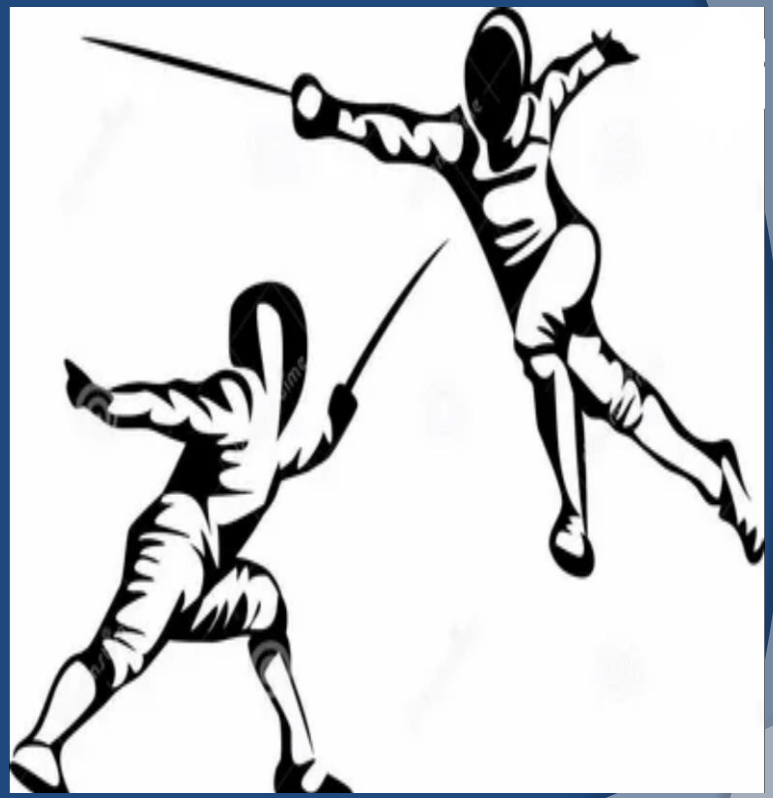
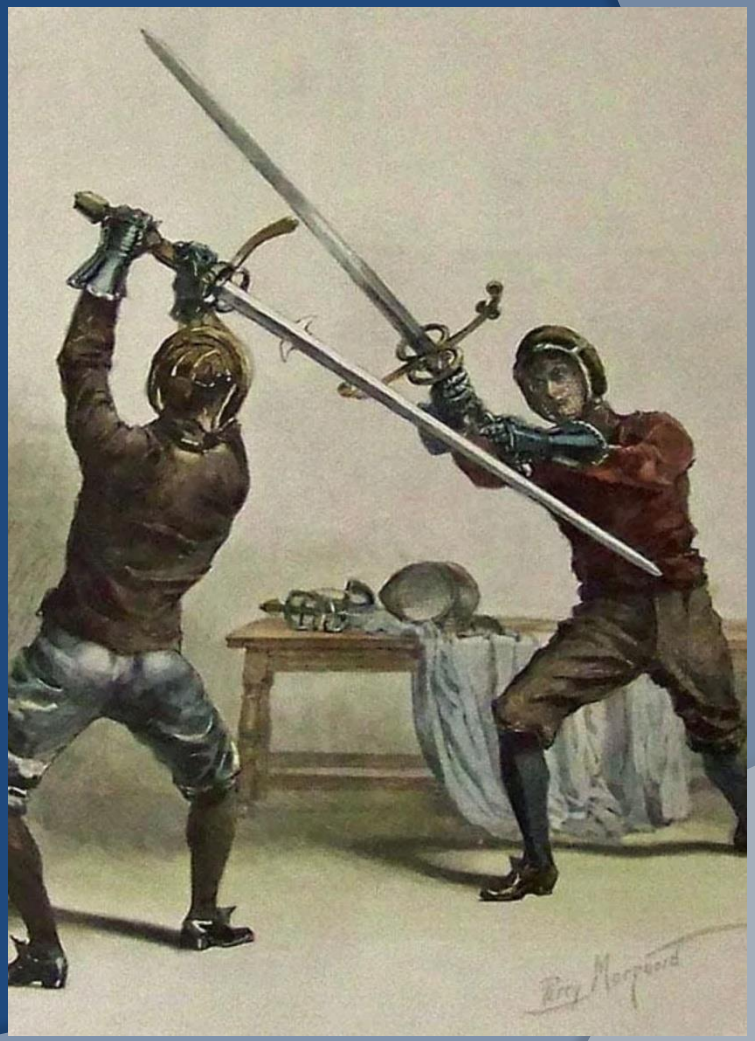
ФЕХТОВАНИЕ

