

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВИДЕ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

Веселовский Ф.Г.,

тренер-преподаватель СДЮСШОР № 1 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Структура соревновательной деятельности

Предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей между ними. Причем выявление принадлежности элементов также требует точного анализа, исключая субъективное восприятие. Анализ структуры может быть выполнен с разной степенью детализации. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

В структуре соревновательной деятельности спортсменов выделяются следующие элементы: восприятие среды, поведение противников и партнеров, динамика собственного состояния; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований; выбор на этом основании мысленного решения; его воплощение в соответствующих двигательных действиях.

Особенностями структуры соревновательной деятельности в спорте, вытекающими из функциональной структуры деятельности спортсмена и определяющими ее специфику, являются:

- 1) восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника;
- 2) обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;
- 3) воплощение принятых решений в условиях активно противоборствующего противника и не всегда благоприятных условий среды и деятельности партнеров.

При анализе соревновательной деятельности методологически важно представить принципиальную схему ее структуры. В зависимости от требуемой степени конкретизации анализ структуры соревновательной деятельности может быть выполнен на уровне:

- общих характеристик соревновательной деятельности,
- особенностей соревновательной деятельности в спорте,
- характеристик соревновательной деятельности в группах видов спорта,
- специфики соревновательной деятельности в виде спорта,
- особенностей соревновательной деятельности в отдельных дисциплинах вида спорта.

Структура соревновательной деятельности имеет трехфазовый характер, а именно:

- первая фаза – предстартовая;
- вторая фаза – собственно состязательная;
- третья фаза – фаза «последствия».

Первая фаза включает в себя время между последней тренировкой и началом состязаний. Она состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной. Вторая фаза – все дни, в течение которых соревнуются спортсмены. Она включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания. Третья фаза – время ближайшего и дальнего восстановления после состязаний – включает в себя фазу ближнего восстановления, анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта).

Структура соревновательной деятельности единоборцев состоит из двух частей: предсоревновательной и собственно соревновательной. Первая включает время между последней тренировкой и предсоревновательным днем, а вторая – все дни, в течение которых соревнуются единоборцы. Собственно соревновательная часть состоит из участия в схватках (основная) и из времени между поединками (вспомогательная).

Выделяют несколько видов такой деятельности:

- предбоевую (предстартовую) деятельность;

- боевую (непосредственно-соревновательная) деятельность;
- межбоевую деятельность.

Предбоевая деятельность определяется временем подготовки спортсмена к предстоящему поединку, боевая деятельность - это время, за которое проходит поединок, межбоевая - период времени после окончания боя до начала предбоевой деятельности перед следующим поединком.

Рассматривая структуру соревновательной деятельности единоборцев на примере тхэквондо, по аналогичному принципу, то есть в хронологическом порядке, С.В.Павлов (Системный контроль спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности тхэквондистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2004. - № 4. - С. 33-34.) подробно описал содержание ее фрагментов (фаз).

1. Предбоевая (предстартовая) деятельность. Ее цель – достигнуть состояния готовности к выступлению, которое в целом было сформировано в процессе предсоревновательной подготовки и определяется оптимальным функционированием основных внутренних механизмов (компонентов) боевой деятельности. В предстартовой деятельности единоборца проявляется основная целевая соревновательная установка, а также и ведущая мотивация достижения. Мотивирующими факторами предстартовой деятельности могут быть: получаемая со стороны информация (или псевдоинформация) о слабых местах противников, их недостаточной подготовленности (физической, психической и т.д.), и наоборот, о положительных качествах и преимуществах самого спортсмена, мнения специалистов о его мастерстве и перспективах, удачной жеребьевке.

2. Боевая (непосредственно-соревновательная) деятельность. Соревновательный бой в единоборствах является основным, наиболее специфичным и остроконфликтным видом деятельности спортсмена, в процессе которого проявляются те компоненты состояния спортивной подготовленности, которые необходимы для ее эффективного выполнения. В ходе боя проявляются и воздействуют на спортсменов ранее сформированные мотивы соревновательной деятельности и мотивация достижений, а также целевые установки, выработанные до начала боя. Сформированная до соревнований цель выступления и соответствующая установка спортсмена обычно сохраняются на протяжении турнира.

К началу боя спортсмены имеют ориентировочную программу действий в разной степени детализированную у различных спортсменов, которая в значительной степени определяет комплекс боевых установок спортсмена. К ним относятся, во-первых, технико-тактические установки, определяемые присущей спортсмену манерой боя и по – разному проявляемые при встрече с противниками, обладающими разными индивидуальными особенностями и стилем деятельности, во-вторых, ситуативные установки, связанные с готовностью мгновенно и избирательно применять наработанные боевые действия в определенных ситуациях поединка, в-третьих, двигательные установки, выражающие готовность применять конкретные технические навыки-удары, защиты и их автоматизированные комбинации в типовых ситуациях противодействия. Успешность реализации этих установок зависит от умения спортсмена мгновенно ориентироваться в текущих ситуациях и использовать благоприятные моменты для выполнения действий, от быстроты принятия адекватного решения, волевой мобилизации в бою.

