Фехтование для детей - с какого возраста заниматься, какая польза

Согласно статистике фехтование для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Фехтование развивает критическое мышление, скорость реакции и дисциплину. В секции малышей берут с 5 лет. В этой статье главное для родителей – как выбрать секцию и сколько стоят занятия.

## Что развивает фехтование у детей - плюсы и минусы

Фехтование благородный и красивый вид спорта. Здесь ребенок почувствует себя настоящим рыцарем и научится терпению и выдержке. Помимо этого малыш поймет, что нужно уважать противника и станет более выносливым.

Из основных плюсов фехтования на шпагах можно выделить:

* Положительное влияние на интеллектуальное развитие. Уроки фехтования научат ребенка креативному мышлению, скорости реакции, наблюдательности и анализу. Школьники, занятые в этом спорте показывают отличные результаты в математических и компьютерных науках, ведь они могут не только анализировать, но и быстро просчитывать и прогнозировать исход схватки;
* Положительное влияние на физическое развитие. Фехтование относится к  не травмоопасным видам. Более того, тренировки благоприятно скажутся на физическом развитии крохи, ведь это прекрасные кардио нагрузки, тренировка дыхательной системы и укрепление нервной системы. Также этот вид спорта позволит укрепить иммунитет и предотвратить развитие глазных болезней.

Один из главных минусов этого вида спорта – неравномерная нагрузка. Как и теннис для детей, фехтование считается одноруким спортом, вследствие чего может развиться искривление позвоночника или неправильное формирование фигуры. Опытные тренеры, не допускают таких отклонений, давая дополнительную нагрузку на мышцы, не задействованные в поединках.

Также из минусов можно выделить серьезные психологические нагрузки во время тренировок. Ребенок должен быть внимателен и сконцентрирован, поэтому после занятий ему нужен полноценный отдых.

В целом же занятия фехтованием – это отличный способ вырастить ребенка стрессоустойчивым, целеустремленным и уравновешенным человеком.

## С какого возраста заниматься фехтованием

С какого возраста заниматься фехтованием нужно решать индивидуально для каждого ребенка. Если вы уже успели привить ребенку любовь к спорту, и он готов заниматься в секции, можно отдать кроху на занятия в 5 лет.

Некоторые секции принимают детей и более раннего возраста, но, по мнению специалистов до 5 лет отдавать малыша в любой спорт просто бесполезно, ведь он еще не умеет слушать тренера и правильно выполнять упражнения.

По мнению опытных тренеров, оптимальным возрастом записи в секцию является 7 лет. В этом возрасте кроха уже готов концентрировать внимание, оттачивать шаг, слушать тренера и понимать, что от него требуется.

Перед записью в секцию очень важно познакомить ребенка с этим видом спорта. Родителям рекомендуется сводить малыша на взрослую тренировку, рассказать историю происхождения спорта или отвести кроху на историческое фехтование, где он сможет увидеть всю красочность этого спорта.

## С чего начинаются занятия

Занятия фехтованием начинаются с изучения азов. Именно этот этап является залогом безопасности в будущем. Первые занятия – это становление шага, обучение обращению с оружием, изучение техники безопасности и оттачивание техники удара. Если этот этап обучения будет упущен, с большой вероятностью ребенок не сможет достичь результатов в спорте, и может столкнуться с серьезными травмами.

Также для обеспечения безопасности малыша перед записью в секцию необходимо пройти медицинское обследование.

В фехтование не рекомендуется отдавать малышей со следующими проблемами:

* Болезни глаз;
* Болезни опорно-двигательного аппарата;
* Болезни суставов;
* Астма;
* Психические заболевания.

Помимо консультации терапевта, родителям следует подумать и об оформлении спортивной страховки. Спортивная страховка для фехтования потребуется для допуска к любым состязаниям, а также позволит получить материальную компенсацию при получении травмы.

## Как выбрать секцию фехтования для детей

Выбрать секцию фехтования для детей несложно. В дворовых клубах и дворцах спорта часто фехтование для детей бесплатно. Также нередко такие кружки действуют на базе общеобразовательных школ. Бесплатные секции подходят скорее для общего развития и для того, чтобы понять подходит ли этот вид спорта ребенку или нет.

Если ребенку понравились занятия, желательно перевести его в платную секцию или отдать в спортивную школу. Школа фехтования на базе ДЮСШ – это оптимальный вариант для подготовки к большому спорту, ведь здесь тренировки нацелены именно на воспитание олимпийского резерва.

## Экипировка и оборудование для занятий фехтованием ребенку

Экипировка для занятий фехтованием – это шлем, куртка и специальная перчатка. На первых порах будет достаточно приобрести перчатку. Ее стоимость колеблется от 1000 руб. до 1500 руб. Позже, когда ребенок будет уверен в том, что он хочет заниматься серьезно, придется приобрести весь комплект экипировки. Цена комплекта колеблется от 2500 руб. до 6000 руб.

Также юному спортсмену потребуется спортивная форма и удобная обувь. Оружие в секциях выдает тренер, но при занятиях на профессиональном уровне может потребоваться купить и шпагу.

Фехтование для детей – полезный и безопасный вид спорта, а для родителей отдать малыша в школу фехтования не обернется серьезными затратами. Но мамам и папам следует помнить, что успех юного спортсмена зависит не только от школы, тренера и самого ребенка. Большую роль в спортивной карьере играет и родительский контроль.

Следите за тем, чтобы малыш не перегружался, полноценно отдыхал и питался, а также поддерживайте кроху и радуйтесь каждой его победе