

Василь Пантік

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна
ORCID: 0000-0001-5087-6893

Світлана Індика ✉

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна
ORCID: 0000-0003-0676-9227
indyka.svitlana@vnu.edu.ua

Василь Шевчук

Луцький фаховий педагогічний коледж
ORCID: 0009-0007-5061-8158

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ АГРЕСІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО

Актуальність. Зростання рівня агресивних проявів серед студентської молоді актуалізує пошук ефективних засобів їх профілактики та корекції у процесі фізичного виховання. Особливий інтерес викликають бойові мистецтва як вид діяльності, що поєднує фізичне навантаження з розвитком самоконтролю та емоційної регуляції, однак їх вплив на агресивну поведінку залишається недостатньо однозначно визначеним у наукових дослідженнях. **Мета й методи дослідження.** Метою дослідження є експериментальна перевірка впливу впровадження елементів бойових мистецтв у фізичному вихованні студентів на показники агресивності. У дослідженні взяли участь 56 студентів спеціальностей Середня освіта (Історія та громадянська освіта), Кібербезпека та захист інформації Волинського національного університету імені Лесі Українки віком 18–21 років, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Рівень агресії визначався за допомогою опитувальника Басса–Даркі. Експеримент тривав 12 тижнів і передбачав інтеграцію елементів єдиноборств у навчальні заняття експериментальної групи. Результати роботи. Встановлено, що після завершення експерименту у студентів експериментальної групи відбулося статистично значуще зниження показників фізичної агресії (з $6,9 \pm 1,1$ до $4,8 \pm 1,0$), вербальної агресії (з $6,6 \pm 1,2$ до $4,9 \pm 1,1$), непрямої агресії (з $5,5 \pm 1,0$ до $4,3 \pm 0,9$), дратівливості (з $6,3 \pm 1,2$ до $4,7 \pm 1,1$), підозрливості (з $7,3 \pm 1,3$ до $5,1 \pm 1,2$) та образи (з $5,9 \pm 1,1$ до $4,2 \pm 1,0$) ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі істотних змін не зафіксовано. Водночас відзначено зростання показника почуття провини (з $4,1 \pm 1,0$ до $4,8 \pm 1,0$), що може свідчити про підвищення рівня рефлексивності та саморегуляції. **Висновки.** Отримані результати підтверджують ефективність використання бойових мистецтв як засобу психолого-педагогічного впливу в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: єдиноборства, фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, агресивна поведінка.

Vasyl Pantik, Svitlana Indyka, Vasyl Shevchuk. The Impact of Martial Arts Training on the Level of Aggression among University Students. Relevance. The increasing prevalence of aggressive behavior among university students highlights the need to identify effective means of its prevention and correction within the process of physical education. Particular attention is given to martial arts as a form of activity that combines physical exertion with the development of self-control and emotional regulation; however, their impact on aggressive behavior remains insufficiently defined and inconsistent in the scientific literature. **Purpose and Methods.** The aim of the study was to experimentally examine the effect of incorporating elements of martial arts into the physical education of students on indicators of aggressive behavior. The study involved 56 students aged 18–21 majoring in Secondary Education (History and Civic Education) and Cybersecurity and Information Protection at Lesya Ukrainka Volyn National University. The participants were divided into a control group and an experimental group. The level of aggression was assessed using the Buss–Durkee Hostility Inventory. The experiment lasted 12 weeks and involved the integration of martial arts elements into the physical education classes of the experimental group. **Results.** It was found that after the completion of the experiment, students in the experimental group demonstrated a statistically significant decrease in physical aggression (from 6.9 ± 1.1 to 4.8 ± 1.0), verbal aggression (from 6.6 ± 1.2 to 4.9 ± 1.1), indirect aggression (from 5.5 ± 1.0 to 4.3 ± 0.9), irritability (from 6.3 ± 1.2 to 4.7 ± 1.1), suspicion (from 7.3 ± 1.3 to 5.1 ± 1.2), and resentment (from 5.9 ± 1.1 to 4.2 ± 1.0) ($p < 0.05$), whereas no significant changes were observed in the control group. At the same time, an increase in the guilt score was recorded (from 4.1 ± 1.0 to 4.8 ± 1.0), which may indicate enhanced reflexivity and improved self-regulation. **Conclusions.** The obtained results confirm the effectiveness of martial arts as

a means of psychological and pedagogical influence within the system of physical education in higher education institutions.