3. Межбоевая деятельность – осуществляется в период после окончания выигранного боя и до начала предстартовой деятельности перед следующим поединком. В процессе межбоевой деятельности обычно доминирует сформированная мотивация данной соревновательной деятельности, включающая и значимые побочные мотивы, а также поставленная ранее конкретная цель. Целями межбоевой деятельности являются: восстановление работоспособности, подготовка к встрече с противником и «подведение» к оптимальному состоянию анализ и оценка прошедшего поединка, составление ориентировочного плана предстоящего боя и создание соответствующих боевых установок, восстановление работоспособности и, если требуется, регулирование весового режима.

По мнению С.В.Павлова такой подход дает возможность более широко и детально выявить содержание соревновательной деятельности, а в дальнейшем установить выраженность психических, технических, тактических, физических и функциональных компонентов, определяющих ее эффективность.

При анализе отношений между двигательными возможностями, техническими операциями и тактическими действиями необходимо учитывать возможность их взаимной компенсации, в результате которой недостатки, например, физической подготовленности, могут быть компенсированы рациональным распределением сил при выполнении соревновательного упражнения. В этой связи отмечены наиболее типичные варианты компенсаций:

- недостатки тактической подготовленности компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и пластичностью внимания, чувством времени, чувством дистанции;
- недостатки структуры внимания компенсируются быстротой восприятия и анализа особенностей ситуации, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;
- недостатки пластичности внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени;
- недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени и дистанции, структурой и пластичностью внимания;
- недостатки точности двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

Уровень проявления двигательных возможностей, состав технических операций и тактических действий также определяются мотивами и потребностями, ради удовлетворения которых осуществляется деятельность, но при этом спортсмены обязаны следовать нормам и правилам поведения, установленным для спортивных соревнований. Сила мотивов, а также их направленность определяется потребностями и личностными особенностями спортсменов, процесс реализации которых должен разворачиваться в соответствии с этическими нормами и правилами соперничества. Без глубокого анализа этих сложносоставных и сложноподчиненных отношений непостижима структура соревновательной деятельности.

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности

Деятельность каждого спортсмена в том или ином отношении своеобразна, что проявляется в наличии определенного стиля ведения соревновательной борьбы. При этом своевременное и адекватное выявление предрасположенности к конкретному стилю и его формирование – важнейшее условие реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время индивидуальный стиль деятельности понимается как системное образование – многоуровневое и многокомпонентное. В таком понимании стиль моторной активности должен, во-первых, состоять из компонентов различных уровней: от телосложения и физической работоспособности до эмоциональной привлекательности различных движений и удовлетворения от их выполнения, во-вторых, опосредовать взаимосвязь нервной системы и темперамента.

Стиль деятельности - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру. Он проявляется в тактике, использовании определенного круга способов тактической подготовки.

С психологической точки зрения, сущность индивидуального стиля деятельности заключается в том, что одинаково высоких результатов могут достичь люди с различной выраженностью свойств нервной системы, используя при этом свои наиболее сильные стороны.

Таким образом, индивидуальный стиль спортсменов – это стиль приемов, особенностей деятельности и поведения, которые характерны для данного человека и целесообразны для достижения им конкретной цели (показ максимального результата, выполнение квалификационного норматива и т.п.).

Вопросы технико-тактической подготовки тесно переплетаются с проблемой формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности. Причем стиль спортсмена проявляется именно в тактике, в использовании определенного круга способов тактической подготовки. Однако отождествление тактики, применяемой спортсменом, и стиля его деятельности неправомерно, поскольку стиль деятельности – это всегда устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но

всегда сохраняющая свою принципиальную структуру. Хотя нужно отметить, что в своем становлении стиль проходит так называемую промежуточную фазу, когда он еще не сложился и еще не устойчив.

Следует указать, что при характеристике устойчивых индивидуальных особенностей ведения соревновательной борьбы специалисты используют в качестве ключевых два термина: «манера» и «стиль». Отметим, что слово «стиль» применяется значительно чаще, так для характеристики ведения какого-либо единоборца используют термин «манера», а в организации соревновательной деятельности некоторого абстрактного единоборца с одним ведущим компонентом подготовленности - термин «стиль». Термины «манера» и «стиль» обычно также иногда используются в качестве тождественных.

В фехтовании наиболее полная классификация индивидуальных стилей соревновательной деятельности введена в работах Б.В. Турецкого, который выделяет четыре типовых варианта стилей деятельности: позиционно-наступательный (П-Н), маневренно-наступательный (М-Н), маневренно-оборонительный (М-О), позиционно-оборонительный (П-О).

Совершенствование соревновательной деятельности единоборцев должно быть направлено в первую очередь на совершенствование умений навязывать свою манеру (стиль) ведения поединка; настойчиво реализовывать свой тактический план; распознавать манеру (стиль) ведения поединка соперника, его сильные и слабые стороны; противопоставлять сопернику свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. При этом указывается на необходимость формирования тактического арсенала, в максимальной степени адекватного стилю соревновательной деятельности спортсмена.

