

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**С. Б. ПИРОГОВ, Н. В. ШВАЙЛИКОВА, Н. В. СЕЛИВЕРСТОВА**

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА  
(ФЕХТОВАНИЕ)**

Практическое руководство

для студентов профильных специальностей университета

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2026

УДК 796.86(076)  
ББК 75.715я73  
П334

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. В. Шеренда,  
кандидат психологических наук С. С. Кветинский

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Пирогов, С. Б.**

- П334 Спортивные единоборства (фехтование) : практическое руководство / С. Б. Пирогов, Н. В. Швайликова, Н. В. Селиверстова ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2026. – 46 с.  
ISBN 978-985-32-0161-1

В практическом руководстве изложены вопросы, освещенные в правилах соревнований по фехтованию и по организации проведения соревнований, а также изменения в правилах соревнований, базовые приемы. В издании приводятся вопросы для самоконтроля, что поможет закрепить изученный теоретический материал.

Адресовано студентам факультета физической культуры и спортивного отделения кафедры физического воспитания и спорта по разделу «Спортивные единоборства».

УДК 796.86(076)  
ББК 75.715я73

**ISBN 978-985-32-0161-1**

© Пирогов С. Б., Швайликова Н. В.,  
Селиверстова Н. В., 2026  
© Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
1. Фехтование .....	5
1.1. История развития фехтования .....	5
1.2. История развития фехтования в Республике Беларусь.....	6
2. Правила соревнований.....	7
2.1. Фехтование на шпагах.....	7
2.2. Фехтование на саблях.....	8
2.3. Фехтование на рапире .....	10
2.4. Обновления и изменения правил (2023–2025 годы) .....	10
2.4.1. Актуальный статус документа.....	10
2.4.2. Ключевые изменения 2023 года .....	11
2.4.3. Изменения, обсуждаемые на 2024–2025 годы .....	11
2.5. Команды судьи во время поединка по фехтованию .....	13
2.6. Регламент взаимодействия участников во время поединков по фехтованию.....	13
3. Экипировка .....	15
3.1. Шпага .....	15
3.2. Сабля .....	17
3.3. Рапира.....	17
4. Площадка для проведения соревнований.....	22
5. Основные положения (позиции) и передвижение .....	24
6. Общие термины .....	34
6.1. Технические приемы .....	36
6.2. Боевые действия.....	38
Тестовые задания по дисциплине.....	42
Ключи к тесту .....	45
Литература .....	46

# ВВЕДЕНИЕ

*Фехтование* – это не просто олимпийский вид спорта, но и уникальная дисциплина, объединяющая многовековые традиции боевых искусств с современными требованиями к атлетизму и интеллектуальной подготовке. Пройдя путь от прикладного навыка владения холодным оружием до высокотехнологичного состязания, фехтование требует от спортсмена не только молниеносной реакции и координации, но и глубокого тактического мышления.

Данное практическое руководство разработано для студентов профильных специальностей и предназначено для формирования целостной системы знаний о теории и методике современного фехтования.

В издании последовательно раскрываются ключевые аспекты подготовки на трех видах оружия: шпаге, рапире и сабле. Руководство структурировано таким образом, чтобы охватить весь спектр необходимых компетенций: от исторического контекста развития фехтования в мире и Республике Беларусь до специфических нюансов судейства.

Особое внимание уделено актуальным обновлениям и практическим деталям:

**1. Нормативно-правовая база:** подробно разобраны правила соревнований для каждого вида оружия, а также включен отдельный блок, посвященный **критическим изменениям в регламенте FIE 2023–2025 годов** (включая новые протоколы приветствия, систему наказаний и требования к этике).

**2. Материально-техническое обеспечение:** дано описание стандартов экипировки, характеристик оружия и требований к разметке поля боя (фехтовальной дорожки).

**3. Технико-тактическая подготовка:** представлен детальный разбор девяти базовых позиций, техники передвижений (шаги, скачки, выпады, «стрела») и приемов владения оружием (соединения, переводы, захваты).

**4. Понятийный аппарат:** систематизирован обширный пласт специальной терминологии, классифицированы виды атак, защит и тактических действий, а также рассмотрены различные стили ведения боя.

Изучение представленных материалов позволит студентам не только освоить технику и правила, но и понять внутреннюю логику поединка, научиться принимать решения в условиях дефицита времени и эффективно применять тактические приемы. Для закрепления теоретического материала в конце издания предложены вопросы для самоконтроля.

# **1. ФЕХТОВАНИЕ**

## **1.1. История развития фехтования**

Фехтование – это вид спорта, который существует уже несколько веков. Его история началась еще в эпоху средневековья, когда фехтование было не только спортом, но и важной составляющей боевых искусств. С течением времени фехтование стало все более популярным и привлекательным для людей, которые ищут новые вызовы и способы проявления своей силы и ловкости.

Фехтование как искусство владения шпагой и рапирой зародилось в Испании в XV веке, примерно в тоже время в Германии была создана корпорация преподавателей фехтования, а в Англии – ассоциация фехтовальщиков.

В XVI веке в Италии впервые были определены принципы фехтования, выразившиеся в классификации приемов и действий. Итальянские преподаватели создали курс изучения фехтования и теоретически обосновали его принципы. В это время популярность набирали такие виды оружия, которые могли проникнуть острием клинка в щели между пластинами лат. Это обстоятельство заставило сужать клинок меча к острию и, в конечном итоге, привело к появлению шпаги, которая окончательно вытеснила меч. Испания стала родиной рапиры с классическим типом рукояти, имеющей чашеобразную гарду.

Первые соревнования по фехтovанию (в современной их трактовке) были проведены в 1986 году в Будапеште. 9 ноября 1913 года в Париже была создана Международная федерация фехтования. В 1914 году были сформулированы первые международные правила. В 1921 году в Париже под её эгидой был организован первый международный турнир, который позже получил статус чемпионата мира. Чемпионаты мира на шпагах среди мужчин проводятся с 1921 года, на саблях – с 1922 года, на рапирах – с 1926 года.

Первый Чемпионат Европы был проведен в 1981 году под эгидой Европейской конфедерации фехтования, а с 1972 года стал проводиться Кубок мира по фехтovанию. Фехтование входит в программу Олимпийских игр с 1896 года – личные состязания мужчин на рапирах и саблях, с 1900 года – на шпагах (в 1904 году и на палках); в 1896 году и 1900 году в соревнованиях участвовали профессионалы.

## **1.2. История развития фехтования в Республике Беларусь**

Фехтование является древним видом спорта, который в Беларуси имеет богатую историю. В начале XIX века фехтование стало популярным видом спорта среди высшего общества. В этот период были созданы первые фехтовальные клубы и школы.

Современное развитие фехтования в Беларуси началось в послевоенный период. В 1952 году в Минске был создан первый фехтовальный клуб, который стал основой для развития этого вида спорта в стране.

С 1992 года фехтование в Беларуси начало активно развиваться. Белорусские фехтовальные спортсмены достигли заметных успехов на международных соревнованиях и олимпийских играх.

В частности, белорусские фехтовальщики неоднократно становились призерами чемпионатов мира и олимпийских игр.

В настоящее время в Беларуси продолжается активное развитие фехтования. В стране функционируют множество фехтовальных клубов и школ, где дети и взрослые могут заниматься этим видом спорта. Белорусские фехтовальщики продолжают достигать высоких результатов на международных соревнованиях, делая свою страну известной в мире фехтования.

## **2. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Для обеспечения безопасности турнира должны соблюдаться следующие основные правила:

1. Оружие и снаряжение поддерживаются в исправном состоянии.
2. Вне поединка сабли находятся в оружейной комнате, их вынос оттуда осуществляется с разрешения тренера.
3. В помещении, где проходят тренировки и соревнования, должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи.
4. Болельщики и судейская бригада во время поединка располагаются на безопасном расстоянии от площадки для боя.
5. Особым сигналом считается поднятая вверх рука противника. Этот жест означает, что что-то пошло не так, и в целях безопасности бой должен быть остановлен.

### **2.1. Фехтование на шпагах**

#### **Общая характеристика**

Фехтование на шпагах – зрелищное искусство, являющееся олимпийской дисциплиной с 1900 года. Это колющий вид оружия, отличающийся отсутствием ограничений по месту нанесения уколов и понятия тактической правоты. Победителем считается спортсмен, нанесший укол раньше.

Одновременные уколы (разница менее 0,05 секунд) засчитываются обоим.

#### **Особенности техники**

Возможность наносить уколы в туловище, руку, ногу и маску требует особых навыков. Атаки должны быть точными, быстрыми и экономичными. Шпажисты постоянно держат под угрозой оружия руку противника, применяя угрозу уколов для отвлечения внимания или затруднения атак.

Поединки характеризуются частым использованием контратак и повторных атак. Спортсмены применяют действия на оружие и оппозиции, создавая своеобразную игру клинками при подготовке нападений и защиты.

#### **Регламент соревнований**

Согласно международным правилам, чемпионаты проводятся по круговой системе или системе прямого выбывания:

1. **Круговая система:** поединок длится 6 минут или до 5 уколов.
2. **Прямое выбывание:** 12 минут (до 10 уколов) для мужчин и 10 минут (до 8 уколов) для женщин.

Поединок завершается при достижении требуемого количества уколов или истечении времени.

## **Правила и техника боя**

В фехтовании на шпагах засчитываются только уколы острием клинка в поражаемую поверхность (покрытую токопроводящей курткой). На каждую атаку должна быть произведена защита. Контратака допускается только при перехвате или остановке клинка противника в том же темпе.

Одновременные уколы обеих сторон засчитываются, если интервал между ними менее 1/25 секунды. Спортсмены могут держать шпагу удобным способом и менять руку, но метать оружие запрещено.

## **Электрооборудование и сигналы**

Для регистрации уколов используется специальное электрооборудование. При засчитываемом уколе загорается цветной сигнал, при уколе в непоражаемую поверхность – белый. Одновременное включение обеих ламп аннулирует укол.