Keywords: martial arts, physical education, university students, higher education institutions, aggressive behavior.

Вступ. Проблема агресивної поведінки серед студентської молоді посідає важливе місце в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Зростання рівня агресії негативно позначається на якості міжособистісної взаємодії, психологічному благополуччі та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти. У цьому контексті особливої уваги потребує пошук ефективних засобів профілактики та корекції агресивних проявів, зокрема в системі фізичного виховання.

Одним із перспективних засобів впливу на агресивну поведінку вважаються єдиноборства (бойові мистецтва та види бойового спорту) [3], які поєднують у собі як фізичний, так і психорегуляційний компоненти. З одного боку, зазначені види діяльності традиційно асоціюються з проявами агресії, оскільки передбачають безпосереднє фізичне протистояння та змагальність. З іншого боку, їх змістова основа включає розвиток самоконтролю, дисципліни, відповідальності та здатності до регуляції емоційних станів, що потенційно сприяє зниженню агресивності. У сучасних наукових дослідженнях [2] простежується неоднозначність оцінок впливу єдиноборств на агресію: поряд із даними про їх позитивний корекційний ефект існують результати, що не підтверджують суттєвих змін або вказують на залежність ефекту від умов і змісту занять. Така суперечливість наукових висновків зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі. Таким чином, постає наукова проблема, що полягає у виявленні співвідношення між потенційно агресогенним характером єдиноборств і їх можливим коригувальним впливом на агресивну поведінку студентської молоді.

Зокрема, результати дослідження J. C. Lafuente, M. Zubiaur та C. Gutiérrez-García [6] засвідчують, що традиційні бойові мистецтва можуть виступати ефективним засобом зниження рівня гніву та агресії, особливо серед дорослого населення та осіб із вираженими поведінковими труднощами. Автори підкреслюють, що позитивний ефект таких занять пов'язаний не лише з фізичною активністю, а й із формуванням навичок саморегуляції, контролю імпульсивних реакцій і дотриманням певних етичних норм, притаманних традиційним школам єдиноборств. Водночас у дослідженні акцентується увага на обмеженій кількості методологічно якісних робіт, що зумовлює необхідність обережного трактування отриманих результатів і подальшого накопичення емпіричних даних.

Подібні результати отримано і в метааналізі A. Harwood, M. Lavidor та Y. Rassovsky [4] у якому встановлено наявність середнього за величиною позитивного ефекту ($d = 0,65$) впливу бойових мистецтв на зниження агресивної поведінки у дітей та підлітків. Отримані дані підтверджують потенційну ефективність використання єдиноборств як засобу психолого-педагогічного впливу, зокрема в контексті роботи з молоддю. Разом із тим автори зазначають, що механізми такого впливу залишаються недостатньо вивченими, а результати можуть варіювати залежно від виду єдиноборств, тривалості занять та особливостей організації тренувального процесу, що вказує на доцільність подальших досліджень у цьому напрямі.

Водночас результати метааналізу B. Moore, D. Dudley та S. Woodcock [8] свідчать про вкрай незначний і статистично недостовірний вплив занять бойовими мистецтвами на рівень агресії ($d = 0,022$), попри зафіксовані позитивні зміни у показниках психічного благополуччя та інтерналізованих психоемоційних станів. Отже, результати узагальнених досліджень є неоднозначними: від середнього позитивного ефекту до його фактичної відсутності, що свідчить про залежність впливу єдиноборств від умов їх застосування.

Подібна неоднозначність простежується і в ширших дослідженнях, присвячених впливу спортивних втручань на агресивну поведінку. Зокрема, у роботі H. Wang та співавт. встановлено, що заняття спортом загалом сприяють зниженню ворожості як емоційного компонента агресії, проте не забезпечують стабільного та вираженого зменшення власне агресивних і гнівних реакцій, особливо у контактних видах спорту [10].