Необходимо отметить, что наиболее отчетливо индивидуальное своеобразие, стиль спортивной деятельности проявляются в реальных условиях ответственных соревнований. При этом формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности, не соответствующего типологическим свойствам нервной системы спортсменов, оказывает негативное влияние на рост их мастерства, выполнение ими квалификационных нормативов.

Таким образом, индивидуальный стиль деятельности во многом определяется типологическими свойствами нервной системы спортсменов. Стиль ведения борьбы спортсменов с различной выраженностью силы нервных процессов имеет свои специфические характеристики, которые, однако, не следует рассматривать с позиций так называемого оценочного подхода, согласно которому один из полюсов какого-либо свойства рассматривается как положительный, другой – как отрицательный. Каждому стилю соревновательной деятельности соответствует конкретный набор технико-тактических действий и определенное соотношение ведущих и отстающих физических качеств.

Следует заметить, что больших достижений в спорте добиваются представители как сильных, так и слабых и средних типов, исповедующих игровой, темповой и силовой стили соревновательной деятельности. Поэтому не столько тип высшей нервной деятельности или какой-то конкретный стиль определяет возможность достижения высоких результатов, сколько формирование стиля соревновательной деятельности, в наибольшей степени отвечающего индивидуальным особенностям спортсмена. Доказательством этому служат многочисленные примеры спорта высших достижений.

В целом, работы педагогического направления раскрывают индивидуальный стиль деятельности на основе показателей, характеризующих способы решения соревновательных задач, работы психолого-педагогического направления в качестве факторов, определяющих индивидуальный стиль, выделяют так называемое «ядро» – психофизиологические и психодинамические особенности человека, учитывая при этом особенности адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам и условия осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. В этой связи значительный интерес представляют работы Д.А. Тышлера, в которых индивидуальный стиль деятельности фехтовальщиков определяется путем анализа объемов и результативности боевых средств, использования подготавливающих действий. Автор показывает, что оценка индивидуальных особенностей применения боевых средств, объема боев комплексными тактическими характеристиками позволяет установить тактические склонности спортсменов, открывает определенные перспективы совершенствования наиболее эффективного стиля деятельности спортсмена.

Особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности в фехтовании

В ходе соревнований происходит как бы естественный отбор наиболее результативных для каждого спортсмена средств тактической борьбы.

В то же время, тактические средства оказывают существенное влияние на формирование стиля ведения боев, в котором находит свое наиболее полное отражение доктрина фехтовальщика и, как следствие, его оснащение разновидностями средств и тактики ведения поединков. Однако отсутствие управления этим процессом может привести к отрицательным последствиям в виде нередко возникающей односторонней оснащенности, излишней приверженности лишь к определенным действиям и вариантам построения боев.

На основе результатов научных исследований и обобщения опыта тренеров установлена связь между составом действительных и подготавливающих средств, использованием тактических компонентов соревновательной деятельности фехтовальщиков и индивидуальными особенностями двигательных реакций, внимания, памяти, мышления, темперамента, личностных качеств. Методы психодиагностики и педагогического контроля позволяют определить их место и значение при выборе педагогических задач, средств и методов индивидуализации тактической подготовки; учесть возможности нейтрализации выявленных недостатков спортсмена; создать наиболее эффективный стиль ведения боев.

Практика показала, что даже фехтовальщики равные по силам, приходят обычно к своим спортивным победам благодаря применению излюбленных боевых действий и средств тактического обманывания. Причина в том, что специфика фехтовального единоборства позволяет осуществить одну и ту же тактическую задачу применением целого круга боевых действий. Поэтому каждый спортсмен, опробуя в тренировке разнообразные боевые действия, проявляет склонности только к части из них, тем которые наиболее полно выражают индивидуальные особенности реагирования, технический и тактический уровень. Кроме того, в связи с разницей в росте и скорости, технической и тактической подготовленности, использовании средств тренировки, два спортсмена в одной и той же ситуации боя могут принять одинаково результативное, но разное решение.

Наблюдения за сильнейшими фехтовальщиками позволяют условно выявить два тактических типа ведения единоборства.

Одни фехтовальщики стремятся обыгрывать противников преимущественно путем точного выбора действий, предугадывания намерений и действий, широкого использования вызовов, т.е. поиска или создания ситуации для наиболее простого и верного способа достижения победы в каждом бою. Точнее, спортсмен берет на себя организацию боя, инициативу построения поединка. Ведение подобных боев требует от фехтовальщиков широкой оснащенности действиями, отличного знания противников. Такие спортсмены должны обладать гибкостью замыслов, точностью анализа, образной памятью.