## **Санкции за нарушения**

Предусмотрены три вида наказаний:

1. *Предупреждение* (желтая карточка) – за незначительные нарушения.

2. *Штрафной удар* (красная карточка) – противнику присуждается дополнительное очко.

3. *Дисквалификация* (черная карточка) – отстранение от соревнований.

Нарушениями считаются насильственные действия, выход за границы площадки, оскорбления, несоответствие требованиям экипировки, поворот спиной к сопернику, самовольный уход с поля и использование свободной руки.

При нарушениях судья командой «Стой» останавливает сражение и применяет наказание.

## **2.2. Фехтование на саблях**

### **Общие основы и специфика**

Фехтование на саблях разделяет с другими видами фехтования общие основы техники, тактики и методы тренировки. Однако сабельные бои имеют ярко выраженную специфику в технике движений, атак, защит и боевых средств, а также в требованиях к развитию специализированных умений.

### **Правила поражения и их влияние на тактику**

Большая поражаемая поверхность (туловище, руки, голова) и два способа поражения (удар и укол) определили высокую результативность

атак. Возможность наносить удары в любой плоскости делает атаку самым важным средством достижения победы, а преднамеренный ближний бой – практически бесперспективным.

Простота контратакующих ударов по руке и гибкость сабельного клинка диктуют необходимость сохранения дальней дистанции. Специфика боевой стойки (центр тяжести выше, чем в фехтовании на рапирах) и постоянное маневрирование отражают важность мобильности в саблевом фехтовании.

### **Основные типы ударов**

1. **Венгерский удар** – наконечник направляется вниз для отражения атаки, рука располагается выше точки соприкосновения лезвий.

2. **Внутренний удар** – выполняется снизу к горлу противника, считается одним из наиболее сложных для отражения.

3. **Удар «с прорезью»** – уникальное движение по диагонали туловища.

### **Правила ведения поединка**

Целью является нанесение удара первым. При одновременном ударе засчитывается удар спортсмена, движущегося вперед. При перехвате очко присуждается перехватившей стороне.

**Параметры площадки для боя:** ширина: 1,5–2 метра, длина: 14 метров с разметкой из 5 линий. Бойцы начинают на расстоянии 2 метров от центральной линии.

**Пересечение задней границы** карается штрафным ударом.

**Поражаемая поверхность:** только верхняя часть корпуса. Регистрация ударов производится электронным устройством.

### **Тактическая правота и система соревнований**

Спортсмен вправе атаковать только тогда, если оппонент не готовится к удару. После парирования противник получает право на ответный удар. При спорных ударах засчитываются те, что соответствуют тактической правоте.

На отборочных этапах поединки делятся до 5 ударов, в турнирах на выбывание – до 15 ударов. На международных соревнованиях 16 лучших участников освобождаются от отбора. Дальнейшая борьба ведется по системе прямого выбывания.

В командных турнирах участвуют сборные из 3–4 фехтовальщиков, каждый проводит 9 боев (до 45 ударов).

### **Этикет и особенности дисциплины**

В отличие от рыцарского поединка, спортивное фехтование требует соблюдения этикета: признание решений судьи без криков, извинения при болезненных ударах и полное отсутствие агрессии.

Защищаться в саблевом фехтовании намного сложнее, чем атаковать, что делает атаку определяющим фактором успеха.

## **2.3. Фехтование на рапире**

### **Общие положения**

На соревнованиях по рапирам обычно применяют правила, соответствующие международным стандартам фехтования.

### **Площадка для поединков**

Площадка, на которой проходят поединки, называется *Planche*. Это прямоугольная площадка с размерами около 14 метров в длину и 2 метра в ширину.

### **Правила ударов**

В рапирах считаются признаваемыми только «чистые» удары, то есть удары кончиком рапиры, которые наносятся в пределах действующей зоны (попадание в торс и плечи). Удары должны быть четкими, контролируемыми и достаточно сильными для регистрации на сенсорах.

### **Подсчет очков**

Очки засчитываются за каждый удачный удар, который регистрируется на сенсорах. Также судьи могут применять дополнительные правила для определения победителя в случае, когда оба фехтовальщика заслуживают равное количество очков.

### **Контрольное время**

В случае, если поединок заканчивается вничью (например, оба фехтовальщика набрали одинаковое количество очков), может проводиться дополнительное контрольное время, во время которого фехтовальщики продолжают сражаться с целью определения победителя.

### **Заключение**

Это общие правила, и каждый фехтовальный турнир или соревнование может иметь некоторые отличия в правилах, установленных организаторами.

## **2.4. Обновления и изменения правил (2023–2025 годы)**

### **2.4.1. Актуальный статус документа**

**Важно:** Основной текст данного руководства основан на правилах FIE от января 2021 года. Международная федерация фехтования (FIE) продолжает вносить изменения в регламент. Последние изменения были приняты с 1 января 2023 года и далее.

## **2.4.2. Ключевые изменения 2023 года**

### **1. Отмена обязательного рукопожатия (июль 2023)**

**Что изменилось:** спортсменам больше не требуется пожимать друг другу руки после поединка в обязательном порядке. Вместо этого спортсмены могут приветствовать друг друга на расстоянии (прикосновение к маске, кивок и т. д.). Отказ от приветствия по-прежнему наказывается, но теперь это может быть сделано удобным для спортсменов способом.

**Причина изменения:** решение было принято после скандальных инцидентов на международных турнирах, когда спортсмены отказывались пожимать руки соперникам, что вызывало дипломатические конфликты.

**Актуальный регламент взаимодействия:** согласно обновленным правилам FIE (декабрь 2022 года), перед началом каждого поединка участники обязаны исполнить фехтовальный салют своему сопернику, судьям и зрителям. После завершения поединка спортсмены должны приветствовать друг друга и судей приемлемым способом. Санкции за отказ от приветствия.

**Первый отказ:** черная карточка (дисквалификация на весь турнир, а также совместно отстранение на 60 дней).

### **2. Усиление мер против поведения во время соревнований**

**Новые требования:** ужесточены наказания за оскорбления судей и соперников. Введены дополнительные требования к соблюдению спортивной этики. Усилена защита от дискриминации любого рода.

### **3. Изменения в системе отстранений**

#### **Обновленная система дисквалификаций:**

- отстранение на 60 дней за отказ от приветствия (в дополнение к дисквалификации с турнира);
- изменены сроки отстранений для других нарушений;
- введена система прогрессивного наказания за повторные нарушения.

## **2.4.3. Изменения, обсуждаемые на 2024–2025 годы**

#### *Предложения FIE:*

- 1. Возможные изменения в электронной регистрации.**
2. Улучшение чувствительности сенсоров для более точной фиксации – 17 уколов. Внедрение новых видеотехнологий для помощи судьям в спорных ситуациях.
- 3. Обсуждение формата соревнований.**
4. Возможное изменение системы выбывания на крупных турнирах.
5. Введение новых форматов командных соревнований.

## **6. Вопросы экипировки.**

7. Ужесточение требований к защите спортсменов.
  8. Рассмотрение обновления стандартов для электрокурток.
- Сравнительная таблица 1 приведена ниже.

Таблица 1 – Старые vs Новые правила (2021 vs 2023+)

Аспект	Правила 2021 г.	Правила 2023+ г.	Статус
Рукопожатие после боя	Обязательно	Не обязательно, альтернативные приветствия	Обновлено
Отказ от приветствия	Черная карточка	Черная карточка + 60 дней отстранения	Ужесточено
Электрооборудование	Стандартное	Обновляемое с улучшениями	Постоянное совершенствование
Площадка для боя	14 x 1,5–2 м	Без изменений	Остается прежним
Поражаемые поверхности	По видам оружия	Без изменений	Остается прежним

**Дата актуализации документа:** декабрь 2025 года.

**Ответственность:** данный документ предоставляет информацию на основе доступных источников. Для официальных соревнований и участия всегда консультируйтесь с актуальными правилами FIE и национальными федерациями фехтования.

Судьи, обслуживающие поединок (рапира, сабля, шпага).

Судейская коллегия состоит из старшего судьи, а в фехтовании на саблях, где нет электрофиксации уколов, из старшего судьи, 4 боковых судей.

Старший судья дает команды (на международных соревнованиях на французском языке), наблюдает за боевыми действиями обоих спортсменов, выносит решение о действительности и недействительности уколов, контролирует снаряжение и штрафует за нарушение правил.

Решения старшего судьи, которые он выносит после анализа фехтовальной фразы, приведшей к уколу, неоспоримы.

В случае необходимости, в соревнованиях на саблях, по обеим сторонам дорожки стоят боковые судьи и следят за тем, чтобы уколы были нанесены по поражаемой поверхности тела. В этом случае при присуждении уколов и определении их действительности старший судья имеет 1,5 голоса, боковые судьи – по 1 голосу.

Ход боя контролируется не только системой, но и профессиональными арбитрами. Судейство по традиции ведется на французском языке. Рефери должны иметь удостоверение национального или международного арбитра.

По ходу боя судья:

- вызывает участников поединка;
- проверяет снаряжение;
- контролирует работу остальных членов судейской коллегии (ассистенты, хронометристы, секретари и др.);
- следит за соблюдением правил, порядком проведения поединка, дает специальные команды;
- выносит наказания спортсменам.

## **2.5. Команды судьи во время поединка по фехтованию**

Ход соревнований по фехтованию контролирует судья с помощью команд:

**Ан гард!** (с французского **En garde** – «к бою») – призыв о готовности к началу поединка. Участники должны занять позиции за своей линией старта.

**Эт ву прэ?** (**Etes-vous pret** – «вы готовы») – судья уточняет, готовы ли участники к поединку. Тот, кто оказывается не готов к бою, должен подать сигнал: топнуть ногой и поднять оружие вверх.