- олимпийский вид спорта - ведение боя с использованием холодного оружия. Различают несколько видов спортивного фехтования: на рапирах, на саблях и на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику, отражая уколы противника. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами так и между женщинами.



История возникновения фехтования

Еще 3 тыс. лет назад египетский фараон Размес III устроил в честь победы над ливийцами турнир по фехтованию. На фресках тех времен отчетливо различается оружие очень похожее на современное, которое используется в фехтовании, а также маски защищающие лица. Помимо Египта соревнования устраивались в Древней Греции, Индии, Риме, Китае и Японии. В средние века фехтованием занимались в основном представители аристократии. Простые горожане и крестьяне фехтовали на палках, обитых железом.



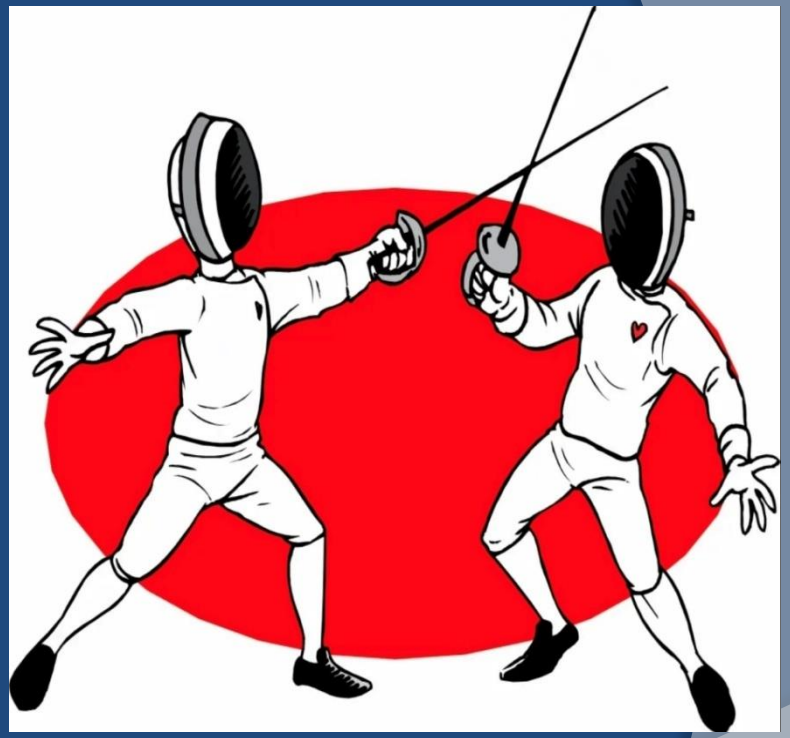
Цель занятий фехтованием

- гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

- Цель поединка - фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику, отражая уколы противника.

С какого возраста следует начинать занятия фехтованием

Начинать заниматься фехтованием можно в 6-8 лет, не ранее, так как для этого вида спорта нужна хорошая реакция, развитая скорость и тактическое мышление. Эти качества формируются у детей постепенно. Обладая определенной сноровкой и смекалкой, можно смело идти в фехтовальщики. Ну, а тем кто планирует заниматься не для спортивной карьеры, а для поддержания физической формы, можно начинать занятия и в зрелом возрасте.