Другие фехтовальщики стремятся вопреки изменчивой обстановке боя добиваться победы путем применения определенного круга излюбленных боевых действий, выполняемых в неожиданные для противников мгновения, технически безупречно и максимально быстро, отчего противник запаздывает контрдействиями. Подобная тактика позволяет успешно вести бой при использовании несколько ограниченного круга боевых средств, но требует наиболее точного выполнения применяемых действий, быстроты маневрирования и двигательных реакций, выдержки, безошибочного момента для нападения.

Каждая из описанных разновидностей тактики ведения единоборства имеет свои особенности, положительные и отрицательные стороны. Предугадывая или предопределяя замыслы противников, удается легче победить знакомого противника, на слабого фехтовальщика затратить меньше сил, сохранить их для решающих финальных боев. Бои же с малознакомыми фехтовальщиками представляют в этом случае большую сложность.

Разрушая замыслы противников, противодействуя его активным действиям, легче построить бой с малоизвестными противниками и действовать с меньшим риском проиграть. Разрушение замыслов приносит большой эффект в переломные моменты боя, когда каждый из противников уже пустил в ход часть своих излюбленных тактических действий, а также в условиях критического счета ("4:4"), при котором оба фехтовальщика максимально обостряют внимание. Однако ведение "разрушающего" боя требует максимального напряжения, большого расхода физических сил и нервной энергии во встречах с любым противником.

Тип ведения единоборства зависит от личности фехтовальщика, методов тактической подготовки. Однако в любом случае в основу тактического совершенствования должно быть положено воспитание у ученика стремления к активности действий, разнообразию форм и тактических решений. Это тем более важно, что в чистом виде тактических типов ведения единоборства в практике нет. Высококвалифицированные спортсмены (хотя и в разной мере) владеют относительно широким кругом тактических средств. Приверженность к определенному типу ведения единоборства не означает, что фехтовальщик должен полностью замкнуться в применении определенных действий. Излюбленными должны стать лишь наиболее эффективные из них, применяемые на фоне разносторонности тактических намерений. Ведь намеченный план боя может быть предугадан противником, попытки противопоставить свои сильнейшие стороны слабейшим у противника могут не удасться, в поединке может возникнуть ситуация, делающая собственные излюбленные действия малоэффективными.

Спортсмен должен найти и реализовать результативные действия в каждой конкретной обстановке единоборства, обладать гибкостью в принятии решений, использовать разнообразный набор средств. Овладеть этим возможно лишь путем тактического совершенствования широкого профиля, на базе которого постепенно будет формироваться активный стиль ведения боев, наиболее полно воплощающий физические, технические, тактические и психологические достоинства спортсмена.

Однако, определяя содержание и подбирая методики для технико-тактического совершенствования, следует иметь в виду, что индивидуализация является лишь частью тренировки фехтовальщиков. Главное - направить усилия на достижение универсальности подготовки, основанной на овладении базовыми действиями и ситуациями, в составе которых объективно выражен мировой уровень развития видов фехтования противников.

Пригодность к спортивной деятельности с точки зрения психологии

Пригодность с психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей), психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личностной направленности. С учетом этих уровней разрабатываются критерии для отбора детей в те или иные виды спорта, но их способностям и одаренности (таланту).

Нейродинамический уровень пригодности включает в себя две группы типологических особенностей.

Первая группа — это свойства темперамента:

Вторую группу составляют типологические особенности свойств нервной системы.

Различают следующие свойства темперамента:

- 1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания),
- 2) психический темп и ритм,
- 3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность волевых действий),
- 4) направленность психической деятельности на какие-либо объекты независимо от их содержания, например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям (Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 450 с.).

Специфической особенностью темперамента является то, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, структуру, характеризующую тип темперамента. Таким образом, под темпераментом следует понимать совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Научное объяснение природы темперамента дал И. П. Павлов. Изучая высшую нервную деятельность животных, он установил, что собаки, отличающиеся друг от друга по характеру образования и протекания условных рефлексов, отличаются также и по темпераменту. Он пришел к выводу, что в основе темперамента лежат те же причины, что и

в основе индивидуальных особенностей условнорефлекторной деятельности, а именно свойства нервной системы. И. П. Павлов выделил три таких основных свойства:

- 1) силу процесса возбуждения и торможения, зависящую от работоспособности нервных клеток;
- 2) уравновешенность нервной системы, т. е. степень соответствия силы возбуждения силе торможения, или баланс;
- 3) подвижность нервных процессов, т.е. способность быстро и легко сменять возбуждение торможением, и наоборот,

И. П. Павлов выяснил, что темперамент каждого животного зависит не от одного какого-либо из этих свойств, а от их сочетания. Такое сочетание свойств нервной системы, которое определяет и индивидуальные особенности условнорефлекторной деятельности и темперамент, он назвал типом нервной системы. И. П. Павлов различал четыре основных типа нервной системы: 1) сильный, неуравновешенный (с преобладанием силы процесса возбуждения); 2) сильный, уравновешенный, подвижный; 3) сильный, уравновешенный, инертный; 4) слабый.