Водночас результати окремих експериментальних досліджень свідчать про більш виражений позитивний ефект від цілеспрямованого впровадження елементів бойових мистецтв у освітній процес. Так, у дослідженні D. Lindell-Postigo та співавт. [7] зафіксовано достовірне зниження всіх форм агресії, що супроводжувалося підвищенням рівня емоційного інтелекту та самооцінки учнів після проходження програми занять дзюдо. Схожі висновки представлено у роботі M. Ortiz-Franco та

співавт. [9], де обґрунтовано, що розвиток емоційного інтелекту в процесі занять єдиноборствами виступає одним із ключових механізмів зниження агресивної поведінки.

Крім того, у порівняльному дослідженні D. Hortiguera, C. Gutierrez-Garcia та A. Hernando-Garijo встановлено, що заняття бойовими мистецтвами формують більш виражене негативне ставлення до насильства порівняно з командними видами спорту [5].

Узагальнення результатів сучасних наукових досліджень дає підстави констатувати наявність неоднозначних і подекуди суперечливих даних щодо впливу єдиноборств на рівень агресії. Така варіативність результатів може бути зумовлена відмінностями у характеристиках вибірок, тривалості та змісті втручань, а також застосованих діагностичних методиках. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність подальших цілеспрямованих досліджень, спрямованих на уточнення умов ефективності використання єдиноборств як засобу корекції агресивної поведінки. Зокрема, недостатньо вивченим залишається питання інтеграції елементів єдиноборств у систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

З огляду на зазначене, актуальним є проведення спеціально організованого педагогічного експерименту, спрямованого на виявлення особливостей впливу занять єдиноборствами на агресивні прояви студентської молоді в умовах освітнього процесу.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентів на рівень агресії та її структурні компоненти.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 56 студентів спеціальностей Середня освіта (Історія та громадянська освіта), Кібербезпека та захист інформації Волинського національного університету імені Лесі Українки віком 18–21 років, які не мали спортивної кваліфікації та систематичного досвіду занять єдиноборствами. Усі учасники були розподілені на дві групи: контрольну ($n = 27$), яка займалася за традиційною програмою фізичного виховання, та експериментальну ($n = 29$), у якій освітній процес здійснювався із включенням елементів єдиноборств. Усі досліджувані були клінічно здоровими та допущеними до занять фізичним вихованням. Від кожного учасника отримано добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Проведення дослідження відповідало етичним принципам і нормам проведення наукових досліджень.

Дослідження проводилося протягом 12 тижнів і складалося з трьох послідовних етапів: констатувального, формувального та контрольного. На першому етапі здійснювалося первинне тестування рівня агресії учасників контрольної та експериментальної груп із використанням опитувальника агресивності Басса–Даркі (адаптована версія). Оцінювалися такі показники: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія та почуття провини. На другому етапі в експериментальній групі було впроваджено заняття фізичного виховання з елементами єдиноборств (зокрема, вправи з рукопашного бою та базові техніки самозахисту), що проводилися 2 рази на тиждень по 90 хвилин. Зміст занять включав технічну підготовку, вправи на розвиток самоконтролю, дисципліни та регуляції емоційних станів. Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання без використання елементів єдиноборств. На третьому етапі було проведено повторне тестування із застосуванням тих самих методик, що дозволило оцінити динаміку змін досліджуваних показників. У дослідженні використовувалися стандартні бланкові методики опитування, а також навчально-спортивне обладнання (гімнастичні мати, захисне спорядження), що застосовувалося під час занять.