**Алле!** (**Allez** – «начинайте») – команда о начале поединка.

**Альт!** (**Halte** – «стой») – сигнал об остановке боя.

**А друга!** (**A droit** – «направо») – укол присуждается фехтовальщику справа от главного судьи.

**А гош!** (**A gauche** – «налево») – укол присуждается фехтовальщику слева. **Па конте!** (**Pas compter** – «не считать») – укол не присуждается никому.

## **2.6. Регламент взаимодействия участников во время поединков по фехтованию**

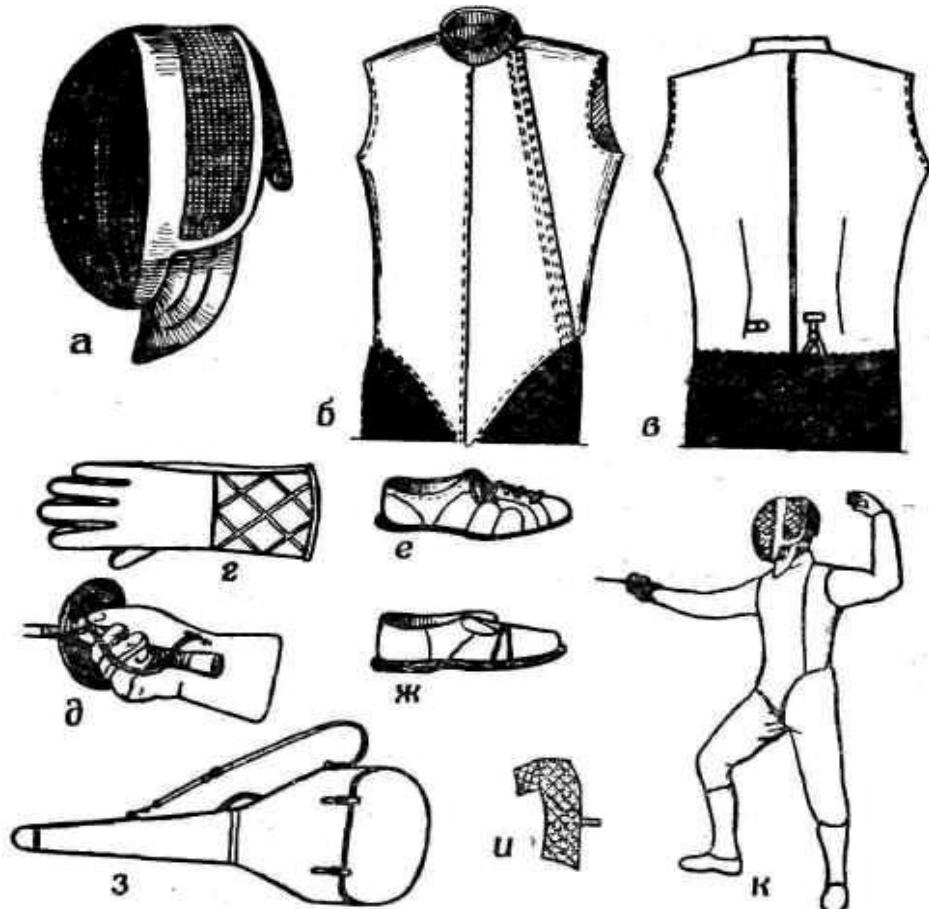
Исходя из правил FIE от января 2021 года, перед началом каждого поединка участники обязаны исполнить фехтовальный салют своему сопернику, судьям и зрителям (если таковые имеются). После засчитывания

последнего укола поединок не заканчивается, пока оба фехтовальщика не исполняют приветствие вновь. Если один или оба фехтовальщика отказываются выполнять эти правила, рефери применяет к ним санкции.

В регламенте по наказаниям, которые были обновлены в декабре 2022 года, отказ от приветствия фехтовальщиком соперника (индивидуально или в команде) наказывается черной карточкой, что означает дисквалификацию на весь турнир плюс отстранение от всех соревнований на 60 дней.

### 3. ЭКИПИРОВКА

Экипировка для всех видов оружия представлена на рисунке 1.



а – рапирная маска; б, в – электрокуртка; г – перчатка; д – электрошнур;  
е, ж – фехтовальная туфля; з – чехол для оружия;  
и – набочник; к – общий вид рапириста

Рисунок 1 – Снаряжение рапириста

#### 3.1. Шпага

*Шпага* – колющее спортивное оружие. Фехтование на шпагах отличается от фехтования на рапирах и саблях большей приближенностью к условиям дуэльного боя. Это отражается в том, что в фехтовальном бою на шпагах разрешается колоть противника в любую часть его тела, кроме затылка и шеи сзади, а при одновременных уколах поражение засчитывается обоим фехтующим независимо от того, кто из них был виновником

этой одновременности. Сама же шпага более массивна, чем рапира. Шпажный бой, как правило, ведется в большом отдалении противников друг от друга. Фехтовальщики в нем стремятся прежде всего поразить противника в ближнюю часть его тела, то есть в вооруженную руку, что осуществляется в почти непрерывных мелких и точных движениях оружием, сопровождаемых легким маневрированием. Однако эта тонкая игра оружием вокруг руки противника время от времени переходит в длинные атаки с захватами и последующими попытками колоть в туловище или в ногу, в результате которых нередко возникает ближний бой, полный самых неожиданных положений, заканчивающихся уколами в самые различные части тела. Характерно широкое применение укола с оппозицией. Типичным для шпажного боя является изобилие в нем контратак, противодействующих им атак второго намерения и повторных – уколов, обусловленное правилами боя на шпагах, исключающими фактор тактической правоты.

Костюм спортсмена изготавливается из плотного материала белого цвета и состоит из куртки и брюк с застежками ниже колен. Обязательными составляющими выступают также гетры, перчатки, специальные резиновые туфли и сетчатая маска, закрепляемая при помощи ремней. Под курткой у фехтовальщиков имеется нагрудник с длинным рукавом. А представительницы прекрасного пола обязаны надевать под одежду защитный бюстгальтер.

Фехтование на шпагах предусматривает наличие личного шнура, используемого для электронной регистрации уколов. Он присоединяется одним концом к оружию, а другим – к катушке электрофиксатора и проходит под курткой спортсмена через рукав и перчатку рабочей руки.

Шпага должна иметь длину 110 сантиметров и вес 770 граммов. Изготавливается она из стали и имеет ратифицированный наконечник, заканчивающийся «ершиком». В желобе шпаги проходят провода, соединяющиеся с электрофиксатором. Рукоять не может быть покрыта никаким материалом, а на гарде не допускается никакой рекламы.

Фехтование на шпагах считается технически сложным за счет быстроты и высокой точности. Фехтовальщик выполняет все движения в точной взаимосвязи с возникшей на поле боя ситуацией (дистанция, поведение противника и т. п.). А потому он должен обладать превосходной координацией движений, способностью быстро менять тактику и отменной ловкостью, которая лежит в основе точности всех движений. Для того, чтобы сформировать все необходимые качества и овладеть техническими приемами, фехтовальщикам требуется 6–10 лет систематических тренировок.

## **3.2. Сабля**

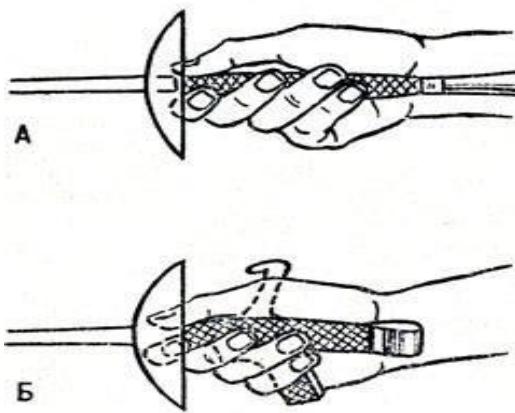
*Сабля* – спортивное оружие, рубящее и колющее. В отличие от фехтования на других видах оружия, фехтование на саблях имеет больше различных технических приемов поражения противника, что объясняется возможностью наносить не только уколы, но и удары. Бой на саблях проходит в большом отдалении фехтующих друг от друга и характеризуется некоторой убранностью на себя вооруженных рук, что обусловлено стремлением затруднить атаку противника ударом по руке. Возникает бой без характерных для фехтования только на колющемся классическом оружии постоянных скрещиваний оружия. Отсутствие соединения клинков и большое расстояние между фехтующими придают решающее и исключительное значение дистанционным обыгрываниям, быстроте и глубине передвижений. Поэтому бой на саблях насыщен большими перемещениями фехтующих по всему полю боя.

Экипировка саблистка предназначена не только для фиксации наносимых ударов, но и для того, чтобы защитить его от возможных травм. Она включает в себя: сетчатую маску, костюм, электрокуртку, гетры, перчатки, резино-вые туфли. Под куртку спортсмены часто надевают специальный набочник, а женщины – защитный бюстгальтер (обязательно). Благодаря такому снаряжению возможные травмы незначительны – чаще всего это ушибы и синяки. Фехтование на саблях запрещает ведение боя при отсутствии защитной маски, а также в том случае, если у противника в руках отсутствует оружие.

## **3.3. Рапира**

*Рапира* – это колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка) с гибким клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 сантиметров и массой 500 граммов, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 сантиметров. Общая длина рапиры не должна превышать 110 сантиметров.

**Держание рапиры.** В настоящее время распространены два вида рукояток для держания рапиры: гладкая (рисунок 2 (а)) и типа «пистолет» (рисунок 2 (б)). Наиболее распространенной рукояткой в современном рапирном фехтования является рукоятка «пистолет». Рукоятка такого типа обеспечивает прочное держание оружия и сравнительно широкие движения в лучезапястном суставе.



а – с гладкой рукояткой; б – с рукояткой «пистолет»

Рисунок 2 – Держание рапиры

При держании рапиры с гладкой рукояткой большой палец второй фалангой кладется вдоль выпуклой части рукоятки примерно в 10 миллиметрах от гарды. Указательный палец второй и третьей фалангами охватывает снизу рукоятку под большим пальцем. Остальные пальцы располагаются на рукоятке так, чтобы она лежала во впадине между мышечными буграми большого пальца и мизинца. Основную роль при держании рапиры с гладкой рукояткой играют большой, указательный и средний пальцы.

