

75.416
Т 33



Г.Б. ШУСТИКОВ, В.Г. ФЕДОРОВ, А.В. ДЕЕВ, Е.А. НЕЧАЕВА

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ



СПОРТ

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 обучения	58
§ 4. Развиваем психические свойства фехтовальщиков	72
<i>Контрольные вопросы</i>	82
Глава 4. Практикуем различные формы организации занятий по фехтованию.	83
§ 1. Групповой урок	85
§ 2. Индивидуальный урок	93
§ 3. Боевая практика	99
<i>Контрольные вопросы</i>	101
Глава 5. Совершенствуем процесс специализированной подготовки фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации	102
§ 1. О технике и тактике фехтования на рапирах	102
§ 2. Осваиваем уколы повышенной сложности в действиях фехтовальщиков-рапиристов	106
§ 3. Формируем эмоциональную устойчивость и помехоустойчивость у фехтовальщиков-рапиристов.	116
<i>Контрольные вопросы</i>	133
Глава 6. Совершенствуем процесс специализированной подготовки фехтовальщиков-саблистов высокой квалификации	134
§ 1. О технике и тактике фехтования на саблях	134
§ 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