# «ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ»

Тези доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
*(23-24 квітня 2026 року, м. Львів)*

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2026

УДК 796.85:316.613.434-053.6

# ЗМЕНШЕННЯ АГРЕСІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

***Богдан Кіндзер***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

***Сергій Нікітенко***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Україна)*

***Даріуш В. Скальскі***
*доктор педагогічних наук, професор*
*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, (Україна)*

*Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецкєго, (м. Гданськ, Польща)*

***Наталія Циганoвська***
*старший викладач*

*Харківська державна академія культури (Україна)*

Бойові мистецтва стають популярним видом спорту для енергійної молоді, і їхня популярність поширюється по всьому світу. Після комплексного пошуку досліджень бойових мистецтв було проведено критичний огляд цієї галузі й психологічних наслідків. У результаті аналізу публікацій розглянуто вплив бойових мистецтв на проблемну екстерналізації поведінки (агресію, гнів і насильство).

Упродовж останніх півстоліття бойові мистецтва набули широкої популярності на Заході. Їхня очевидна користь для фізичного й психічного здоров'я була продемонстрована в повсякденному житті (Weiser, Kutz, Kutz, & Weiser, 1995).

Дослідження, проведені серед підлітків й молодих людей, дали змогу вивчати переваги бойових мистецтв у навчанні самоконтролю, підвищенні самооцінки, навчанні більш позитивної реакції на фізичні виклики й стимулюванні більшої емоційної стабільності, упевненості в собі й наполегливості.

© Кіндзер Б., Нікітенко С., Даріуш В. Скальскі, Циганoвська Н., 2026

Бойові мистецтва сприяють і надають учасникам змогу спрямувати енергію на продуктивний саморозвиток (Twemlow & Sacco, 1998). Також було продемонстровано, що вони поліпшують самодисципліну, концентрацію та самосвідомість у дітей (Lakes & Hoyt, 2004) та попередньо допомагають виконавчим функціям (Diamond & Lee, 2011), включано із самоконтролем та усвідомленням (Haydicky, Wiener, Badali, Milligan & Ducharme, 2012; Lothes, Hakan & Kassab, 2013) та когнітивною регуляцією (Lakes & Hoyt, 2004).

На сьогодні цікавим є вплив бойових мистецтв на екстернальну поведінку. Екстерналізовану й антисоціальну поведінку серед молоді викликають загальне занепокоєння, це вважають серйозною проблемою громадського здоров'я (Krug та ін., 2002), зокрема для нас життя в постійному стресовому стані в умовах війни. Аналіз досліджень правопорушень, які проведені на міжнародному рівні, демонструють тісний зв'язок між злочинністю серед молоді й злочинністю серед дорослих (Farrington, 2000; Laubacher et al., 2014; Moffitt, 1993), що вкрай треба враховувати в наших умовах сьогодення. Здавалося б, що незначний рівень правопорушень та антисоціальної поведінки, який поступово зростає в підлітковому віці та знижується в дорослому віці, не має критичного значення, однак молодь, яка демонструє серйозну й стійку антисоціальну поведінку, має найбільший ризик стати правопорушниками протягом усього життя (Hoge, Vincent, & Guy, 2013; Moffitt, 1993). Та ж ситуація промальовується в нашому суспільстві, оскільки значна кількість молодих людей зростає в умовах відсутності когось з батьків які воюють, а хтось і загинув.

Межа огляду — оцінити величини впливу тренувань з бойових мистецтв у молоді на екстернальну поведінку.

Аналізуючи численні міжнародні дослідження із цього напряму, та розглядаючи вплив бойових мистецтв на екстернальну поведінку школярів, згідно з нашими спостереженнями, в умовах постійного стресу через війну можемо стверджувати потребу впровадження занять бойовими мистецтвами для дітей.