Рукоятка с перекладиной, используемая ранее итальянскими рапиристами, в настоящее время не применяется.

Для начального обучения и тренировки следует рекомендовать гладкую рукоятку, так как именно она развивает четкое управление рапирой, вырабатывает точность положений клинка, позволяет ощущать ошибки в управлении оружием. Рукоятка «пистолет» в сравнении с гладкой дает более прочное держание, однако она ограничивает легкость и точность управления. Поэтому иногда даже сильным фехтовальщикам можно использовать в тренировке гладкую рукоятку.

Гладкая рукоятка дает возможность точного управления оружием с помощью изменения напряжения пальцев в различных движениях.

При управлении оружием пальцы должны держать рукоятку легко, усиливанием или ослаблением нажима на нее, перемещая клинок рапиры. Следует добиваться, чтобы пальцы ощущали каждую часть клинка.

Перенапряжение руки делает точное и вариативное управление рапирой невозможным из-за вовлечения в работу слишком большой группы мышц, вызывает быстрое утомление. Напряжение пальцев при держании рукоятки должно все время изменяться в зависимости от выполняемых движений.

Эти замечания относятся к держанию рукояток всех разновидностей. Управление рапирой пальцами сопровождается движениями и в других суставах, в частности, лучезапястном и локтевом.

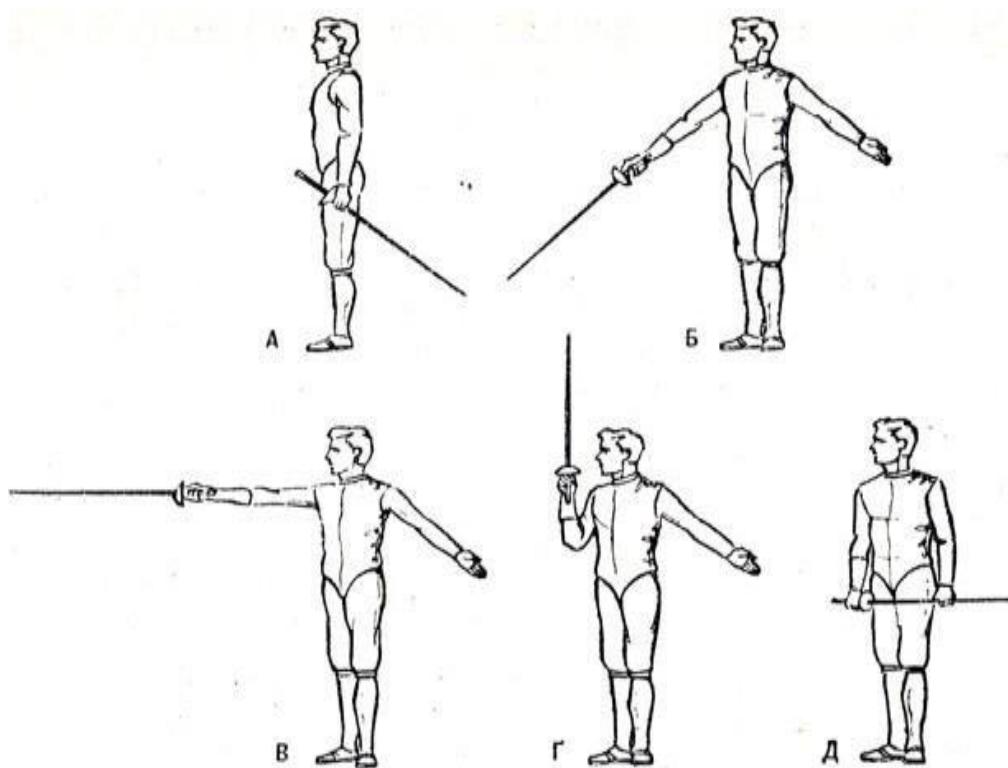
**Строевая стойка** – положение фехтовальщиков при построении группы в шеренгу (рисунок 3 (а)). Рапирист держит оружие, подхватив клинок под гардой, большой палец накладывается на край гарды. Рапира находится у бедра наклонно, концом вниз-назад. При поворотах рапира слегка приподнимается до вертикального положения, чтобы не мешать стоящему сбоку. Положение «вольно» в строю принимается по соответствующей команде. При этом расслабляется одна из ног, не меняя остального положения.

Строевая стойка фехтовальщика с маской отличается тем, что невооруженная рука, подхватывая четырьмя пальцами клинок под гардой, большим пальцем захватывает маску за левую «щеку» изнутри. Таким образом, рапира помещается концом книзу между маской и четырьмя пальцами. Маска держится сбоку на уровне груди.

**Исходное положение перед боем** (рисунок 3 (б)) принимается по команде «В исходное положение для фехтования – стать!» Фехтовальщик поворачивается вполоборота и приставляет впереди стоящую ногу так, чтобы стопа была направлена вперед под прямым углом. Пята приставляется к середине сзади стоящей стопы, несколько ближе к пятке. Одновременно с началом поворота вооруженная рука берет рапиру за рукоятку и вместе с приставлением ноги выносит ее вперед в сторону предполагаемого противника так, чтобы конец рапиры, являющейся продолжением руки, остановился на уровне и против колена. Невооруженная рука отводится назад наклонно почти в такое же положение с ладонью, открытой несколько вверх-вперед; пальцы вместе и вытянуты.

**«Салют»** (рисунок 3 (в)) выполняется из исходного положения в начале и конце боя, парных упражнений, индивидуального урока. По команде «Салют!» фехтовальщик, стоящий в исходном положении, поднимает руку с рапирой, согнув ее в локте до вертикального положения, так, чтобы гарда оказалась на уровне подбородка (ладонью к себе) в положении «подвысь» (рисунок 3 (г)). Затем рапира выпрямлением руки в локте вытягивается до горизонтального положения (ладонью вверху) в сторону приветствуемого.

**Положение «вольно»** (рисунок 3 (д)) принимается для отдыха во время объяснения или показа. Фехтовальщики принимают свободную позу по команде «Вольно!». При этом ноги выпрямляются, руки опускаются вниз, маска поднимается, открывая лицо.

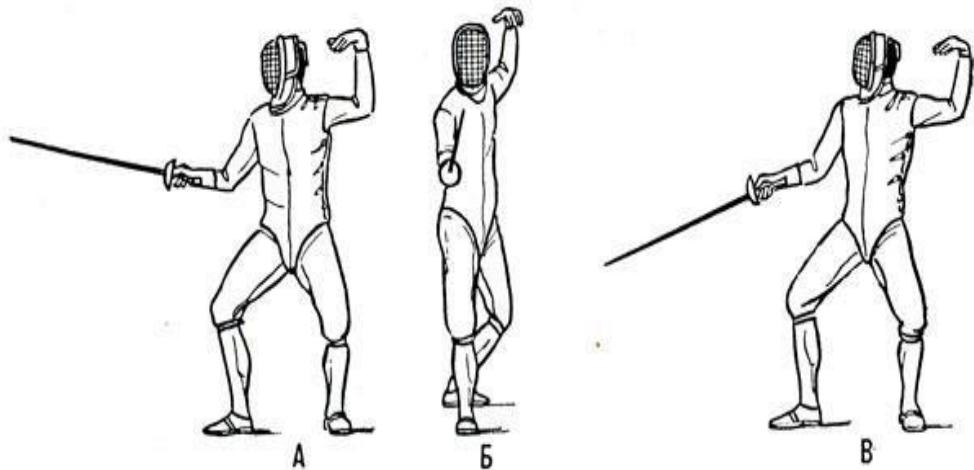


а – «смирно»; б – исходное положение; в – «салют»; г – «подвысь»; д – «вольно»

Рисунок 3 – Строевые положения с оружием

**Боевая стойка** (рисунок 4) принимается из исходного положения по команде «К бою!». На счет «раз» вооруженная рука поднимается до горизонтали и направляется в сторону противника, на счет «два» впереди стоящая нога выставляется вперед на расстояние примерно полутора следов ступни. Ноги сгибаются в коленях так, чтобы колени как бы нависали над основаниями пальцев стопы. Ступни ног располагаются на линии боя: ступня впереди стоящей ноги носком вперед, сзади стоящей – носком перпендикулярно к ней. Одновременно с выставлением ноги вперед вооруженная рука слегка сгибается, рапира угрожающе направлена в грудь противника, предплечье в горизонтальном положении, локоть свободно опущен и находится примерно в 15–20 сантиметров от бока. Невооруженная рука поднимается закругленно кверху над плечом – плечо горизонтально, предплечье направлено вверх, кисть свободно опущена пальцами в сторону головы.

В боевой стойке тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище выпрямлено и слегка развернуто в профиль по отношению к противнику. Опираться следует на основание пальцев стопы, соприкасаясь вместе с тем со всей поверхностью пола.



а, б – с оружием в верхней позиции; в – с оружием в нижней позиции

Рисунок 4 – Боевая стойка

Описанная боевая стойка должна явиться предметом самого внимательного изучения. В процессе обучения и тренировки она должна постоянно совершенствоваться. От правильности этого основного положения фехтовальщика во многом зависит усвоение и остальных движений.

По мере роста мастерства боевая стойка может несколько изменяться: становиться более низкой или высокой, более наклонной или прямой, с большим или меньшим расстоянием между ногами, с иным положением невооруженной руки и др. Подобные индивидуальные изменения могут допускаться только после прочного усвоения типовой стойки.

Боевая стойка не представляет собой естественного положения, она необычна, а поэтому работа над ней должна быть предметом самого тщательного внимания. Стойку необходимо сделать привычной и удобной и постоянно развивать способность к сохранению ее в различных боевых ситуациях. Особое внимание следует обращать на снижение напряжения мышц плечевого пояса.

