

**ГУМАНІТАРНА СКЛАДОВА У ВИМІРАХ СУЧАСНИХ ВИМОГ  
ДО БУДІВЕЛЬНОАРХІТЕКТУРНОЇ ГАЛУЗІ. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ТА СПОРТУ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ**

УДК 613.2:616-056.2

**ВПЛИВ ФЕХТУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН**

**Бекетова Д. О.<sup>1</sup>**, студ., **Марусич О. Г.<sup>2</sup>**, канд. фіз. вих., доц.  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»  
Українського державного університету науки і технологій  
<sup>1</sup> [dashabeketova2006@gmail.com](mailto:dashabeketova2006@gmail.com), <sup>2</sup> [lakhno.olena@pdaba.edu.ua](mailto:lakhno.olena@pdaba.edu.ua)

**Постановка проблеми.** Фехтування – це вид спорту з глибокими історичними коренями, що позитивно впливає на фізичний стан і підготовку людей різного віку. Воно поєднує фізичні навантаження, технічні навички, психологічні аспекти та бойові мистецтва. Регулярні заняття сприяють розвитку витривалості, сили, дисципліни та цілеспрямованості.

**Мета роботи:** дослідити вплив фехтування на фізичний стан та можливість його використання у навчальному процесі закладів вищої освіти.

**Результати досліджень.** За дослідженнями В. А. Бусол фехтування характеризується координаційними та швидкісними рухами, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя [1]. За дослідженнями Р. Фалєєва в Україні воно стало частиною національного спорту [3].

На думку І. Кривенцова, В. Клименченко, О. Іванова заняття фехтуванням розвивають силу, витривалість та гнучкість, а також позитивно впливають на опорно-руховий апарат за дослідженнями [2].

На думку Р. Фалєєва, С. Саксєєва, Е. Єрьоменко фехтування має виховне значення, розвиває дисципліну, самоконтроль і стратегічне мислення [3].

Фехтування комплексно впливає на фізичний стан людини, зміцнюючи серцево-судинну систему, м'язи, суглоби та опорно-руховий апарат. Воно розвиває швидкість, координацію, витривалість та гнучкість. Особливу користь отримують молоді спортсмени, що формують здоровий спосіб життя.

Фехтування сприяє розвитку стратегічного мислення, концентрації та стресостійкості. Впровадження його елементів у навчальні програми ЗВО сприятиме фізичному вихованню студентів.

**Висновки.** Фехтування поєднує фізичні навантаження, бойові мистецтва та психологічні аспекти; виховує дисципліну, концентрацію та швидкість прийняття рішень, а також сприяє фізичному розвитку, покращенню координації та стану опорно-рухової системи. Фехтування може бути ефективним засобом фізичного виховання та морального розвитку особистості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бусол В. А. Львівський державний університет фізичної культури. Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.
2. Кривенцова І., Клименченко В., Іванов О. Методика розвитку фізичних якостей та функціональної підготовленості студенток секції фехтування педагогічного університету. Єдиноборства. 2020. № 2 (16). С. 22–30.
3. Фалєєв Р., Саксєєв С., Єрьоменко Е. Ф19 Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. Київ : Паливода А. В., 2020. 123 с.