Зависимость темперамента от свойств нервной системы проявляется, прежде всего, следующим образом: чем больше у человека выражено одно физиологическое свойство нервной системы, тем меньше (или, наоборот, больше) выражено соответствующее свойство темперамента. Это так называемая прямолинейная однозначная зависимость. Например, чем больше, у человека выражена слабость процесса возбуждения, тем выше у него отвлекаемость внимания, тем меньше у него сопротивляемость отрицательному действию напряженной обстановки и т. д. Зависимость темперамента от свойств нервной системы может носить и криволинейный характер. Например, при возрастании силы процесса возбуждения до определенного уровня эмоциональная возбудимость уменьшается. При дальнейшем возрастании силы возбуждательного процесса эмоциональная возбудимость начинает увеличиваться. Зависимость темперамента от типа нервной системы может быть многозначной, т. е. от одного и того же свойства нервной системы зависят несколько различных свойств темперамента и, наоборот, одно свойство темперамента зависит от нескольких различных свойств нервной системы. (Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. - М.: Просвещение, 1964. - 186 с.).

Кроме того, И. П. Павлов выделил специфически человеческие типы НД, связанные с наличием у человека особой — второй сигнальной системы — слова видимого, слышимого, написанного, произносимого, в отличие от первой сигнальной системы, общей для человека и животных — непосредственных раздражителей внешней или внутренней среды организма. Вторая сигнальная система чрезвычайно расширила адаптационные возможности человека. Ее свойствами являются — обобщение сигналов I и II сигнальной системы, появление абстракций (сложных комплексных понятий — мужество, ярость, доброта и пр.), возможность передачи накопленного опыта предшествующих поколений последующим (возникновение науки, культуры и пр.). Ее деятельность связывают с функциями третичных полей коры больших полушарий, преимущественно левого полушария у правшей, где находятся центры речи.

В связи с различным соотношением у людей реакций, связанных с преобладанием I или II сигнальной системы, И. П. Павлов различал специфически человеческие типы нервной системы: «мыслительный» — с преобладанием второй сигнальной системы — и «художественный» — с преобладанием первой сигнальной системы. Среди взрослых людей количество лиц с преобладанием второй сигнальной системы составляет около половины населения. Около 25% составляют лица с преобладанием первой сигнальной системы и примерно 25% — лица, имеющие равновесие обеих систем. Соответственно этим типам, а в настоящее время различают 2 основные формы интеллекта человека: невербальный интеллект, отражающий природные возможности индивида манипулировать с непосредственными (особенно зрительно-пространственными) раздражителями, и вербальный интеллект, отражающий способность манипулировать со словесным материалом, что определяет характер поведенческих реакций (Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-450с.).

Среди динамических особенностей спортивной деятельности есть ряд качеств, которые преимущественно зависят от типологических свойств нервной системы и темперамента. К типологически обусловленным свойствам, вероятно, относятся легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость; сопротивление внешним и внутренним сбивающим факторам; пластичность-ригидность деятельности, ее активность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность и т. д.

Сила нервной системы (противоположное свойство - слабость) характеризует выносливость нервной системы к значительным по величине воздействиям. В двигательной деятельности это свойство обеспечивает организму возможность выполнять длительную, монотонную работу. Такая работа характерна для всех видов спорта, но особенно для стайерских дистанций в видах спорта циклического характера (плавании, лыжных гонках и т.п.). В них сила нервной системы проявляется и со стороны процесса возбуждения как мобилизующая возможности организма на выполнение длительной работы, и со стороны процесса торможения как способность к сопротивлению действию утомления, развивающегося в процессе работы.

Кроме того, сильная нервная система позволяет выдерживать нагрузки одномоментного, «взрывного» характера. Эти относительно кратковременные двигательные действия требуют больших затрат нервной энергии. Данный вид работы обслуживается в основном силой возбуждательного процесса, осуществляющего настройку и реализацию двигательного акта.

Подвижность нервной системы (противоположное свойство - инертность) характеризуется быстротой перестройки реакций нервной системы на меняющееся раздражение. Это свойство позволяет спортсменам, быстро реагируя на действия противника, находить наиболее эффективные для текущей ситуации решения, обеспечивает успешное выполнение деятельности в видах спорта, характеризующимся разнообразием и быстрой сменой ситуации, - спортивных играх и единоборствах.

В каждом типе высшей нервной деятельности, в каждом типе взаимоотношения его свойств есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность. Поэтому нужно знать, в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности (Вяткин Б. А. Влияние темперамента на деятельность спортсменов в художественной гимнастике // Темперамент и спорт (выпуск II). - Пермь: 1974. - с.42. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134с.).

К типологически обусловленным свойствам, относятся легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость; сопротивление внешним и внутренним сбивающим факторам; пластичность — ригидность деятельности, ее активность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность и т.д.

Такая деятельность неминуемо предусматривает наличие у спортсменов ярко выраженной силы, уравновешенности и подвижности обоих процессов. Не случайно ряд специалистов в области спорта, педагоги, психологи, физиологи и врачи считают, что подавляющее большинство спортсменов относится к сильному типу нервной системы и его разновидностям и что только психологические свойства, обусловленные силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, являются необходимым условием достижения больших успехов в спорте.