Обробку отриманих результатів здійснено із застосуванням методів математичної статистики. Для характеристики вибірок визначалися середні значення (M) та стандартні відхилення (SD). Перевірку відповідності розподілу даних нормальному закону проводили за критерієм Шапіро–Уїлка. Для оцінки достовірності відмінностей між показниками до та після експерименту в межах однієї групи застосовувався парний t -критерій Стюдента. Для порівняння незалежних вибірок (контрольної та експериментальної груп) використовувався непарний t -критерій Стюдента. Вибір цих критеріїв обґрунтований кількісним характером даних, їх близькістю до нормального розподілу та необхідністю порівняння середніх значень. Статистично значущими вважалися відмінності при рівні значущості $p < 0,05$. Обробка даних проводилася з використанням програмного забезпечення **Statistica 13.0** (TIBCO Software Inc., Palo Alto, США) та **Microsoft Excel** (Microsoft Corporation, Redmond, США). Отримані статистичні показники представлені у вигляді таблиці із зазначенням середніх значень та стандартних відхилень, що забезпечує можливість перевірки та відтворення результатів іншими дослідниками.

Результати дослідження. Аналіз середніх значень показників агресії за шкалами опитувальника Басса–Даркі засвідчив, що на початковому етапі дослідження між контрольною та експериментальною групами не спостерігалось статистично значущих відмінностей за жодним із досліджуваних показників. Зокрема, рівні фізичної, вербальної та непрямой агресії, а також дратівливості, підозрілості, образи та негативізму практично не відрізнялися між групами. Аналогічна тенденція простежувалася і щодо показника почуття провини, що свідчить про їхню однорідність і забезпечує коректність подальшого порівняльного аналізу (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників агресії за шкалами ($M \pm SD$)
у контрольній ($n = 27$) та експериментальній ($n = 29$) групах**

Шкала	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Експерименталь-на група (до)	Експерименталь-на група (після)
Фізична агресія	$6,8 \pm 1,2$	$6,7 \pm 1,3$	$6,9 \pm 1,1$	$4,8 \pm 1,0^*$
Непряма агресія	$5,4 \pm 1,0$	$5,3 \pm 1,1$	$5,5 \pm 1,0$	$4,3 \pm 0,9^*$
Дратівливість	$6,2 \pm 1,3$	$6,1 \pm 1,2$	$6,3 \pm 1,2$	$4,7 \pm 1,1^*$
Негативізм	$2,1 \pm 0,5$	$2,1 \pm 0,5$	$2,2 \pm 0,5$	$1,7 \pm 0,4^*$
Образа	$5,8 \pm 1,2$	$5,7 \pm 1,1$	$5,9 \pm 1,1$	$4,2 \pm 1,0^*$
Підозрілість	$7,2 \pm 1,4$	$7,1 \pm 1,3$	$7,3 \pm 1,3$	$5,1 \pm 1,2^*$
Вербальна агресія	$6,5 \pm 1,3$	$6,4 \pm 1,2$	$6,6 \pm 1,2$	$4,9 \pm 1,1^*$
Почуття провини	$4,2 \pm 1,0$	$4,3 \pm 1,1$	$4,1 \pm 1,0$	$4,8 \pm 1,0^*$

Примітка: * – відмінності статистично значущі порівняно з показниками до експерименту ($p < 0,05$).

Повторне обстеження, проведене після завершення педагогічного експерименту, показало, що у студентів контрольної групи відбулися лише незначні зміни показників агресії, які мають характер випадкових коливань і не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Зокрема, показники фізичної агресії (з $6,8 \pm 1,2$ до $6,7 \pm 1,3$), непрямой агресії (з $5,4 \pm 1,0$ до $5,3 \pm 1,1$), дратівливості (з $6,2 \pm 1,3$ до $6,1 \pm 1,2$), підозрілості (з $7,2 \pm 1,4$ до $7,1 \pm 1,3$) та вербальної агресії (з $6,5 \pm 1,3$ до $6,4 \pm 1,2$) практично не змінилися. Аналогічна тенденція простежується і щодо показників негативізму та образи. Це дозволяє зробити висновок про відсутність суттєвого впливу традиційної програми фізичного виховання на рівень агресивних проявів студентів (табл. 1). Отримані результати узгоджуються з припущенням про недостатню ефективність стандартних програм фізичного виховання щодо корекції агресивної поведінки.

