 2001. - 480 с.
55. Чудаков А.В. Маневры — как основное тактическое средство подготовки к реализации технических действий // Автореф. дис. каннд. пед. наук. — М., 2002. — 23 с.
56. Ширинов А. Р. Формирование стиля ведения схватки у борцов-самбистов: Автореф. дис. канд. наук. - Л., 1988. - 18 с.

ТЕСТИРОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ СПОРТСМЕНОВ

Таблица 1

Данные тестирования спортсменов на начало эксперимента

№\теста	Тревожность в условиях соревнователь-ной деятельности	Коэффициент технической эффективности боевых действий	Коэффициент технической адекватности боевых действий
1	7	73	58
2	43	71	55
3	35	68	53
4	22	74	59
5	35	75	61
6	30	70	55
7	41	72	57
8	18	67	54
9	39	74	60
10	24	68	53
средн. знач.	29,4	71,2	56,5

Таблица 2

Данные тестирования спортсменов на окончание эксперимента

№\тест	Тревожность в условиях соревнователь-ной деятельности	Коэффициент технической эффективности боевых действий	Коэффициент технической адекватности боевых действий
1	7	74	59
2	10	71	56
3	25	69	54
4	27	76	61
5	12	77	61
6	33	70	56
7	6	74	57
8	14	68	56
9	42	75	61
10	13	69	55
средн. знач.	18,9	72,3	57,6

ТЕСТИРОВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ СПОРТСМЕНОВ

Таблица 3

Данные тестирования спортсменов на начало эксперимента

№\теста	Тревожность в условиях соревнователь-ной деятельности	Коэффициент технической эффективности боевых действий	Коэффициент технической адекватности боевых действий
1	17	74	60
2	20	72	56
3	25	73	59
4	27	77	61
5	12	71	55
6	33	69	54
7	26	72	58
8	14	71	57
9	42	74	59
10	38	70	55
средн. знач.	25,4	72,3	57,4

Таблица 4

Данные тестирования спортсменов на окончание эксперимента

№\тест	Тревожность в условиях соревнователь-ной деятельности	Коэффициент технической эффективности боевых действий	Коэффициент технической адекватности боевых действий
1	18	75	61
2	22	72	56
3	25	73	59
4	30	78	61
5	10	71	55
6	34	68	55
7	28	72	58
8	12	71	57
9	42	75	60
10	39	70	55
средн. знач.	18,9	72,5	57,7

Методика определения личностной тревоги (по Дж. Тейлору)

Список утверждений:

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не болеем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

49. Ожидание всегда нервирует меня.

Ключ к тесту и анализ данных.

Каждый ответ «да» на высказывания 14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48,49,50 и ответ «нет» на высказывания 1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13 оценивается в 1 балл.

Оценка результатов исследования по опроснику Тейлора производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о симптомах личностной тревоги.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

Программа индивидуализации тренировочных воздействий в тренировочном процессе с учетом стиля соревновательной деятельности во время индивидуальных уроков, взаимопражнений и боев на разных дистанциях

1. Для фехтовальщиков позиционно-наступательного стиля

Большинство фехтовальщиков этого стиля начинают атаку со сверхдальней дистанции и поэтому достаточно легко перехватывают контратаки, выполненные на начало нападения

Формирование скоростно-силовой манеры состоит в приучении фехтовальщиков этого стиля вести поединки в условиях позиционного прессинга, создавая его и противодействуя ему. Прессинг может быть временной (принятие решения в дефиците времени), дистанционный (фехтование на укороченной дистанции) и эмоционально-психологический (завышенная мотивация достижения, страх перед поражением и т. п.). В любом случае он является довольно эффективным средством противодействия тактическим схемам или обыгрываем.

Объем и результативность действий после его применения находятся в обратной зависимости от двигательной активности фехтовальщиков в боях: чем выше двигательная активность противников, тем реже применялся и менее эффективен был прессинг, как способ подготовки.

В боях с квалифицированными противниками фехтовальщики этого стиля часто теряют свое преимущество. Это происходит потому, что репертуар их действий ограничен, а тактические средства противодействия их нападениям отрабатываются противниками заранее и многократно

Ведущие технико-тактические задачи:

- Проявить инициативу в овладении дистанцией и, применяя наступательные действия, создать предпосылки для выполнения основных нападений.
- Выбрать способ нападения в зависимости от ситуации, созданной соперником.
- Выбрать сектор нападения во время атаки при попытке соперника обороняться.
- Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные (например, шаг вперед выпад-выпад).
- Совершенствовать подготавливающие действия и атаки с действием на оружие.
- Совершенствовать варианты экспромтного завершения атаки в случае контратакующих действий соперника.
- Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время активного сближения

Примерные упражнения:

1. Дистанция средняя, оружие в нижней нейтральной позиции.