В психологической характеристике четырех традиционных типов темпераментов можно увидеть отчетливо выраженное проявление данных свойств нервной системы и их влияние на спортивную деятельность.

Человек, характеризуемый как сангвиник (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы) отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых упражнений они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой и длительной

работы по совершенствованию техники выполнения упражнения. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Спортсмен, характеризуемый как холерик (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, тип нервной системы) предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки), интенсивные и темповые движения. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматический (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы) темперамент в спорте проявляется, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях» в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью, консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества и т. д. Не отличаются высокой общительностью, как правило, очень упорны и настойчивы. Соревновательные результаты стабильны, перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

В спортивной деятельности меланхолика (слабый тип нервной системы) отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Эти лица отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой, соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Различия между фехтовальщиками различных стилей деятельности

Как уже отмечалось, в ряде исследований показано, что предпочитаемая тактика ведения поединка и складывающийся стиль деятельности, по наиболее общепринятой классификации - атакующий, контратакующий, защитный и комбинированный во многом обусловлены свойствами нервной системы, темпераментом и личностными особенностями спортсменов.

При исследовании взаимосвязи индивидуального стиля и типологических свойств нервной системы спортсменов различными авторами изучались такие свойства, как подвижность, лабильность, концентрированность по отношению к процессам возбуждения и торможения, а также особенности второсигнальных управляющих влияний на локальные надстроечные изменения возбудимости нервных структур. В многочисленных исследованиях доказано, что типологические свойства нервной системы относятся к стойким и малоизменяющимся свойствам человека. Эти свойства, оказывая значительное влияние на поведение и особенности деятельности, приводят к формированию устойчивой целостной системы способов, складывающихся у человека, стремящегося к наиболее полной реализации своих возможностей.

Отмечается, что спортсмены с большой силой нервных процессов («сильные») предпочитают атакующий и прямолинейный стиль борьбы, спортсмены с меньшей силой нервных процессов («слабые») - игровой стиль.

В фехтовании, как уже отмечалось, выделяют четыре типовых варианта стилей деятельности: позиционно-наступательный (П-Н), маневренно-наступательный (М-Н), маневренно-оборонительный (М-О), позиционно-оборонительный (П-О).

Ниже представлены характерные особенности и способы противодействия в поединке спортсменам с тем или иным стилем боевой деятельности.

Характерные особенности стиля деятельности	Способы ведения боев против фехтовальщиков данного стиля
Позиционно-наступательный	
<p>Стремятся постоянно атаковать. Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным сложным атакующим действиям</p> <p>Диапазон атак ограничен</p> <p>Инициативны в овладении дистанцией, в основном атакуют со сверхдальней дистанции с глубоким входом и действием на оружие</p> <p>Действуют «от себя»</p> <p>Плохо переключаются от одних действий к другим</p> <p>Время подготовки сведено к минимуму, хорошо выбирают сектор нападения, хуже переключаются к перехвату контратак</p>	<p>Противодействовать в основном преднамеренно, не давать возможности развить атаку:</p> <p>а) постоянной угрозой контратаки;</p> <p>б) ложными и действительными атаками;</p> <p>в) нападениями прямой рукой;</p> <p>г) обоюдными нападениями</p> <p>Противодействовать неожиданными сближениями и разрывом дистанции, заставляя противника отказаться от намерения постоянно атаковать</p> <p>Скрытно владеть дистанцией</p> <p>При противодействии отдавать предпочтение контратакам на второе-третье движение</p> <p>Применять обобщающие защиты со сближением и обусловленные защиты с «разрывом» дистанции</p>
Маневренно-наступательный	
<p>Склонны атаковать</p> <p>Отдают предпочтение преднамеренно-экспромтным атакующим действиям</p> <p>Диапазон атак разнообразный</p> <p>Постоянным маневрированием стремятся к захвату двигательной и дистанционной инициативы</p> <p>Редко ошибаются в выборе дистанции, склонны вести дистанционную игру</p> <p>Инициатива носит открытый характер. Быстро и адекватно переключаются в обстановке поединка. Подготавливающим действиям уделяют достаточно времени. Лучше переключаются от одних атакующих действий к другим, хуже - к перехвату контратак</p>	<p>Не давать возможности действовать в привычной манере:</p> <p>а) ограничивать диапазон атак и заставлять противника действовать в обороне;</p> <p>б) вызывать на контратаки;</p> <p>в) сочетать простые и сложные атаки с неопределенным завершением</p> <p>Противодействовать посредством захвата инициативы:</p> <p>а) ограничить маневрирование за счет постоянного дистанционного прессинга;</p> <p>б) не вступать в дистанционную игру;</p> <p>в) вызывать противника на определенные действия</p> <p>Противодействовать различными способами:</p> <p>а) простыми и сложными нападениями;</p> <p>б) комбинациями: ложная контратака, защита и ответили финт «в параде»</p> <p>в) сочетанием в обороне ложных и действительных способов противодействия</p>
Маневренно-оборонительный	
<p>Склонны к разнообразному маневрированию</p> <p>Тщательно подбирают средства нападения и обороны</p> <p>Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным действиям, в равной мере применяя средства нападения и обороны</p> <p>Стремятся к тактическому захвату инициативы и дистанции. Успешные действия нападения и обороны, выполняемые с разных дистанций, основываются на вариативных средствах</p>	<p>Противопоставить более высокий технико-тактический уровень подготовки</p> <p>Предварительно планировать построение поединка, исходя из индивидуальных особенностей противника</p> <p>Действовать в разрушающей манере, не давая противнику возможности ориентироваться в боевой обстановке</p> <p>Сочетать дистанционный и временной прессинг с выжидательной тактикой</p> <p>Использовать подготавливающие действия противника в своих целях</p> <p>Применять в тактической игре излюбленные</p>

