

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
им. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров,
А.В. Деев, Е.А. Нечаева

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ

Учебное пособие

Рекомендовано Учебно-методическим советом
НГУ им. П.Ф. Лесгафта по направлению
49.04.01 – физическая культура



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

ББК 75.716.5

Ш 97

Издательство «Спорт» – член Международной ассоциации
спортивных издателей (WSPA)

Рецензенты:

А.Н. Крылов, доктор пед. наук, профессор

Р.Н. Терехина, доктор пед. наук, профессор

Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Деев А.В., Нечаева Е.А.

Ш 97 **Теория и практика спортивного фехтования.**

Учебное пособие. М.: Спорт, 2016, 192 с.

ISBN 978-5-906839-53-4

В пособии рассмотрены основы технико-тактической подготовки спортсменов в фехтовании на различных видах оружия, раскрыты средства, методы и организационные формы подготовки фехтовальщиков высокой квалификации, представлены результаты научно-исследовательской работы, выполненные в контексте совершенствования процесса специализированной подготовки фехтовальщиков.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура».

ББК 75.716.5

ISBN 978-5-906839-53-4

© Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров,
А.В. Деев, Е.А. Нечаева, 2016

© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
----------------	---

Глава 1. Анализируем качественное продвижение спортсменов от ранней специализации к вершинам мастерства.	6
--	----------

§ 1. Характеристика многолетней спортивной деятельности	6
§ 2. Направленность и содержание многолетней подготовки спортсменов.	11
§ 3. Специфика многолетней подготовки фехтовальщиков	14
§ 4. Терминология в фехтовании – профессиональный ключ к эффективной подготовке спортсменов.	17
<i>Контрольные вопросы</i>	23

Глава 2. Реализуем средства специализированной подготовки фехтовальщиков высокой квалификации.	24
--	-----------

§ 1. Общеподготовительные и специальные упражнения	24
§ 2. Взаимоупражнения в фехтовании	30
§ 3. Технические приемы управления оружием – определяющее средство фехтования.	35
§ 4. Боевые действия – основное средство фехтования ..	43
§ 5. Неспецифические средства как существенные детали подготовки фехтовальщиков	45
<i>Контрольные вопросы</i>	47

Глава 3. Детализируем методы специализированной подготовки фехтовальщиков высокой квалификации.49

- § 1. Учимся учить и тренировать юных фехтовальщиков. .49
- § 2. Соблюдаем порядок обучения приемам и действиям . .54
- § 3. Интенсифицируем методы обучения58
- § 4. Развиваем психические свойства фехтовальщиков . . .72
- Контрольные вопросы.82*

Глава 4. Практикуем различные формы организации занятий по фехтованию.83

- § 1. Групповой урок85
- § 2. Индивидуальный урок93
- § 3. Боевая практика.99
- Контрольные вопросы.101*

Глава 5. Совершенствуем процесс специализированной подготовки фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации102

- § 1. О технике и тактике фехтования на рапирах102
- § 2. Осваиваем уколы повышенной сложности в действиях фехтовальщиков-рапиристов106
- § 3. Формируем эмоциональную устойчивость и помехоустойчивость у фехтовальщиков-рапиристов.116
- Контрольные вопросы.133*

Глава 6. Совершенствуем процесс специализированной подготовки фехтовальщиков-саблистов высокой квалификации134

- § 1. О технике и тактике фехтования на саблях134
- § 2. Психокоррекция готовности фехтовальщиков к соревновательной деятельности.142

§ 3. Личностные качества в системе профессиональной подготовки фехтовальщиков	149
<i>Контрольные вопросы</i>	167
Глава 7. Совершенствуем процесс специализированной подготовки фехтовальщиков-шпажистов высокой квалификации	168
§ 1. О технике и тактике фехтования на шпагах	168
§ 2. Оптимизация учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков-шпажистов с использованием антиоксидантных препаратов	175
<i>Контрольные вопросы</i>	181
 Литература	 183