1.1. Тренер. Сохраняет дистанцию (отступает). На второй-третий шаг выполняет нападение прямой рукой.

Спортсмен. Владеет дистанцией (наступает быстрыми шагами вперед). На поднятие оружия выполняет атаку батман в 4-ю линию, укол прямо с выпадом.

1.2. Тренер. Сохраняет дистанцию. Контратакует на начало сближения в 4-ю линию. Спортсмен. В процессе активного сближения парирует нападение 4-й защитой и наносит ответ прямо с выпадом.

2. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения в нижней нейтральной позиции. Тренер. Выполняет те же действия, что и в предыдущем упражнении, варьируя контратаку на начало сближения или на второй-третий шаг. Спортсмен. Выполняет то же нападение: контратаку на начало движения парирует, а при нападении прямой рукой выполняет батман в 4-ю линию и укол с выпадом.

3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.

3.1. Тренер. На шаг вперед спортсмена пытается взять 6-е соединение. Спортсмен. Начинает сближение, не дает соединения и выполняет атаку: финт в 4-ю линию и укол с двумя переводами в 4-ю.

3.2. Тренер. На шаг вперед спортсмена пытается взять 6-е соединение. Спортсмен. Начинает сближение, не дает соединение и выполняет атаку: контрзахват в 4-ю линию и укол с двумя переводами.

3.3. Тренер. Начало то же, но в момент выполнения спортсменом атаки, разрывает дистанцию шагом назад.

Спортсмен. Начало то же, но на отход тренера продолжает атаку с шагом и выпадом.

3.4. Тренер. Начало то же, но на попытку захватить оружие контратакует с переводом.

Спортсмен. Начало то же, но если не удастся захватить оружие тренера, перехватывает контратаку 6-й или круговой 4-й защитой.

4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.

4.1. Тренер. Сохраняет дистанцию, отступает. На показ укола реагирует 4-й или круговой 6-й защитой.

Спортсмен. Владеет дистанцией, сближается и выбирает момент для выполнения атаки батман в 4-ю и показ укола прямо. В зависимости от движения оружия тренера заканчивает атаку с переводом в 4-ю или в 6-ю линии.

4.2. Тренер. Начало то же. На батман не реагирует или выполняет контратаку. Спортсмен. Начало то же, при отсутствии реакции на батман или в случае контратаки выполняет повторный батман и укол прямо.

4.3. Тренер. Начало то же. Выбирает момент и контратакует либо на первое, либо на последнее движение.

Спортсмен. Начало то же. Контратаку на первое движение перехватывает, а при попытке тренера контратаковать на последнее движение— завершает нападение уколом прямо.

2. Для спортсменов маневренно-наступательного (М-Н) стиля.

Задачи, решаемые фехтовальщиками М-Н стиля, состоят в создании у противника ложного представления об их намерениях. Маневр в сочетании с обманными и угрожающими движениями оружием, является основным средством подготовки.

Они могут по-разному строить поединки: чаще маневренно, скоротечно, в наступательной манере; однако в случае необходимости маневрирования используются для подготовки оборонительных действий или для опережения противника простыми атаками; в этом случае бой протекает не столь скоротечно.

Особенности фехтовальщиков этого стиля — это сочетание высокой двигательной активности с вариативностью принимаемых решений. Такое удачное сочетание обеспечивается координационными способностями фехтовальщиков и подвижностью нервных процессов. Спортсмены легко переключаются в маневрированиях и управлении оружием (при перехвате контратак противника и выборе сектора нападения).

Ведущие тактические задачи:

- Совершенствовать технико-тактические варианты захвата инициативы и овладения дистанцией в поединке.
- Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные.
- Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время активного сближения и подготовки атаки.
- Формировать чувство дистанции при подготовке атакующих действий.
- Совершенствовать преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки.
- Совершенствовать нападения с финтами.
- Совершенствовать разнообразные переключения от обороны к нападениям, от атак к контратакам, и наоборот.

Примерные упражнения

1. Дистанция средняя. Оружие в 6-м соединении.

1.1. Тренер. Сохраняет дистанцию. На финт в 4-ю линию реагирует на месте 4-й и 6-й защитами.

Спортсмен. Владеет дистанцией. Выбирает момент и выполняет атаку финт в 4-ю линию, укол с двумя переводами в 4-ю линию.

1.2. Тренер. Начало то же, но на финт не реагирует. Спортсмен. Начало то же, при отсутствии защитной реакции наносит укол прямо.