Особенности занятий фехтованием

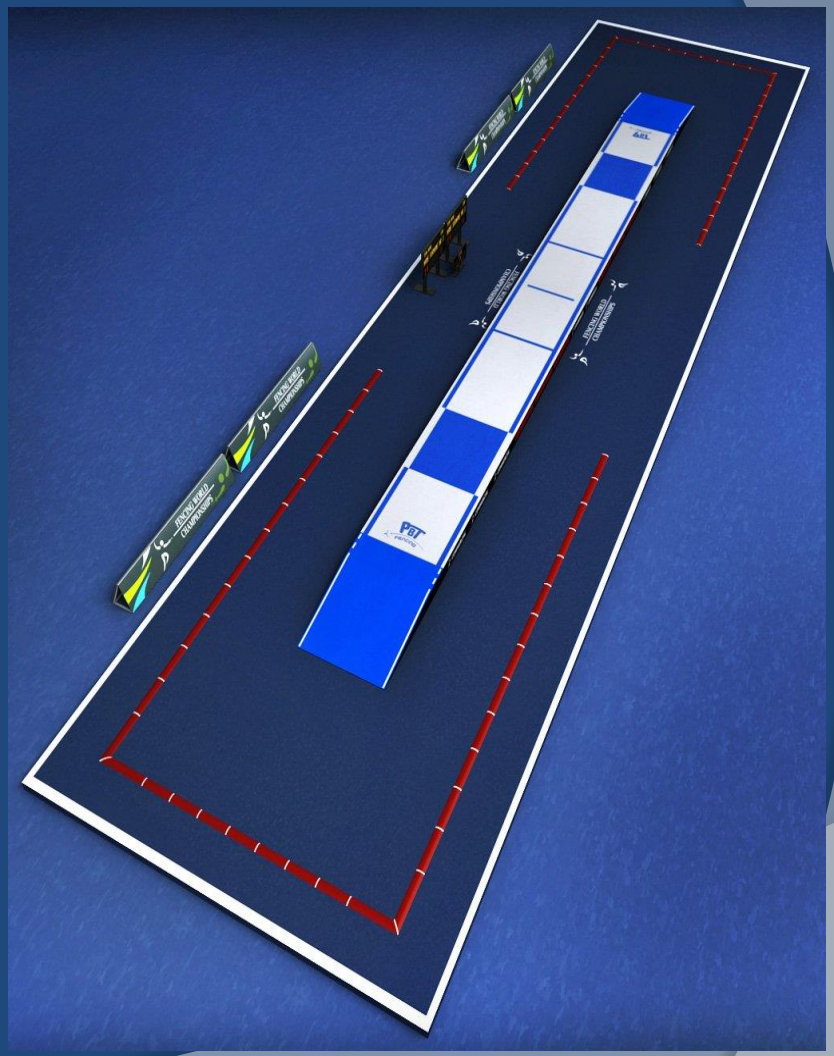
Фехтование на рапирах предусматривает нанесение ударов только острием клинка в специальную куртку противника. Те уколы, что были нанесены в незакрытые курткой области, не засчитываются. Прежде, чем предпринять ответное действие по отношению к сопернику, необходимо отразить его атаку. Это главное правило в фехтовании

Правила фехтования

Перед началом поединка оружие должно быть проверено на жесткость, длину, наличие микротрещин, а экипировка и маска должна быть проверена на прочность и электропроводимость. Победа в поединке присуждается спортсмену, который первым нанесет определенное количество уколов сопернику или нанесет большее их количество за отведенное время. Все уколы фиксируются специальной электронной системой, после фиксации укола раздается звуковой сигнал и загорается специальная лампа. Арбитр может не засчитать укол, если он был нанесен с нарушением правил. У рапиристов определенным цветом показывается, был ли укол нанесен в поражаемую поверхность. За пересечение задней границы, спортсмены наказываются штрафными уколами. Еще штрафным уколом могут наказать виновника столкновения телами.