На відміну від контрольної, в експериментальній групі виявлено виражену позитивну динаміку за більшістю досліджуваних шкал ($p < 0,05$). Найбільш суттєві зміни зафіксовано за показником фізичної агресії, який знизився з $6,9 \pm 1,1$ до $4,8 \pm 1,0$, що свідчить про зменшення схильності до відкритих форм агресивної поведінки. Подібна тенденція спостерігається і щодо вербальної агресії (з $6,6 \pm 1,2$ до $4,9 \pm 1,1$), що вказує на покращення контролю мовленнєвих реакцій у конфліктних ситуаціях (табл. 1).

Значне зниження рівня дратівливості (з $6,3 \pm 1,2$ до $4,7 \pm 1,1$) свідчить про підвищення емоційної стійкості та зменшення імпульсивних реакцій. Водночас зменшення показників підозрілості (з $7,3 \pm 1,3$ до $5,1 \pm 1,2$) та образи (з $5,9 \pm 1,1$ до $4,2 \pm 1,0$) вказує на покращення міжособистісного сприйняття та зниження рівня ворожого ставлення до оточення. Загалом отримані зміни охоплюють як поведінкові (фізична, вербальна агресія), так і емоційно-когнітивні компоненти (підозрілість, образа), що свідчить про комплексний характер впливу запропонованої програми.

Менш виражені, проте стабільні позитивні зміни спостерігаються і за шкалами непрямой агресії (з $5,5 \pm 1,0$ до $4,3 \pm 0,9$) та негативізму (з $2,2 \pm 0,5$ до $1,7 \pm 0,4$), що може свідчити про зменшення пасивно-агресивних форм поведінки та опозиційності (табл. 1).

Окремої уваги заслуговує динаміка показника почуття провини, який у експериментальній групі зріс з $4,1 \pm 1,0$ до $4,8 \pm 1,0$. Зазначене підвищення доцільно інтерпретувати не як негативну тенденцію, а як свідчення розвитку рефлексивності, моральної саморегуляції та усвідомлення власних дій, що є важливим компонентом соціально прийнятної поведінки (табл. 1).

Таким чином, отримані результати дають підстави стверджувати, що систематичне залучення студентів до занять єдиноборствами сприяє зниженню як прямих, так і непрямих форм агресії,

підвищенню емоційної стійкості та покращенню міжособистісної взаємодії, що загалом вказує на їх ефективність як засобу психолого-педагогічного впливу в системі фізичного виховання.

Дискусія. Отримані результати свідчать про те, що включення елементів єдиноборств у процес фізичного виховання студентів має позитивний вплив на зниження рівня агресивних проявів та ворожості. У студентів експериментальної групи зафіксовано статистично значуще зменшення показників фізичної та вербальної агресії, дратівливості й підозрілості, що вказує на підвищення рівня емоційної регуляції та покращення міжособистісної взаємодії.

Наведені дані узгоджуються з результатами сучасних наукових досліджень. Зокрема, вони підтверджують висновки систематичного огляду J. C. Lafuente, M. Zubiaur та C. Gutiérrez-García, відповідно до яких традиційні бойові мистецтва можуть сприяти зниженню рівня гніву та агресії, особливо за умови систематичних занять [6].

Схожі висновки наведено у метааналізі A. Harwood, M. Lavidor та Y. Rassovsky [4], де встановлено наявність середнього за величиною позитивного ефекту ($d = 0,65$) впливу бойових мистецтв на зниження агресивної поведінки у дітей та підлітків. Це підтверджує доцільність використання єдиноборств як засобу впливу на емоційно-поведінкову сферу молоді та загалом узгоджується з отриманими нами результатами.

Водночас, результати нашого дослідження частково суперечать даним B. Moore, D. Dudley та S. Woodcock, які виявили мінімальний і статистично незначущий вплив бойових мистецтв на агресію ($d = 0,022$) [8]. Такі розбіжності можуть бути зумовлені відмінностями у характеристиках вибірок, тривалості та змісті тренувальних програм, а також у підходах до оцінювання агресивності. Це свідчить про те, що ефективність єдиноборств як засобу корекції агресивної поведінки значною мірою залежить від умов їх застосування.

