

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 |