

## **РОЗВИТОК УВАГИ ЗАСОБАМИ ФЕХТУВАННЯ**

У сучасному швидкоплинному світі, який характеризується безперервним потоком інформації та відволікаючими факторами, здатність зосереджуватися та підтримувати концентрацію є надзвичайно важливою, ніж будь-коли. Незалежно від того, чи йдеться про спорт, чи професіоналізм, здатність утримувати непохитну увагу серед шквалу подразників є фундаментальним чинником успіху та продуктивності.

Регулярна практика фехтування відзначається значним підвищенням рівня уваги та зосередженості у практикуючих. Це означає, що люди, які систематично займаються цією діяльністю, проявляють вищу здатність утримувати увагу на конкретній задачі протягом тривалого періоду часу, порівняно з тими, хто не займається фехтуванням [1].

Крім того, фехтування має позитивний вплив на когнітивні функції, зокрема на робочу пам'ять та виконавчі функції мозку. Люди, які регулярно вправляються у фехтуванні, демонструють більшу ефективність у вирішенні завдань, які вимагають запам'ятовування та планування дій, що свідчить про покращення їхніх когнітивних здібностей [2].

Набагато більше, фехтування також сприяє розвитку важливих навичок управління стресом та емоційною реакцією. Люди, які займаються фехтуванням, виявляють більшу стійкість у стресових ситуаціях та проявляють більшу здатність контролювати свої емоції під час найбільш напружених моментів змагань та тренувань [3].

Узагальнюючи можна стверджувати, що фехтування є дієвим методом для розвитку уваги, когнітивних функцій та стресостійкості. Ці висновки надзвичайно важливі і актуальні для різних сфер життя, від навчання та професійної діяльності до особистого розвитку, і вони підкреслюють важливість використання засобів фехтування як ефективного інструменту для досягнення більшої продуктивності та успіху у різних аспектах життя.

**Висновок.** Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що фехтування є дієвим засобом для розвитку уваги, когнітивних функцій та стресостійкості. Ці висновки надзвичайно важливі і актуальні для різних сфер життя, від навчання та професійної діяльності до особистого розвитку, і вони підкреслюють необхідність використання методів фехтування як ефективного інструменту для досягнення більшої продуктивності та успіху у різних аспектах життя.

#### **Список літератури**

1. Mona Mohamed Kamal Hijazi. Attention, Visual Perception and their Relationship to Sport Performance in Fencing. *Journal of Human Kinetics*. 2013. №39. С. 195-201.
2. Aida Al-Awamleh, Aws Khaled Aljbour, Ahmad Hamdan, Hasan Al khaldi. Selective and Sustained Attention among Fencing Athletes. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 2021. №15(4). С. 960-967.
3. Ferriere T. How Fencing Can Help Gifted Kids Improve Their Behavioral Problems. *Fortune fencing*. 2023. URL: <https://fortunefencing.com/how-fencing-can-help-gifted-kids-improve-their-behavioral-problems/>.

*Науковий керівник: Катерина СТАРОСТИНА,  
викладач*