Для возвращения из боевой стойки в исходное положение подается команда «Встать!». По этой команде ноги выпрямляются и впереди стоящая нога приставляется к сзади стоящей; одновременно вооруженная рука с рапирой выпрямляется вперед в сторону противника, невооруженная рука вытягивается назад к линии плеч. Затем принимается исходное положение.

Если фехтовальщики выполняли парные упражнения или вели бой, то после их завершения подается команда «Маски снять!» и делается салют.

Для принятия положения строевой стойки из исходного положения на первый счет делается пол-оборота, и одновременно рапира перекладывается в невооруженную руку, на второй счет принимается положение «смирно».

## **4. ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Площадка должна иметь ровную поверхность. Она не должна давать преимуществ ни одному из фехтовальщиков, в частности, в отношении освещенности. Часть площадки, предназначенная для боя, называется «дорожкой». Соревнования на трех видах оружия проводятся на одних и тех же полях боя.

Ширина дорожки составляет 1,5–2 метра, ширина поля боя составляет 1,5 метра, длина – 14 метров. Каждый участник, находясь в 2 метрах от средней линии, имеет в своем распоряжении для отступления общую длину в 5 метров, до пересечения задней границы двумя ногами.

Поле боя должно иметь ровную и горизонтальную поверхность. Оно не должно ставить ни в преимущественное, ни в невыгодное положение ни одного из спортсменов, особенно в отношении наклона площади опоры и освещения.

На поле боя хорошо видимым образом наносятся 5 линий, перпендикулярных к его длине:

- одна средняя линия, которая должна быть нанесена в виде прерывистой линии через всю ширину поля боя;
- две линии начала боя в двух метрах по каждую сторону от средней линии (они должны быть нанесены через всю ширину поля боя);
- две линии задних границ, которые должны быть нанесены через всю ширину поля боя на расстоянии в 7 метров от средней линии;
- кроме того, последние два метра поля боя перед линиями задних границ должны быть ясно обозначены – если возможно отличным от дорожки цветом – таким образом, чтобы участники могли легко определить свое положение на поле боя.

### **Площадка для проведения соревнований**

Соревнования по всем трем видам оружия (рапира, шпага, сабля) проводятся на стандартизованных полях боя, называемых «дорожками». Площадка должна иметь ровную горизонтальную поверхность, а освещение не должно давать тактического преимущества ни одному из соперников (рисунок 5).

#### **1. Основные размеры:**

- **длина:** 14 метров (рабочая зона);
- **ширина:** 1,5–2,0 метра;
- **зона безопасности:** вокруг дорожки должно быть свободное пространство (как правило, 1,5–2 метра в длину с каждого конца), позволяющее спортсменам безопасно выбегать за пределы поля.

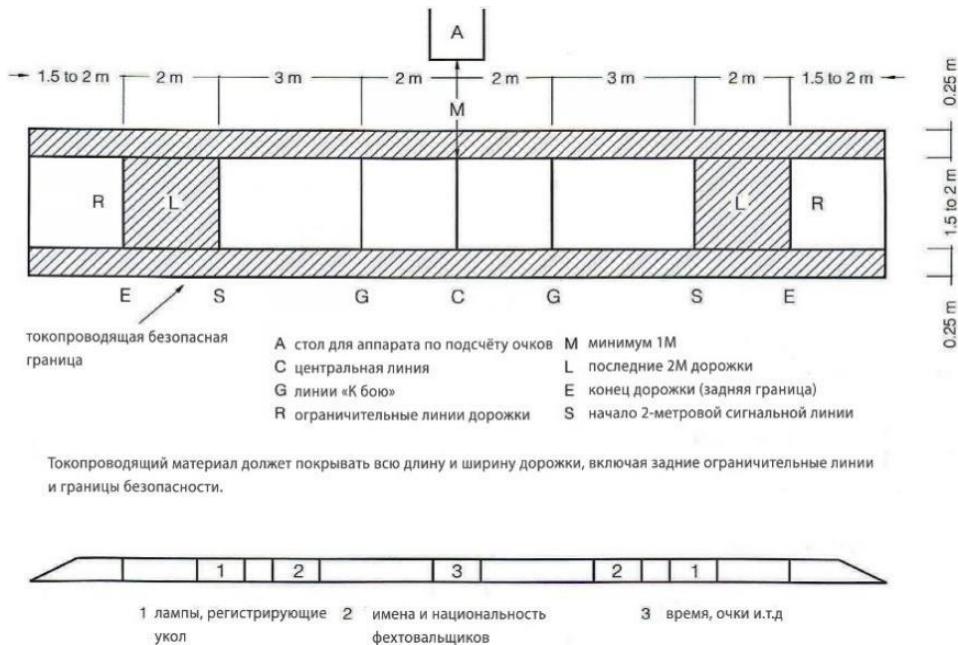


Рисунок 5 – Площадка для проведения соревнований

## 2. Разметка поля боя

На дорожку наносятся пять ключевых перпендикулярных линий. В соответствии со схемой, они имеют следующие обозначения и расположение:

- **центральная линия (С).** Наносится пунктиром через всю ширину поля, разделяя его на две равные части;
- **линии начала боя (G).** Располагаются в 2 метрах по обе стороны от центральной линии. Именно здесь спортсмены занимают позицию «К бою» в начале поединка;
- **задние границы (Е).** Обозначают конец поля боя и наносятся в 7 метрах от центральной линии. Пересечение этой линии двумя ногами влечет штрафной укол.

## 3. Предупредительная зона (L)

Особое внимание уделяется последним метрам перед выходом за пределы площадки:

- **зона последних 2 метров** (от линии S до линии E) должна быть четко обозначена;
- она выделяется цветом, отличным от основного цвета дорожки (либо штриховкой), чтобы фехтовальщик боковым зрением мог легко определить свою близость к краю и скорректировать тактику отступления.

## 4. Пространство для маневра

Каждый участник, начиная поединок на линии начала боя (G), имеет в своем распоряжении **5 метров** для отступления до задней границы (E) без потери очка.

## **5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ (ПОЗИЦИИ) И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

В фехтовании на рapiрах используются девять позиций. По отношению к нижнему внутреннему сектору принимается 7-я и 1-я позиции, к нижнему наружному сектору – 8-я и 2-я, к верхнему наружному – 6-я, 3-я и 9-я, к верхнему внутреннему – 4-я и 5-я позиции.

Основными являются позиции с супинированным положением кисти (ладонью вверх) – 6-я, 4-я, 7-я и 8-я. При 1-й, 2-й, 3-й, 5-й позициях положение кисти вооруженной руки пронированное (ладонью вниз). Начинается обучение всем положениям оружия из 6-й позиции.

**6-я позиция** (рисунок 6) принимается по отношению к верхнему наружному сектору. В этой позиции рука с оружием выдвинута вперед, предплечье горизонтально, локоть отстоит от бока примерно на 15–20 сантиметров, оружие занимает положение, закрывающее указанный сектор от укола снаружи. Рапира, являясь продолжением предплечья, направлена несколько в сторону от середины груди противника. Кисть, держащая рукоятку, обращена ладонью вверх-внутрь, локоть свободно опущен, он находится в одной вертикальной плоскости с оружием и как бы «висит» под гардой.



Рисунок 6 – 6-я позиция

6-я позиция является основной, с ее освоения начинается обучение. Она же применяется при начальном обучении боевой стойке.

**4-я позиция** (рисунок 7) принимается по отношению к верхнему внутреннему сектору. Положение предплечья не изменяется по сравнению с 6-й позицией, только оно слегка перемещается внутрь. Острие рапиры направлено в наружную верхнюю часть туловища противника

и слегка приподнято по сравнению с 6-й позицией. Кисть, держащая рукоятку, слегка поворачивается внутрь. Локоть также несколько смещается внутрь, сохраняя положение под гардой.



Рисунок 7 – 4-я позиция

**7-я позиция** (рисунок 8) принимается по отношению к нижнему внутреннему сектору. Положение предплечья почти такое же, как в 4-й позиции, но оно несколько больше выдвинуто вперед и приподнято. Клинок рапиры направлен наклонно вниз, а острие – под оружие противника, стоящего в 6-й позиции, в его нижний наружный сектор. Кисть обращена ладонью вверх, как в 6-й позиции.

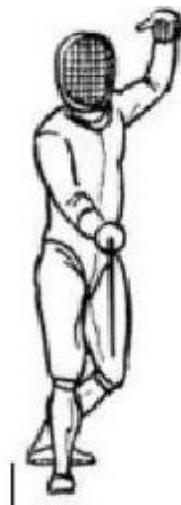


Рисунок 8 – 7-я позиция

**8-я позиция** (рисунок 9) принимается по отношению к нижнему наружному сектору и напоминает 6-ю позицию с наклонно опущенным

клином. Острие направлено под оружие противника, стоящего в 4-й позиции, в его нижний внутренний сектор. Кисть, держащая рукоятку, повернута ладонью вверх несколько выше, чем в 6-й позиции, слегка выдвинута и приподнята.



Рисунок 9 – 8-я позиция

**5-я позиция** (рисунок 10) принимается по отношению к верхнему внутреннему сектору. Она сходна с 4-й позицией, но кисть повернута ладонью вниз, конец оружия несколько ниже.



Рисунок 10 – 5-я позиция

**2-я позиция** (рисунок 11) принимается по отношению к нижнему наружному сектору. Она сходна с 8-й позицией. Клинок закрывает нижний наружный сектор. Вооруженная рука обращена ладонью вниз.



Рисунок 11 – 2-я позиция

**3-я позиция** (рисунок 12) принимается по отношению к верхнему наружному сектору. Кисть на том же уровне, что и в 6-й позиции, но повернута ладонью вниз. Острье несколько выше, чем в 6-й позиции.



Рисунок 12 – 3-я позиция

**1-я позиция** (рисунок 13) принимается по отношению к нижнему внутреннему сектору. Предплечье вооруженной руки приподнято вместе с плечом, находящимся в пронированном положении. Кисть обращена ладонью вниз-внутрь и находится на уровне груди. Клинок направлен вниз-вперед-внутрь.



