

УДК 796.86(075.8)  
ББК 75.716я73  
Т66

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: **И.В. Тихонова**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;  
**М.В. Моргунов**, Президент региональной общественной организации «Федерация фехтования Краснодарского края», г. Краснодар.

Составители: доцент **Б.А. Десятериков**,  
доцент **А.А. Близнюк**,  
**А.И. Харитонов**

Т66 **Тренажеры в фехтовании:** учебное пособие / Б.А. Десятериков, А.А. Близнюк, А.И. Харитонов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021.- 52 с.

В учебном пособии в соответствии с основной образовательной программой излагаются сведения, необходимые студентам при освоении дисциплины «Тренажеры в спорте».

Пособие предназначено для обеспечения учебного процесса студентов вузов физической культуры очной и заочной форм обучения специализации «фехтование», а также студентов соответствующих средних специальных учебных заведений.

УДК 796.86(075.8)  
ББК 75.716я73

© КГУФКСТ, 2021.  
©Десятериков Б.А., Близнюк А.А.,  
Харитонов А.И., составление, 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В ФЕХТОВАНИИ .....	5
ГЛАВА 2. ВИДЫ, КЛАССИФИКАЦИЯ И КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ .....	11
ГЛАВА 3. ОСНАЩЕНИЕ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ЗАЛОВ, ИНВЕНТАРЬ И ТРЕНАЖЕРЫ .....	21
3.1 Оборудование помещений для занятий фехтованием .....	21
3.2 Инвентарь и тренажеры .....	23
ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	26
4.1 Упражнения на тренажерах для развития физических качеств .....	26
4.1.1 Упражнения для развития быстроты.....	27
4.1.2 Упражнения для развития силы .....	29
4.1.3 Упражнения для развития ловкости .....	31
4.1.4 Упражнения для развития гибкости .....	32
4.1.5 Упражнения для развития выносливости .....	34
4.1.6 Оздоровительные и реабилитационные занятия на тренажерах .....	35
4.2 Содержание упражнений на тренажерах при совершенствовании технических приемов и боевых действий.....	37
4.2.1.Тренировка основных положений .....	37
4.2.2 Тренировка передвижений .....	38
4.2.3 Тренировка движений оружием.....	40
4.2.4 Тренировка подготавливающих и основных действий .....	41
4.3 Содержание занятий на тренажерах при специализировании психомоторных качеств фехтовальщиков .....	43
4.4 Организация занятий на тренажерах в тренировочных циклах подготовки фехтовальщиков .....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49