

УДК 796

Терьохіна О. Л.¹, Терьохін Є. Ю.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

ФЕХТУВАННЯ. ІСТОРІЯ ФЕХТУВАННЯ ТА ЙОГО ВИДИ

Фехтування – це олімпійський вид спорту, суть якого полягає у веденні бою з використанням холодної зброї. Розрізняють такі види спортивного фехтування: на рапірах, на шаблях, на шпагах. Фехтувальникам необхідно нанести укол супернику і відображати або уникати уколів по собі. Змагання з фехтування проводять як між чоловіками, так і між жінками.

Класичне фехтування – це бій на рапірах, який відбувався серед аристократичного суспільства Європи у 16-18 століттях. З того часу фехтування еволюціонувало, і тепер існують різні типи зброї у фехтуванні.

Фехтування на рапірах: це тип фехтування, який спочатку з'явився у Європі. Фехтувальна рапіра - це тонка і довга однорежимна шпага, яка використовується для атаки та захисту. У класичному фехтуванні на рапірах, змагання проводяться на полі 14 метрів завдовжки та 1,5-2 метри завширшки.

Фехтування на шпагах: це найсучасніший тип фехтування. Шпага – це коротша і легка шпага, ніж рапіра. У фехтуванні на шпагах змагання проводяться на полі завдовжки 14 метрів та завширшки 1,5-2 метри.

Фехтування на шаблях: це третій тип фехтування, який відрізняється від фехтування на рапірах та шпагах. Шабля – це зброя з кривою лезом, яка використовується для атаки та захисту. У фехтуванні на шаблях, змагання проводяться на полі 14 метрів завдовжки та 2 метри завширшки.

У кожному типі фехтування існують свої правила та техніки. Фехтування – це не лише спортивна дисципліна, а й мистецтво, яке потребує високої фізичної та психологічної підготовки. Тренування з фехтування допомагають покращити координацію, реакцію, гнучкість, силу та витривалість. Важливо зауважити, що фехтування також розвиває стратегічне мислення, терпіння та самодисципліну.

У фехтуванні на рапірах спортсмени використовують довгу і тонку однорежимну шпагу для атаки та захисту. У фехтуванні на шпагах використовується більш коротка і легка шпага, ніж на рапірах. У фехтуванні на шаблях спортсмени використовують зброю з кривою лезом. Кожен із типів зброї має свої правила і потребує особливої техніки та стратегії.

У змаганнях з фехтування, учасники борються на полі завдовжки 14 метрів та завширшки 1,5-2 метри. Залежно від типу зброї, існують різні обмеження на атаки та захисту. У змаганнях з фехтування, очки нараховуються за успішні атаки та блокування атак опонента. Фехтування – це не лише спортивна дисципліна, а й мистецтво, яке потребує високої фізичної та психологічної підготовки. Тренування з фехтування допомагають покращити координацію, реакцію, гнучкість, силу та витривалість. Важливо зауважити, що фехтування також розвиває стратегічне мислення, терпіння та самодисципліну.

Видатні українські фехтувальники.

Олена Хомрова – українська фехтувальниця, яка виступала на Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні. Вона виграла бронзову медаль у командних змаганнях з фехтування на рапірах.

Богдан Нікишин – український фехтувальник, який виступає у дисципліні фехтування на рапірах. Він став бронзовим призером Олімпійських ігор у 2012 році та дворазовим чемпіоном світу з фехтування на рапірах у 2013 та 2018 роках.

Юлія Бакастова – українська фехтувальниця, яка виступає у дисципліні фехтування на шаблях. Вона стала бронзовим призером Чемпіонату світу з фехтування на шаблях у 2018 році.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фехтування на шпагах. Наукові дані та спортивне тренування - А. Д. Мовшович - Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

2. Методика фехтування: посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.