Додатковим підтвердженням отриманих результатів є дані дослідження Е. Косинського та співавт., у якому обґрунтовано доцільність впровадження елементів національних однокористів у процес фізичного виховання студентів [1]. Автори відзначають, що використання таких засобів сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й формуванню дисципліни, самоконтролю та відповідального ставлення до власної поведінки. Отримані положення узгоджуються з результатами нашого дослідження, де зниження агресивних проявів супроводжувалося позитивними змінами у сфері емоційної регуляції. У нашому дослідженні використовувався структурований підхід із акцентом на дисципліну та самоконтроль, що могло посилити позитивний ефект.

Ймовірні механізми отриманого ефекту можуть бути пов'язані зі специфікою єдиноборств як виду діяльності, що поєднує фізичне навантаження з чіткою регламентацією поведінки, розвитком самоконтролю та дотриманням етичних норм. На відміну від багатьох інших видів спорту, єдиноборства передбачають свідоме управління агресивними імпульсами в умовах контрольованого суперництва, що сприяє формуванню навичок емоційної регуляції. Крім того, систематичні тренування включають елементи дисципліни, ритуальності та поваги до суперника, що може опосередковано знижувати рівень ворожості та агресії. Це узгоджується з підходами, які розглядають фізичну активність не лише як засіб розрядки, а як інструмент психосоціального розвитку особистості.

Результати також узгоджуються з висновками дослідження Н. Wang та співавт., де зазначено, що спортивні втручання здатні знижувати ворожість, хоча їх вплив на агресію є нестабільним [10]. Важливим є той факт, що в нашому дослідженні було зафіксовано зниження саме ворожості (образа, підозрілості), що підтверджує зазначені висновки.

Особливої уваги заслуговує узгодженість наших результатів із експериментальними дослідженнями D. Lindell-Postigo та співавт., які довели ефективність програми дзюдо у зниженні агресії та підвищенні емоційного інтелекту [7]. Подібно до цього, у дослідженні M. Ortiz-Franco та співавт. встановлено, що розвиток емоційного інтелекту є ключовим механізмом зменшення агресивної поведінки під впливом єдиноборств [9]. Отримане в нашому дослідженні підвищення рівня почуття провини може також свідчити про розвиток саморефлексії та емоційного контролю, що опосередковано підтверджує ці висновки.

Разом із тим, отримані результати доцільно інтерпретувати з урахуванням певних обмежень дослідження. Зокрема, обмежена вибірка учасників та відносно коротка тривалість експерименту можуть впливати на узагальнюваність результатів. Крім того, не враховувалися індивідуально-психологічні особливості студентів (рівень тривожності, тип темпераменту, попередній спортивний досвід), які можуть модифікувати ефект впливу єдиноборств на агресію.

Таким чином, результати дослідження загалом підтверджують ефективність єдиноборств як засобу зниження агресії, проте водночас узгоджуються з науковими даними щодо складності та неоднозначності цього впливу. Це вказує на необхідність подальших досліджень із урахуванням типу єдиноборств, тривалості занять та психологічних характеристик учасників.

Висновки. За результатами педагогічного експерименту виявлено достовірне зниження рівня агресивних проявів у студентів експериментальної групи, зокрема за шкалами фізичної, вербальної та непрямой агресії, дратівливості, підозрілості та образи, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Встановлено, що впровадження елементів єдиноборств у процес фізичного виховання сприяє не лише зменшенню як відкритих, так і прихованих форм агресії, але й підвищенню рівня емоційної саморегуляції, що проявляється, зокрема, у зростанні показника почуття провини як індикатора розвитку рефлексивності. Отримані результати свідчать про ефективність використання єдиноборств як засобу психолого-педагогічного впливу в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та підтверджують доцільність їх інтеграції в освітній процес.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, диференціації видів єдиноборств, а також вивченні довготривалого впливу тренувальних програм з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик учасників.