- 1.3. Тренер. Начало то же, на финт в 4-ю обороняется с шагом назад сдвоенной 6-й круговой защитой.
Спортсмен. Начало то же, но при «разрыве» тренером дистанции добавляет шаг вперед и со сдвоенным переводом наносит укол в 4-ю линию.
- 1.4. Тренер. Начало то же, но на финт контратакует.
Спортсмен. Начало то же, контратаку перехватывает и наносит ответный укол.
4. Дистанция средняя. Оружие вне соединения, вверху. Тренер. Сохраняет дистанцию и с опозданием принимает защиту. Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент для выполнения простой атаки.
3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения, вверху.
- 3.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и с опозданием принимает разные защиты. Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент для выполнения простой атаки.
- 3.2. Тренер. Сохраняет дистанцию. Действует так же, как и в предыдущем упражнении. Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент и выполняет атаку с финтом.
4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху.
- 4.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и получает укол. Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки захват в 6-ю и укол прямо.
- 4.2. Тренер. Начало то же, но в момент захвата оружия «разрывает» дистанцию. На финт реагирует 4-й защитой. Спортсмен. Начало то же, но на «разрыв» дистанции продолжает атаку со скачком и выпадом: финт в 4-ю, укол в 6-ю.
- 4.3. Тренер. Начало то же. На попытку захвата, контратакует внутрь.
Спортсмен. Начало то же, контратаку перехватывает 4-й защитой с ответом прямо.
5. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
- 5.1. Тренер. Выполняет попытку захвата в 4-ю или в 6-ю линии. Спортсмен. На попытку захвата, контратакует с двумя переводами.
- 5.2. Тренер. Маневрирует, поднимая и опуская оружие. Спортсмен. На сближение атакует с выбором сектора.
- 5.3. Тренер. Нападает в один из секторов поражаемой поверхности. Спортсмен. Отражает нападение, чередуя прямые и круговые защиты, с последующим ответом прямо или с переводом.

3. Для спортсменов маневренно-оборонительного (М-О) стиля.

Для этих фехтовальщиков характерно равномерное распределение средств нападения и обороны

При необходимости экстренного сенсомоторного реагирования эти спортсмены хорошо реагируют на простые и сложные сигналы, но наиболее специфической для них является реакция предвосхищения, связанная в боях с оценкой времени и дистанции в нападениях противников.

Ведущие технико-тактические задачи:

- Совершенствовать средства подавления двигательной инициативы противника (маневрирование, действия оружием).
- Отрабатывать приемы скрытого захвата инициативы (управление дистанцией, вызовы соперника к определенным действиям).
- Совершенствовать атаки второго намерения с преднамеренным и преднамеренно-экспромтным завершением.
- Совершенствовать защитно-ответные действия после вызова противника к нападению.
- Совершенствовать специализированные чувства (оружия, дистанции, момента) при подготовке и выполнении различных действий.
- Отрабатывать технико-тактические схемы вызова противника для выполнения определенных действий (дистанционный прессинг, вызовы оружием, маневрирование).

Примерные упражнения

1. Дистанция средняя. Оружие в нижней нейтральной позиции. Тренер. Сближается шагами вперед. На угрозу укола пытается выполнить захват оружия в 4-ю линию. Спортсмен. Отступает. Выполняет показ укола и выбирает момент для выполнения контрзахвата скругом в 6-ю линию.

2. Дистанция дальняя. Оружие в нижней нейтральной позиции. Маневрируют.
- 2.1. Тренер. Сохраняет дистанцию, на обман реагирует 4-й защитой. Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки: батман в 7-ю, финт в 4-ю и укол в 6-ю линию.
- 2.2. Тренер. Начало то же, но на сближение спортсмена контратакует прямо. Спортсмен. Сближаясь, вызывает тренера на контратаку и перехватывает ее 4-й защитой
3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения в верхней нейтральной позиции.
- 3.1. Тренер. Владеет дистанцией. С шагом вперед выполняет атаку: захват в 4-ю линию и укол прямо. Спортсмен. Сохраняет дистанцию. Атаку отражает 4-й защитой с последующим ответом прямо.
- 3.2. Тренер. Начало то же, но захват более продолжительный. Спортсмен. Начало то же, но на продолжительный захват контратакует прямо, с переводом или с действием на оружие.
4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Маневрируют.
- 4.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и получает укол. Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки захват в 4-ю и уколом прямо.
- 4.2. Тренер. Начало то же, но на захват реагирует 4-й защитой. Спортсмен. Начало то же, почувствовав сопротивление оружия, наносит укол с переводом.
- 4.3. Тренер. Начало то же, на захват контратакует с переводом. Спортсмен. Начало то же, но преднамеренно выполняет более продолжительный захват. Контратаку перехватывает 6-й защитой и отвечает прямо или с переводом.
5. Дистанция средняя удлиненная. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
- 5.1. Тренер. Неосторожно сближается. Спортсмен. Выполняет контратаку с отходом назад.
- 5.2. Тренер. Начало то же, но заканчивает движение попыткой нанести укол в один из секторов поражаемой поверхности. Спортсмен. Выполняет ложную контратаку, нападение отражает защитой и наносит ответный укол.
- 5.3. Тренер. Атакует простой атакой или с пропуском темпа в один из секторов поражения. Спортсмен. Простую атаку отражает защитой с ответом, а попытку противника атаковать с пропуском темпа — контратакует.