<p>подготовки</p> <p>Инициатива носит скрытый характер</p> <p>Легко приспосабливаются к противникам других стилей и переключаются от одних действий к другим. Уделяют большое внимание подготавливающим действиям</p> <p>В зависимости от стиля противников их действия носят избирательный характер</p>	<p>приемы с последующим переключением на наработанные продолжения</p>
<p>Позиционно-оборонительный</p>	
<p>Строят поединок на ожидании активных действий противника. В основном применяют защитные и контратакующие действия. Отдают предпочтение преднамеренным и экспромтным действиям</p> <p>Варьируют защитные и контратакующие действия</p> <p>Атакуют в случае крайней необходимости (дефицит времени боя, граница дорожки) Не инициативны в бою, в дистанционной игре</p> <p>Маневрирование неглубокое, хорошо сохраняют дистанцию. Стараются использовать ошибки противника. Действуют в основном «от противника».</p> <p>Хорошо переключаются при использовании средств обороны</p> <p>Тщательно готовят свои действия. При выявлении технических ошибок используют это сразу. Хорошо переключаются от защит к контратакам, хуже — к атакам</p>	<p>Противодействовать преднамеренными и преднамеренно-экспромтными действиями</p> <p>Не давать возможности фехтовать в привычном стиле</p> <p>Заставить атаковать. Для этого: а) вести позиционную борьбу; б) постоянно владеть дистанцией; в) использовать дистанционный прессинг и вынудить фехтовать на границе дорожки. Вызывать их контрдействия с помощью финтов и обманных движений</p> <p>Затем перехватывать, применяя обобщающие защиты</p> <p>Стараться постоянно вести с ними дистанционную игру</p> <p>С помощью маневрирования сокращать или увеличивать дистанцию. Изменять ритм движений ног и вооруженной руки</p>

Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности в фехтовании

Индивидуализация техники фехтовальщиков должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми, нервно-психологическими и функциональными особенностями атлета.

При этом на каждом этапе многолетней подготовки техника атлета должна соответствовать его наиболее характерным двигательным особенностям и реализовываться в рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы.

При правильно организованном многолетнем процессе спортивно-технической подготовки у спортсмена формируется целесообразная техника, которая в наибольшей степени соответствует его индивидуальным особенностям и проявляется в характере соревновательной борьбы.

Говоря о вариативности тактико-технических действий, следует подчеркнуть, что высококвалифицированные атлеты способны выполнить один и тот же прием при широком варьировании начальных условий и подготовительных действий. При этом имеет место так называемый принцип «воронки», широкая часть которой соответствует подготовительным действиям атлета, а узкая - основным.

Подводя показатели фехтовальщика к определенным стандартам, тренеру нужно помнить о необходимости сохранения индивидуальных особенностей спортсмена. Подготовка спортсмена должна быть подчинена конкретной задаче.

Эта группа рекомендаций касается формирования типологически обусловленной манеры ведения поединка.

Единоборцам, отличающимся пластичностью психических процессов, можно рекомендовать придерживаться стилям деятельности, связанным с контратакующими действиями, больше совершенствовать скоростные качества, следить за умением сохранять дистанцию при реализации тактики контратаки. Следует особое внимание уделять отработке

действий, направленных на использование промахов противника, моментов, когда он не готов к защитным или атакующим действиям, а также отработать приемы избегания.

Скорость выполнения приемов следует часто изменять от сравнительно небольшой до максимальной. Требуется выполнять движения с максимальной скоростью до первых признаков утомления. Применяется также повторный метод и метод переменной интенсивности.

Формирование «своего» стиля спортивной деятельности, то есть соответствующего типологическим особенностям, приводит к более высоким темпам освоения технико-тактических действий, что сказывается и на более быстром выполнении нормативов спортивных разрядов.