Рисунок 13 – 1-я позиция

**9-я позиция** (рисунок 14) принимается по отношению к верхним секторам. Сходна с 6-й позицией, но вооруженная рука приподнята до уровня маски, а клинок направлен вперед-внутрь.



Рисунок 14 – 9-я позиция

Для принятия позиции при обучении подаются команды: «Шестой – закройсь!», «Седьмой – закройсь!» и т. д.

Перемены позиций выполняются по определенному целесообразному пути, который должна проходить рапира. При переменах позиций следует добиваться непринужденности в выполнении, обращать все внимание на перемещения клинка и стремиться к тому, чтобы рука (предплечье и плечо) делала как можно меньше движений. Изменения положений клинка осуществляются сменой напряжения пальцев, движениями в лучезапястном и локтевом суставах.

Соединения постоянно встречаются в рапирном поединке. Выполняются они с различной амплитудой, силой воздействия на клинок противника, прямо, переводом или переносом. Соединения имеют цифровые обозначения, соответствующие позиции или сектору, в котором находится клинок.

**6-е соединение.** Клинки соприкасаются наружными сторонами в проекциях верхних секторов, ладони обращены вверх.

**4-е соединение.** Клинки соприкасаются внутренними сторонами в проекциях верхних секторов, ладони обращены вверх.

**7-е соединение.** Клинки соприкасаются внутренними сторонами в проекциях нижних секторов, ладони обращены вверх.

**8-е соединение.** Клинки соприкасаются наружными сторонами клинков в проекциях нижних секторов, ладони обращены вверх.

**5-е соединение.** Клинки соприкасаются внутренними сторонами в проекциях верхних секторов, ладони обращены вниз.

**2-е соединение.** Клинки соприкасаются внутренними сторонами в проекциях нижних секторов, ладони обращены вниз.

**3-е соединение.** Клинки соприкасаются наружными сторонами в проекциях верхних секторов, ладони обращены вниз.

**1-е соединение.** Клинки соприкасаются наружными сторонами в проекциях нижних секторов, ладони обращены вниз.

**9-е соединение.** Клинки соприкасаются наружными сторонами в проекциях верхних секторов, ладони обращены вверх.

В боях чаще всего встречаются 6-е, 4-е, 7-е и 8-е соединения, как наиболее целесообразные для последующего контакта с оружием противника. Когда оба фехтовальщика могут в равной степени колоть прямо, соединение считается нейтральным.

Если один из фехтовальщиков имеет возможность нанести прямой укол, а его противник не может, так как клинок оказался отведенным в сторону, то соединением владеет имеющий возможность колоть прямо. Чтобы завладеть соединением, необходимо вывести оружие противника из линии прямого укола.

Перемены соединений могут выполняться переводами или переносами путем незначительных движений пальцами и лучезапястного сустава. В обучении рекомендуется выделять в обязательную группу упражнения на перемены соединений в сочетании с различного рода передвижениями. Это способствует развитию управления оружием и контроля за степенью мышечных напряжений, улучшает «фехтовальную» координацию движений.

К передвижениям относятся: шаги, скачки, выпады, «стрела», различные сочетания из них, а также возвращения в боевую стойку.

**Шаг вперед.** Выполняется перемещением впереди стоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзади стоящей ноги в положение боевой стойки.

В обучении рекомендуется делать шаг вперед, давая поступательное движение плавным толчком сзади стоящей ногой, при котором ступня впереди стоящей ноги переставляется с пятки на весь след. Сзади стоящая нога подставляется на прежнее место.

**Шаг назад.** Начинается с плавного толчка впереди стоящей ногой и одновременного переставления сзади стоящей ноги назад на длину ступни; затем сзади стоящая нога подставляется на прежнее место в положение боевой стойки, при этом ступня ставится на весь след с небольшим акцентом опоры на основание пальцев и наружный край.

Иногда шаги выполняются иным способом. Шаг вперед может начинаться с подставления сзади стоящей ноги вперед, а шаг назад – с подставления впереди стоящей ноги назад с последующим принятием боевой стойки. Такого рода передвижения применяются сравнительно редко и могут разучиваться только после хорошего усвоения типовой техники.

Шаги вперед и назад в зависимости от необходимости выполняются большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть фронтальных и вертикальных раскачиваний, наклонов туловища, следует сохранять прямое непринужденное положение тела, как бы независимое от выполняемых передвижений.

**Скачок вперед.** Делается резким толчком сзади стоящей ногой с одновременным тяговым усилием впереди стоящей. Приземление выполняется постановкой впереди стоящей ноги, а затем сзади стоящей на основание пальцев и потом сразу же на всю ступню.

**Скачок назад.** Выполняется движением, сходным с шагом назад. При этом от земли сначала отрывается сзади стоящая нога, а впереди стоящая как бы догоняет ее в фазе полета, но приземляется чуть раньше впереди стоящая нога.

**Скрестный шаг вперед.** Выполняется перестановкой сзади стоящей ноги вперед с проносом ее перед впереди стоящей, которая после этого ставится назад, как при боевой стойке.

**Скрестный шаг назад.** Выполняется перестановкой впереди стоящей ноги назад с проносом ее сзади другой ноги, которая после этого ставится вперед, как при боевой стойке.

**Скрестные скачки вперед и назад** по технике выполнения сходны со скрестными шагами вперед и назад, но при скачках возникает фаза полета. При этом характерно некоторое отклонение тела вперед или назад, чего не наблюдается в других видах передвижений.

Команды при обучении передвижениям шагами, скакками: «Шаг – вперед!» «Шаг – назад!», «Скрестный шаг – вперед!», «Скрестный шаг – назад!», «Скачок – вперед!» «Скачок – назад!».

**Выпад.** Выполняется толчком сзади стоящей ноги, который сразу же сопровождается выставлением вперед маховым движением впереди стоящей ноги с последующей постановкой на пятку. Коснувшись пяткой пола, нельзя сразу же опускать носок вниз, а следует, оставив угол, образуемый голеностопным суставом, неизмененным, как бы накатиться на впереди стоящую ногу до положения, когда колено окажется над стопой или носком (рисунок 15). Это достигается одновременным все усиливающимся разгибательным выталкивающим движением сзади стоящей ногой, которая к концу выпада должна полностью выпрямиться и стоять на полной ступне, создавая прочное устойчивое конечное положение выпада.

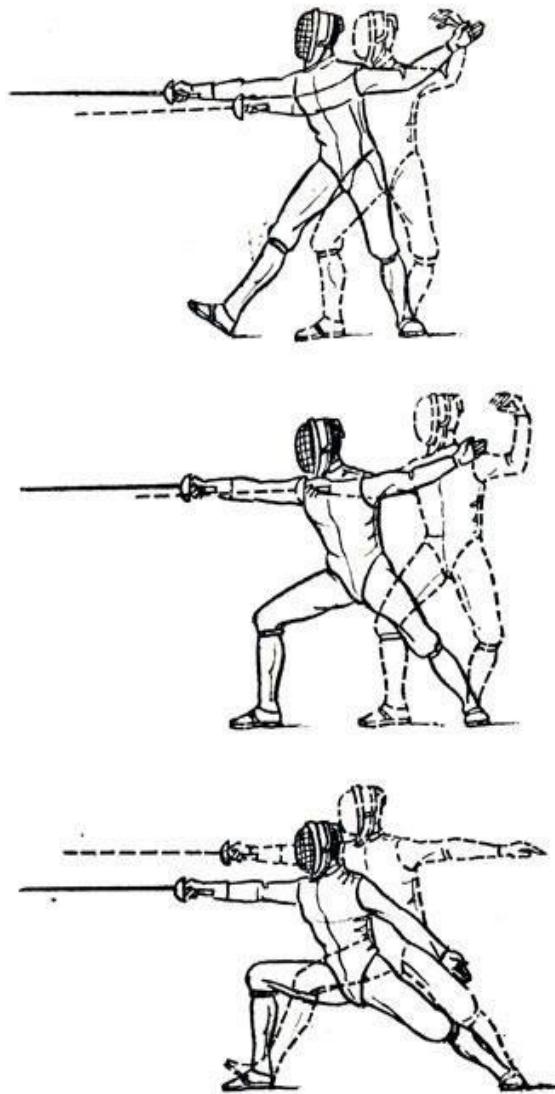


Рисунок 15 – Выпад (циклограмма)

В зависимости от дистанции боя выпады могут быть различной длины. Движение при выпаде должно быть в горизонтальном направлении без вертикальных колебаний общего центра тяжести. Туловище в основном сохраняет вертикальное положение или несколько подается вперед в зависимости от расстояния до противника.

Невооруженная рука в самом начале выпада делает быстрое мощное разгибательное движение назад-книзу. В конечном положении невооруженная рука выпрямлена, находится в плоскости профицированного тела, составляя продолжение линии плеч, ладонь, с распрямленными пальцами обращена вверх-внутрь. В зависимости от длины выпада невооруженная рука может быть выше или ниже. Чем длиннее выпад, тем мощнее разгибательное движение невооруженной рукой и тем ниже ее конечное положение.

**Возвращение из выпада в боевую стойку.** Впереди стоящей ногой фехтовальщик отталкивает тело назад, а сзади стоящей одновременно подхватывает это движение сгибанием ноги в колене, чтобы скорее вернуть положение боевой стойки. При этом сгибание колена должно идти не вперед, как это часто делают плохо технически подготовленные фехтовальщики, а назад.

Возвращение из выпада вперед осуществляется подстановкой сзади стоящей ноги вперед в положение боевой стойки. В случае отступления противника можно после такой подстановки ноги сразу же сделать повторный выпад, скачок и выпад или «стрелу» с переходом в бег.

При возвращении из выпада в боевую стойку участвуют голеностопный, коленный и тазобедренный суставы. Так же как и при выполнении выпада, следует перемещать тело назад, сохраняя горизонтальное направление движения. Невооруженная рука активно участвует в возвращении из выпада в боевую стойку. Она быстрым движением возвращается в свое прежнее положение, содействуя более быстрому принятию положения боевой стойки.