Фехтовальная дорожка

Фехтовальная дорожка имеет размеры 14 метров в длину и 1,5-2 метра в ширину. Она изготовлена из электропроводящего материала и изолирована от системы регистрирующей уколы. На дорожке нанесены специальные разметки (границы). С каждой стороны дорожки обозначены двухметровые отрезки (по всей ширине), которые предупреждают отступающего спортсмена, что он находится в опасной близости от своей задней границы.



Фехтовальная экипировка

Защитный костюм фехтовальщика состоит из куртки и брюк по колено на подтяжках (рис.2,3), сделанных из облегченного кевлара. На ногах у спортсменов длинные белые гетры (рис.7) и специальная обувь для фехтования с плоской подошвой. На голове у фехтовальщиков маска (рис.5) с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. На руки надевают перчатки (рис. 4). Под защитный костюм фехтовальщики надевают защитные набочники (рис.1). Рапиристы надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие жилеты, отображающие поражаемую поверхность спортсмена.

Преимущества занятий фехтованием

Физическое развитие:

- Отличная кардио нагрузка, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.
- Организм становится выносливым и закаленным, повышается иммунитет.
- Тренируется дыхательная система.
- Положительно влияет на нервную систему: выплеск эмоций во время поединка позволяет организму справляться со стрессами, нервозностью и плохим настроением.
- Развивается самоконтроль и стрессоустойчивость.
- Тренируются все группы мышц.
- Улучшается координация движений, ловкость и быстрота реакции.

Интеллектуальное развитие:

- Развивается быстрота реакции.
- Повышается скорость мышления.
- Совершенствуются аналитические качества.
- Практикуется необходимость быть всегда на чеку и уметь быстро прогнозировать ход противника.
- Улучшается контроль за оппонентом, необходимость выявить его слабые места и настроить выигрышную для себя линию игры.

Интересные факты о фехтовании

- Фехтование пришло из глубины веков и сформировалось в элегантный вид спорта. Это спортивное единоборство с применением оружия. Соперники стремятся нанести друг другу больше уколов, соблюдая при этом правила борьбы.
- Фехтование считается благородным видом спорта и воспитывает у ребенка качества, которые могут пригодиться не только на турнире, но и в повседневной жизни.
- Фехтование часто называют «быстрыми шахматами» и относят к числу интеллектуальных видов спорта.
- Скорость нанесения укола в фехтовании уступает только скорости полета пули.

- У фехтовальщиков самые сильные ноги среди всех спортсменов-олимпийцев, на них приходится в среднем 70% от всей нагрузки.

- Фехтование является единственным видом спортивного единоборства в олимпийском движении, где не существует весовых категорий.

- Фехтовальщики носят белую форму, потому что пока не было изобретено электронное оборудование для подсчета очков, уколы отпечатывались на белой поверхности благодаря пропитанному чернилами кусочку хлопчатобумажной ткани, нацепленному на кончик оружия.

Виды спортивных соревнований

Воспитанники школы систематически принимают участие в спортивных состязаниях различных уровней:

- Муниципальные соревнования;
- Региональные соревнования;
- Межрегиональные соревнования;
- Первенства ЦФО;
- Первенства России;
- Всероссийские соревнования;
- Международные соревнования.

Перспективы для воспитанников школы

Фехтование на рапирах – красивый и благородный, весьма полезный вид спорта, который развивает ловкость, координацию движений, а также укрепляет здоровье и психику. Вырабатывает терпение и выдержку, выносливость, скорость реакции, наблюдательность, положительно влияет на интеллектуальное развитие, научит креативному мышлению

Положительно влияет на физическое развитие. Учебно-тренировочные занятия благоприятно сказываются на физическом развитии ребенка, ведь это отличные кардио нагрузки, тренировка дыхательной системы и укрепление нервной системы. Также этот вид спорта позволит укрепить иммунитет и предотвратить развитие глазных болезней.

Учебно-тренировочные базы для занятий фехтованием

- ФОК (Слепнева,23)
- МУ ДО СШОР № 10 (Слепнева, 14а)

Желаем удачи в выборе спортивного направления!

Ждем всех желающих!