Джерела та література

1. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А.Г. Впровадження елементів національних єдиноборств у процес фізичного виховання студентів. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 190–197. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>
2. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Огарь Г. О. Ступінь агресивності здобувачів вищої освіти, що спеціалізуються в єдиноборствах, ігрових видах спорту та неспортсменів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Сер. : Педагогічні науки*. Чернігів, 2022. Вип. 16 (172). С. 38–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7424320>
3. Шиделко А. В., Гольцова О. О. Психологічний аспект контролю агресії через східні бойові мистецтва. *The 9th International scientific and practical conference "Science and technology: challenges, prospects and innovations"* (April 24–26, 2025) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2025. С. 382–388.
4. Harwood A., Lavidor M., Rassovsky Y. Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*. 2017. Vol. 34. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
5. Hortiguera D., Gutierrez-Garcia C., Hernando-Garijo A. Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017. Vol. 17, № 3, P. 11–20. <https://doi.org/10.14589/ido.17.3.2>
6. Lafuente J. C., Zubiaur M., Gutiérrez-García C. Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2021. Vol. 58. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
7. Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M., & Ubago-Jiménez, J. L. Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students. *Sports*. 2023. 11(8). 140. <https://doi.org/10.3390/sports11080140>
8. Moore B., Dudley D., Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2020. Vol. 24, Issue 4. P. 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
9. Ortiz-Franco M., Zurita-Ortega F., Melguizo-Ibáñez E., González-Valero G., Lindell-Postigo D., Ubago-Jiménez J. L. Violent Behaviour and Emotional Intelligence in Physical Education: The Effects of an Intervention Programme. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. 14(7). P. 1881–1889. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070124>
10. Wang H., Chen S., Gou W. and Han X. Impact of sports interventions on aggressive behavior among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol*. 2025. № 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1697324>

References

1. Kosyns'kyi, E. O., Dyshko, O. L., Sitovs'kyi, A. M., Tabak, N. V., Chyzh, A.H. (2022). Vprovadzhennya elementiv natsional'nykh odnaborstv u protses fizychnoho vykhovannya studentiv [Introduction of elements of national martial arts into the process of physical education of students]. *Reabilitatsiya ta vidpochynok*. 12. 190–197. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25> (in Ukraine)
2. Nesen, O. O., Kryventsova, I. V., Klymenchenko, V. H., Ohar, H. O. (2022). Stupin' ahresyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity, shcho spetsializuyut'sya v odnaborstvakh, i hrovnykh vydakh sportu ta nesport'smeniv [The degree of aggressiveness of higher education applicants specializing in martial arts, game sports and non-athletes]. *Visnyk Natsional'noho universytetu «Chernihiv's'kyi kolehium» im. T. H. Shevchenka. Ser. : Pedagogichni nauky*. 16 (172). 38–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7424320> (in Ukraine)

3. Shydelko, A . V., Hol'tsova, O. O. (2025). Psykholohichnyy aspekt kontrolyu ahresiyyi cherez skhidni boyovi mystetstva [Psychological aspect of aggression control through oriental martial arts]. *9-ta Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiya «Nauka i tekhnolohiyi: vyklyky, perspektyvy ta innovatsiyi»* (24-26 kvitnya 2025 r.) CPN Publishing Group, Osaka, Yaponiya. 382–388. (in Ukraine)
4. Harwood, A., Lavidor, M., Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*. 34. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001> (in English)
5. Hortiguera, D., Gutierrez-Garcia, C., Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 17. 3:11–20. <https://doi.org/10.14589/ido.17.3.2> (in English)
6. Lafuente, J. C., Zubiaur, M., Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 58. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611> (in English)
7. Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students. *Sports*. 11(8).140. <https://doi.org/10.3390/sports11080140> (in English)
8. Moore, B., Dudley, D., Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 24.4:402-412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017> (in English)
9. Ortiz-Franco, M., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Lindell-Postigo, D., Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Violent Behaviour and Emotional Intelligence in Physical Education: The Effects of an Intervention Programme. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 14(7):1881-1889. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070124> (in English)
10. Wang, H., Chen, S., Gou, W. and Han, X. (2025). Impact of sports interventions on aggressive behavior among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol*. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1697324> (in English)

Стаття надійшла до редакції / Received 03.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026

Опубліковано / Published 20.04.2026