**«Стрела».** Выполняется прыжковым или беговым движением. В первом случае (рисунок 16) «стрела» выполняется быстрым, с фазой полета прыжком вперед на выбрасываемую вперед сзади стоящую ногу. После приземления движение вперед тормозится короткими шагами. Укол наносится противнику в полете.

Во втором случае «стрела» выполняется быстрыми беговыми движениями (как скрестные шаги вперед).

Для успешного выполнения «стрелы» необходимо некоторое изменение исходного положения ног. Сзади стоящая нога несколько поворачивается внутрь, занимая более выгодное стартовое положение. При этом

увеличивается напряжение мышц, особенно сгибателей стопы. Прыжок вперед выполняется очень резким толчком сзади стоящей ноги, при этом центр тяжести перемещается за впереди стоящую ногу, которая включается в толчковое движение, удлиняет его и создает фазу полета. При исходном положении для «стрелы» тело (в момент начала толчка вперед) подается вперед, чтобы облегчить переход через впереди стоящую ногу.

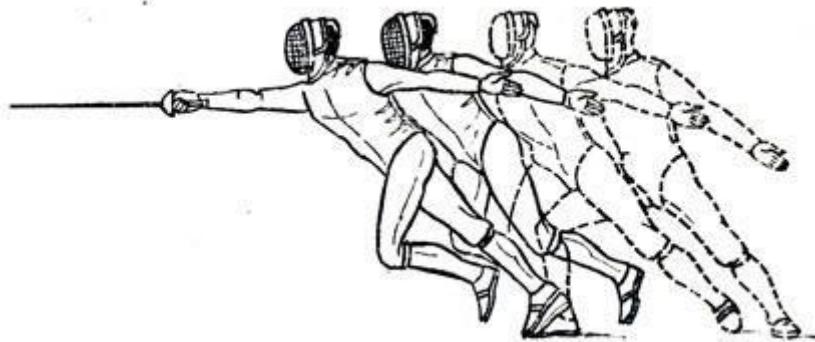


Рисунок 16 – «Стрела» (циклограмма)

При выполнении «стрелы» туловище и плечи значительно подаются вперед, сохраняя при этом горизонтальное положение. В конечной фазе растянутого полета, в момент которого и наносится укол, тело и сзади стоящая нога составляют одну линию.

Передвижения должны быть вариативными, поэтому следует широко пользоваться заданиями на выполнение передвижений с разной скоростью, амплитудой, резкой переменой направления, переходами от широких движений к сокращенным, от замедленных к максимально быстрым.

## 6. ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

**Фехтование** – вид спорта, представляющий собой условное единоборство на холодном спортивном оружии.

*Фехтовальное оружие*

**Фехтовальное оружие** состоит из клинка, гарды и рукоятки.

**Рапира** – колющее оружие весом до 500 граммов с клинком длиной до 90 сантиметров прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 сантиметров.

**Шпага** – колющее оружие весом до 770 граммов с клинком длиной до 90 сантиметров треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 сантиметров.

**Сабля** – рубящее и колющее оружие весом до 500 граммов с клинком длиной не более 88 сантиметров трапециевидного сечения и овальной гардой с дужкой.

*Части оружия*

**Гарда** – металлический щиток выпуклой формы для защиты кисти от уколов и ударов.

**Лезвие** – рубящий край сабельного клинка.

**Обух** – край сабельного клинка, противоположный лезвию.

**Острие клинка** – конец оружия для нанесения укола с защитным наконечником.

**Части клинка** – условное деление на слабую (ближнюю к острию), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

*Оборудование и площадка*

**Электрофиксатор** – аппарат для судейства, фиксирующий уколы в рапирных и шпажных боях и показывающий преимущество во времени в фехтovanии на шпагах.

**Поле боя** – площадка, предназначенная для ведения боя.

**Границы поля боя** – линии, ограничивающие поле боя (боковые и задние).

*Дистанции*

**Дистанция** – расстояние между фехтующими.

**Дальняя дистанция** – расстояние, требующее предварительно шага вперед и выпада или «стрелы» для поражения.

**Средняя дистанция** – расстояние, требующее выпада для поражения.

**Ближняя дистанция** – расстояние, позволяющее поражать только движением вооруженной руки.

**Ближний бой** – единоборство на очень короткой дистанции, где участники могут нормально пользоваться оружием.

#### *Позиции и секторы*

**Сектор** – часть поражаемой поверхности, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

**Линии фехтовальные** – условное понятие о сторонах пространства внутрь и кнаружи, вверх и вниз от клинка.

#### *Поражаемые поверхности*

**Поражаемая поверхность** – части тела, определяемые правилами, в которые засчитываются нападения.

**Непоражаемая поверхность** – части тела, в которые нападения не засчитываются.

**Правый (левый) бок** – поражаемая часть туловища в боях на саблях.

**Правая (левая) щека** – поражаемая сторона маски саблисты.

**Голова** – поражаемая ударом сверху часть маски саблиста.

#### *Боевые действия*

**Бой** – спортивное единоборство на одноименном оружии, обусловленное правилами соревнований.

**Боевая схватка** – отдельный эпизод единоборства, состоящий из непрерывно следующих действий.

**Положение «кор-а-кор»** – соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела в ближнем бою.

**Столкновение** – резкое соприкосновение фехтовальщиков по вине одного или обоих спортсменов.

#### *Уколы и удары*

**Нападение** – попытка нанести укол или удар вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени.

**Действительный укол (удар)** – укол или удар, отчетливо и в соответствии с правилами нанесенный в поражаемую поверхность.

**Недействительный укол (удар)** – укол или удар, нанесенный в непоражаемую поверхность или с нарушением правил. Не подлежит зачету.

### *Временные характеристики*

**Фехтовальный темп** – продолжительность выполнения одного простого действия.

**Положение с прямой рукой** – положение, в котором вооруженная рука выпрямлена, а острие угрожает поражаемой поверхности.

### *Основные понятия в фехтовании*

**Средства фехтования** – действия, технические приемы и боевые действия, применяемые в бою и тренировке.

**Техника** – совокупность наиболее целесообразных приемов боя и структура их выполнения.

**Тактика** – характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых спортсменом в единоборстве.

**Доктрина фехтовальщика** – подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя и соревнования.

## **6.1. Технические приемы**

**Строевая стойка** – положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

**Исходное положение перед боем** – положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

**Салют** – приветствие оружием.

**Положение оружия «подвысь»** – фрагмент салюта с направленным вертикально вверх клинком, гардой на уровне подбородка.

**Боевая стойка** – положение фехтовальщика, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка.

**Позиция** – положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика. Позиции могут быть нижними или верхними в зависимости от направленности острия клинка вверх или вниз от горизонтали.

**Соединение** – соприкосновение клинков вне боевой схватки.

**Перемена соединения** – переход своим оружием из одной линии в другую.

**Владеть соединением** – быть защищенным от нападений прямо в определенный сектор.

**Шаги** – перемещения фехтовальщика по полю боя, исключающие безпорные фазы и скрещивания ног.

**Скачки** – перемещения фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорных фаз.

**Скрестные шаги** – перемещения фехтовальщика со скрещиванием ног.

**Выпад** – движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую впереди стоящую ногу.

**Шаг и выпад, скачок и выпад** – двигательные компоненты нападений, состоящие из непрерывно выполняемых шага и выпада, скачка и выпада.

**«Стрела» («бросок», или «флеш»)** – двигательный компонент нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую вперед сзади стоящую ногу.

**Закрытие назад (вперед)** – возвращение в боевую стойку после выпада, шага и выпада, скачка и выпада, «стрелы».

**Укол** – определенной силы прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника, фиксируемое судьей или аппаратом электофиксатором.

**Удар** – прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

**Показ укола (удара)** – движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

**Укол, удар, показ укола (удара)** прямо выполняются по кратчайшему пути в направлении к поражаемой поверхности противника, без необходимости обходить его оружие или части тела.

**Укол, удар, показ укола с переводом** выполняются обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

**Укол, удар, показ укола с переносом** выполняются обведением острия клинка противника.

**Укол с углом** – укол, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

**Батман** – удар оружием по клинку противника.

**Захват** – силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

**Завязывание** – разновидность захвата, выполняется с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

**Отбив** – отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

**Отбив подстановкой** – отбив, выполняемый выдвижением сильной части клинка и лезвия в определенный сектор.

**Отбив отведением** – отбив, выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

**Отбив уступающий** – отбив, выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

**Батманы, захваты, отбивы прямые** – батманы, захваты, отбивы, выполняемые перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

**Батманы, захваты, отбивы полукруговые** – батманы, захваты, отбивы, выполняемые перемещением клинка в вертикальной плоскости.

**Батманы, захваты, отбивы круговые** – батманы, захваты, отбивы, выполняемые вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка и возвратом в первоначальную позицию.

**Батманы и отбивы ударные** – батманы и отбивы, выполняемые встречным движением клинка к оружию противника.

**Батманы и отбивы проходящие** – батманы и отбивы, выполняемые скользящим движением вдоль клинка противника с последующим обведением острия.

## 6.2. Боевые действия

**Подготавливающие действия** – действия без задачи нанесения или отражения укола (удара).

**Разведка** – действия для получения информации о противнике.

**Маскировка** – действия, отвлекающие противника и скрывающие намерения и состояние.

**Вызов** – действие, побуждающее противника к определенному действию.

**Игра оружием** – перемещения клинка при наличии или отсутствии контакта с оружием противника.

**Маневрирование** – глубокие перемещения по полю боя для создания условий применения действительных средств.

**Ложные нападения и защиты** – действия с меньшей глубиной, чем необходимо при нанесении укола, и большей – при отражении нападений.