4. Для спортсменов позиционно-оборонительного (П-О) стиля.

Фехтовальщики этого стиля отдают явное предпочтение действиям обороны. В современном фехтовании эта склонность спортсменов, скорее, помеха, чем преимущество. Но раз уж так, то спортсмены должны постоянно превосходить намерения противников и применять тактические ловушки

Установлено, что фехтовальщики П-О стиля склонны к проявлению тревожности в критических ситуациях. В боях с незнакомыми противниками стараются действовать осторожно, ищут слабые места в их технике и тактике. Результаты их боев в значительной степени зависят от эмоционального состояния.

Особенности боевых взаимодействий фехтовальщиков на рапирах П-О стиля. Для фехтовальщиков П-О стиля подготовка основных действий прежде всего связана с маневрированием и отступлением.

Задачи и упражнения

Ведущие технико-тактические задачи:

- Совершенствовать выбор момента для выполнения контратакующих действий преднамеренного и преднамеренно-экспромтного характера.
- Отрабатывать защитно-ответные действия после подготавливающих маневрирований и вызовов оружием.
- Отрабатывать контратакующие действия при попытке партнеров или противников выполнять нападения преднамеренно-экспромтного характера.
- Совершенствовать дистанционные обманывания для вызова противника к определенным нападениям.
- Совершенствовать действия, направленные на подавление инициативы противника.

Примерные упражнения.

1. Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции.
- 1.1. Тренер. Владеет дистанцией. Маневрирует различными по величине и скорости шагами.

Имитирует начало сложной атаки. Спортсмен. Осторожно сокращает дистанцию и создает момент для контратаки уколом прямо выпадам на шаг тренера вперед.

1.2. Тренер. Владеет дистанцией. С шагом вперед пытается взять 4-е или 6-е соединение. Спортсмен. На попытку тренера захватить оружие выполняет атаку с финтом с двумя переводами выпадам.

2. Дистанция средняя удлиненная. Оружие в верхней нейтральной позиции.

2.1. Тренер. Владеет дистанцией. Поочередно нападает в 6-й и 4-й сектор. Спортсмен. Сохраняет дистанцию. На укол прямо произвольно чередует защиту-ответ и контратаку с оппозицией.

2.2. Тренер. Начало то же, но иногда продолжает защитно-ответную игру по 4-й или 6-й линиям. Спортсмен. Атаку отражает 6-й и 4-й защитами. При необходимости вступает в защитно-ответную игру, завершая ее уколом.

3. Дистанция средняя удлиненная. Оружие в верхней нейтральной позиции.

3.1. Тренер. Владеет дистанцией. Сближается с угрозой нападения. Атаку ученика перехватывает и отвечает прямо. Спортсмен. Отступая, выполняет атаку второго намерения с последующей контрзащитой и ответом прямо.

3.2. Тренер. Выполняет атаку второго намерения. Попытку контратаки перехватывает 4-й или круговой 6-й защитой и наносит ответный укол. Спортсмен. Отступая, выполняет контратаку с последующим контрзащитным продолжением.

4. Дистанция средняя. Оружие вне соединения вверху.

4.1. Тренер. Владеет дистанцией. Начинает сближение и атакует с пропуском темпа. Спортсмен. Сохраняет дистанцию. На сближение и начало атаки контратакует прямо.

4.2. Тренер. Начало то же, но при попытке спортсмена контратаковать укорачивается в нападении. Спортсмен. Начало то же. На начало атаки выполняет ложную контратаку, затем принимает защиту и наносит ответный укол.

4.3. Тренер. Начало то же, но начинает сближение с попыткой захвата оружия. Спортсмен. Сохраняет дистанцию, на попытку захвата оружия выполняет атаку с финтом с двумя переводами.

5. Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции.

5.1. Тренер. Сохраняет дистанцию. С шагом вперед пытается захватить оружие. Спортсмен. Владеет дистанцией. Маневрирует. На попытку захвата выполняет атаку с двумя переводами.

5.2. Тренер. Начало то же. На атаку спортсмена контратакует с оппозицией. Спортсмен. Выполняет ту же атаку, стараясь обойти оппозицию тренера и нанести укол.

5.3. Тренер. Прессингует. Выполняет сложную атаку в два и более темпов. Спортсмен. Отступает, выполняет угрозы нападения с действием на оружие. На сложную атаку контратакует.

Бланк исследования спортсмена

Фамилия _____

Имя _____

Возраст _____

Сила нервной системы (усл. ед) _____

Подвижность нервной системы (усл. ед) _____

Стиль ведения поединка

--	--	--	--	--	--