Достижение единоборцами индивидуального высшего спортивного разряда при наличии «своего» и «чужого» стиля

Стиль	Спортивный разряд		
	первый	кандидат в мастера	мастер спорта
«Свой»	4,0 (12)	5,0 (15)	6,8 (10)
«Чужой»	5,4 (10)	7,2(11)	11,2(5)

Примечание: первая цифра (без скобок) — количество лет, затраченных единоборцем для достижения соответствующей спортивной квалификации, в скобках - количество спортсменов, достигших этой квалификации.

Как видно из таблицы, независимо от того, каким стилем пользуются спортсмены - атакующим или контратакующим, прослеживается одна и та же закономерность: те спортсмены, которые используют «свой» стиль, выполняют нормативы спортивных разрядов раньше, чем использующие «чужой» стиль. При этом, чем выше спортивный разряд, тем существеннее становятся эти различия. Так, при выполнении первого разряда разница составила 1,4 года, при выполнении нормы кандидата в мастера спорта - 2,2 года, а при выполнении норматива мастера спорта - 4,4 года.

Устойчивость спортсменов к неблагоприятным факторам тренировочных нагрузок, в частности к монотонии, тоже обеспечивает более быстрое выполнение нормативов спортивных разрядов.

Процесс индивидуализации обучения и тренировки фехтовальщика предполагает поэтапное формирование индивидуального стиля деятельности в несколько этапов.

I этап

- индивидуализация процесса обучения при постановке школы фехтования, характеризуется:
- индивидуальным подходом к юным спортсменам с учетом развития их задатков и выбором такого уровня и темпа обучения, который соответствует их возможностям;
- определением направленности боевой деятельности;
- диагностикой некоторых личностных качеств, значимых в тренировочной и соревновательной деятельности.

На этом этапе подготовки предметом индивидуального подхода при сохранении единых принципов формирования фехтовальной школы становятся:

1. двигательные возможности обучаемого спортсмена: быстрота формирования правильной техники, включающей координацию специализированных движений, ритм выполнения приема; основой усвоения такой фехтовальной «гимнастики» является быстрота научения дифференцировать усилия и размеры при выполнении приемов нападения и обороны;
2. особенности восприятия и сенсомоторного реагирования, представляющие основу формирования специализированных чувств, т. е.:
 - как фехтовальщики склонны действовать: максимально быстро и просто, с выбором (например, сектора нападения) или с переключением (от одних действий к другим);
 - что лучше спортсмены дифференцируют — время или дистанцию, обеспечивая таким образом быстроту ориентировки в ситуациях боя;
3. интеллектуальные возможности спортсмена, связанные с особенностями мышления в бою и усвоением информации в процессе обучения; при этом юные фехтовальщики могут:

- действовать «от себя», не особенно вдаваясь в анализ действий и намерений противника;
 - действовать «от противника», используя его ошибки и стараясь проникнуть в его замыслы;
4. личностные качества, которые в комплексе определяют направленность спортсмена на тренировочную работу или соревнования.

II этап.

Во время работы с квалифицированными спортсменами происходит более направленный выбор средств, используемых на тренировочных занятиях, и боевого репертуара действий. Этот выбор в значительной мере зависит от преобладания двигательной или интеллектуальной активности фехтовальщика, особенности которых были выявлены тренером на первом этапе. Природная склонность фехтовальщика отдавать предпочтение в поединке одному из этих видов активности может определять выбор стиля боевой деятельности.

Ориентировочной основой процесса индивидуализации на этом этапе могут служить предложенные нами ранее типовые стили боевой деятельности фехтовальщиков: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный и позиционно-оборонительный.

III этап.

На этом этапе происходит:

- совершенствование индивидуального стиля боевой деятельности;
- поиск и создание сплава различных качеств и способностей (физических, технико-тактических, интеллектуальных и личностных); своего рода настройка целого «оркестра» специализированных качеств в единый индивидуальный ансамбль фехтовальной деятельности и последующая стабилизация его «игры» на личностном уровне.

Выводы

Анализ и обобщение данных специальной литературы позволяет заключить, что стиль деятельности - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру.

С психологической точки зрения, сущность индивидуального стиля деятельности заключается в том, что одинаково высоких результатов могут достичь люди с различной выраженностью свойств нервной системы, используя при этом свои наиболее сильные стороны

Вопросы технико-тактической подготовки тесно переплетаются с проблемой формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности во многом определяется типологическими свойствами нервной системы спортсменов.

Менее устойчивую характеристику ведения соревновательной деятельности спортсменом обычно называют манерой ведения поединка.

В манере находят отражение характерные способы ведения борьбы, на основе определенной доктрины, а в стиле деятельности главным является выбор спортсменом индивидуального тактико-технического арсенала

У фехтовальщиков обычно выделяют 4 наиболее выраженных стиля ведения 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.

На основании сказанного, можно предположить, что включение в учебно-тренировочный процесс фехтовальщиков высокой квалификации методики определения и совершенствования стилевых особенностей спортсменов, положительно скажется на эффективности их подготовки.

Список литературы

1. Бакули 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. Гогунев Е.Н., Мартьянов 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. Егулов 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 мотогонщиков 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. Пилюян 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. канд. 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.