### *Атаки и их разновидности*

**Атака** – наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности.

**Атака основная** – атака, начинающая боевую схватку.

**Атака повторная** – атака на защитившегося без ответа противника или отступившего.

**Атака ответная** – атака на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

**Атака на подготовку** – атака на приближающегося противника.

**Атака с действием на оружие** – атака, состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

**Комбинированная атака** – атака, состоящая из действия на оружие, фингов и укола (удара).

**Атаки с фингами** – действия с угрожающими движениями оружием и завершающим уколом (ударом).

**Финг** – угрожающее движение оружием, вызывающее реагирование защитой.

**Двойной (тройной) перевод** – финг с переводом и укол с переводом в другой сектор для обхода прямой (полукруговой) защиты.

**Удвоенный перевод** – финг с переводом и укол с переводом в тот же сектор для обхода круговой защиты.

### *Встречные действия*

**Встречные нападения** – нападения для поражения противника, противодействуя его атаке при взаимных попытках.

**Обоюдные атаки** – атаки, начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

**Контратака** – нападение для опережения атаки противника или избежания укола оппозицией и уклонением.

**Нападение с прямой рукой** – нападение с уколом на атакующего противника с целью использовать тактическую правоту, избегая столкновения с его оружием.

**Контртемп** – нападение для опережения контратаки противника или его атаки на подготовку.

### *Защита и ответы*

**Защита оружием** – отражение оружия противника при его нападении.

**Защита конкретная** – защита для отражения нападения в определенный сектор.

**Защита обобщающая** – защита при перемещениях клинка для столкновения с оружием нападающего.

**Контрзащита** – отражение ответа противника.

**Ответ** – нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

**Контрответ** – нападение, выполняемое после отражения ответа противника.

**Ремиз** – нападение после столкновения с защитой противника для опережения ответа.

### *Простые и сложные действия*

**Простые действия** – действия с однотемповым движением оружия (простые атаки, ответы, контратаки, ремизы, нападения с прямой рукой).

**Обусловленные действия** – действия на основе простых двигательных реакций с заранее предопределенными деталями (сектор завершения, направление действий на оружие, количество фингтов, путь защиты).

**Действия с выбором** – действия на основе дизъюнктивных сложных реакций из двух или нескольких определенных вариантов обороны или нападения.

**Действия с переключением** – действия на основе дифференцированных реакций, выполняемые непрерывно в ходе схватки.

### Типы действий по характеру выполнения

**Преднамеренные действия** – действия, выполнение которых спортсмен заранее предполагал.

**Экспромтные действия** – действия при неожиданно возникающих поводах.

**Преднамеренно-экспромтные действия** – действия с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

**Действия первого намерения** – действия без передачи противнику тактической и временной правоты.

**Действия последующих намерений** – действия с передачей противнику правоты и последующим их завоеванием в ходе схватки.

### Тактические характеристики действий

**Действия с тактической правотой** – действия с приоритетом, определяемым правилами для атак, ответов, нападений с прямой рукой при одновременно нанесенных уколах (ударах).

**Действия с выигрышем темпа** – действия с опережением по времени в одно простое действие оружием.

**Действия с оппозицией** – действия с силовым воздействием на оружие противника для закрытия сектора и избежания укола (удара).

**Действия с уклонением** – действия с перемещением поражаемой поверхности для затруднения нанесения противником укола и его избежания.

### *Стили ведения боя*

**Бой наступательный** – бой с преимущественным применением атак и завоеванием поля боя.

**Бой оборонительный** – бой с преимущественным применением защит, ответов, контратак, нападений с прямой рукой, отступления или уклонения.

**Бой маневренный** – бой с постоянными глубокими перемещениями по дорожке.

**Бой позиционный** – бой с незначительными перемещениями по дорожке.

**Бой выжидательный** – бой с продолжительной подготовкой боевых действий.

**Бой скоротечный** – бой с борьбой за инициативу и незначительной подготовкой действий.

# **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

*Ответьте на вопросы, выбрав один вариант ответа.*

**1. Какое ключевое изменение в процедуре приветствия было внесено в правила FIE с июля 2023 года?**

- а) полная отмена приветствия перед боем;
- б) обязательное рукопожатие заменено на дистанционное приветствие (салют, касание клинков);
- в) введен обязательный поклон зрителям после каждого укола;
- г) приветствие судьи стало необязательным, только соперника.

**2. Каково наказание за первый отказ от приветствия соперника согласно обновленному регламенту (с декабря 2022 года)?**

- а) желтая карточка (предупреждение);
- б) красная карточка (штрафной укол);
- в) черная карточка (дисквалификация с турнира + отстранение на 60 дней);
- г) только денежный штраф.

**3. В каком году были сформулированы первые международные правила фехтования?**

- а) в 1896 году;
- б) в 1913 году;
- в) в 1914 году;
- г) в 1921 году.

**4. Какова максимальная длина и вес шпаги согласно стандартам экипировки?**

- а) длина 110 сантиметров, вес 770 граммов;
- б) длина 90 сантиметров, вес 500 граммов;
- в) длина 105 сантиметров, вес 700 граммов;
- г) длина 110 сантиметров, вес 500 граммов.

**5. Какое утверждение верно для фехтования на шпагах?**

- а) действует правило «тактической правоты» атаки;
- б) поражаемая поверхность – только туловище;
- в) засчитываются одновременные уколы (разница менее 0,05 секунд);
- г) разрешено наносить удары лезвием клинка.

**6. Какая часть тела является поражаемой поверхностью в фехтовании на рапирах?**

- а) всё тело с головы до ног;
- б) только верхняя часть туловища, руки и голова;
- в) только торс и плечи (без рук и головы);
- г) только маска и руки.

**7. На каком расстоянии от центральной линии наносятся линии начала боя (G)?**

- а) 1 метр;
- б) 2 метра;
- в) 3 метра;
- г) 4 метра.

**8. Что означает судейская команда “Allez” (Алле)?**

- а) «К бою» (занять позиции);
- б) «Стой» (остановка боя);
- в) «Вы готовы?» (вопрос участникам);
- г) «Начинайте» (сигнал о начале поединка).

**9. Какое определение соответствует термину «Ремиз»?**

- а) атака на противника, который отступает;
- б) нападение после столкновения с защитой противника для опережения его ответа;
- в) угрожающее движение оружием без нанесения укола;
- г) защита оружием с отступлением назад.

**10. Сколько времени длится поединок при проведении соревнований по круговой системе?**

- а) 3 минуты или до 5 уколов;
- б) 6 минут или до 5 уколов;
- в) 9 минут или до 15 уколов;
- г) 10 минут без ограничения уколов.

**11. С какого года началось активное развитие современного фехтования в суверенной Республике Беларусь?**

- а) с 1952 года;
- б) с 1980 года;
- в) с 1992 года;
- г) с 2000 года.

**12. Что означает термин «тактическая правота» (приоритет), который отсутствует в шпаге, но есть в рапире и сабле?**

- а) право наносить укол только правой рукой;
- б) преимущество атакующего спортсмена при одновременном нанесении ударов;
- в) право судьи остановить бой в любой момент;
- г) право спортсмена выбирать сторону дорожки перед боем.

**13. Какой командой судья останавливает поединок?**

- а) Алле (Allez);
- б) Альт (Halte);
- в) Ан гард (En garde);
- г) А друа (A droit).

**14. Что означает предъявление спортсмену желтой карточки?**

- а) дисквалификация;
- б) штрафной укол;
- в) предупреждение;
- г) присуждение победы сопернику.

**15. На каком виде оружия разрешено наносить не только уколы острием, но и рубящие удары?**

- а) шпага;
- б) рапира;
- в) сабля;
- г) на всех видах оружия.

## **КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

<b>№ Вопроса</b>	<b>Правильный ответ</b>
1	<b>б</b>
2	<b>в</b>
3	<b>в</b>
4	<b>а</b>
5	<b>в</b>
6	<b>в</b>
7	<b>б</b>
8	<b>г</b>
9	<b>б</b>
10	<b>б</b>
11	<b>в</b>
12	<b>б</b>
13	<b>б</b>
14	<b>в</b>
15	<b>в</b>

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ловино, Д. А. Трактат о фехтовании : учебное пособие / Д. А. Ловино ; пер. с фр. О. В. Михнюк. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2022. – 252 с.
2. Правила вида спорта «Фехтование» : приказ Министерства спорта РФ от 8 августа 2016 г. № 944. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 122 с.
3. Теория и практика спортивного фехтования : учебное пособие / Г. Б. Шустиков [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 192 с.
4. Закиров, А. Основы сценического фехтования : учебное пособие с иллюстрациями / А. Закиров. – М. : ВГИК, 2013. – 67 с.
5. Тышлер, Е. Г. Терминология спортивного фехтования в тренировке и соревнованиях : монография / Е. Г. Тышлер. – М. : Человек, Олимпия, 2012. – 176 с.
6. Штейнбах, В. Л. Век фехтования / В. Л. Штейнбах ; пер. М. Прокопьева. – М. : Спорт, Человек, 2015. – 216 с.
7. Гурвич, Э. Моцарт фехтования / Э. Гурвич. – 2-е изд. – М. : Человек, 2020. – 352 с.
8. Фехтование : энциклопедия / сост. М. С. Ракита, В. Л. Штейнбах ; под ред. Е. Г. Тышлер. – М. : Человек, 2011. – 736 с.
9. Ершова, И. В. Из истории европейского фехтования (перевод фрагмента трактата Херонимо де Карранса о философии поединка и его искусстве) / И. В. Ершова // ШАГИ / STEPS. – 2022. – № 2. – С. 300–312.
10. Дюма-отец, А. Учитель фехтования / А. Дюма-отец ; пер. с фр. Г. И. Гордона. – М. : Директ-Медиа, 2010. – 287 с.

Производственно-практическое издание

**Пирогов Сергей Борисович,  
Швайликова Наталья Владимировна,  
Селиверстова Наталья Викторовна**

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА  
(ФЕХТОВАНИЕ)**

Практическое руководство

Редактор Е. С. Балашова  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 16.02.2026. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 3,05.

Тираж 10 экз. Заказ 64.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,

распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