Бойові мистецтва є новим втручанням, які через порівняно низьку вартість упровадження (лише один інструктор з бойових мистецтв на групу до 15 осіб), та новизну й вуличний довір пов'язані із цим видом спорту. Оскільки когнітивні функції, зокрема виконавчі, поліпшується з тренуваннями (Diamond & Lee, 2011), так само поліпшується і екстернальна поведінка (Zhou et al., 2007). Що більше просунутим стає учень у традиційних бойових мистецтвах, то нижчий рівень його агресії, який спостерігається за певними показниками (Nosanchuk & MacNeil, 1989). Водночас бойові мистецтва, приваблюють саме тих дітей, які мають вищі агресивні схильності, схоже, що впродовж навчального процесу рівень агресивності

й ворожості суттєво знижується і стає контрольованим (Daniels & Thornton, 1990). Справді, навчання розуміння своїх меж, розвитку самоконтролю й фізичній інтеграції розуму й тіла може мати глибокі психологічні переваги (Weiser et al., 1995).

Нещодавні впровадження шкільних програм з бойових мистецтв у європейських школах показали перспективні результати в зменшенні шкільної агресії: регресія для проблемної молоді, причому учасники демонстрували значно менше насильницької поведінки, а також зменшення порушень правил та імпульсивної поведінки. Окрім того, учасники повідомляли про позитивний емоційний стан після тренувань та продемонстрували значне поліпшення самоконтролю, пов'язаного з увагою (Zivin et al., 2001), згідно з опитування респондентів. Менші за масштабом наші дослідження також вказали на позитивний вплив бойових мистецтв у молоді з групи ризику на рівень агресії [22].

Досліджувані бойові мистецтва здебільшого відповідають давнім практикам і містять внутрішню рефлексію, давні філософії та дихальні практики.

Перевага шкільних програм полягає в тому, що вони спрямовані власне на тих, хто перебуває в групі ризику, але ще не демонструє кримінального рівня антисоціальної поведінки й екстерналізаційних проблем. Аналогічно, дослідження, які проводять у спортивних клубах бойових мистецтв, показують ширший діапазон результатів, ураховуючи вплив упередженості вибору учасників, які обирають бойові мистецтва замість менш агресивних видів спорту (Delva-Tauiliili, 1995; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Reynes & Lorant, 2002b).

Пошук публікацій проведено в базах даних PsycNET, Google Scholar та Web of Science.

За початковими, широкими критеріями пошуку було знайдено майже 200 досліджень. Визначено й ретельно переглянуто сорок п'ять публікацій, які розглядали психологічний вплив бойових мистецтв.

Більшість виключених досліджень зосереджені на психологічних характеристиках, відмінних від екстерналізації поведінки.

Це аналітичне дослідження виявило підтвердження зв'язку між бойовими мистецтвами й зниженням агресії серед деяких молодіжних груп населення. Цей результат підтверджує гіпотезу про те, що бойові мистецтва можуть зменшити агресивні тенденції в певних групах населення та є потенційно корисним для занять молоді, яка має ризик екстерналізації проблеми поведінки.

**Мета** нашої роботи полягала в аналізі, узагальнені й систематизації даних, отриманих у результаті проведених досліджень із застосуванням методики тестувань Басса–Перрі школярів — каратистів віком від 14 до 16 років.

Дослідити й проаналізувати динаміку змін показників тестувань у періоди перед та після тренувань (атестацій, НТЗ). Проаналізувати динаміку змін емоційного стану за допомогою тестувань Басса–Перрі [22].

Результати дослідження одержано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського на кафедрі «Фехтування, боксу та національних одноборств» у період 2024 — 2025 років.

У зборі експериментального матеріалу взяли участь 50 школярів — каратисти чоловічої та жіночої статі середнього шкільного віку віком 14–16 років під час занять у секціях кіокушинкай карате на початку тренувань, перед проведенням і завершенням першої атестації та перед участю в перших НТЗ і по їх завершенню, та школярі міст Харкова, Дніпра й Кропивницького. Метою цього дослідження був визначити рівень агресивності серед школярів, які перебувають у постійному стані стресу через війну та вплив фізичних занять на їхній рівень психоемоційного стану пов'язаного з відвідуванням секцій кіокушинкай карате.

Аналіз одержаних результатів за методикою тестувань Басса — Паррі загалом є сумісним з деякими аналогічними дослідженнями щодо того, що має вплив на молодих людей, які займаються бойовими мистецтвами (King, Williams, 1997; Vertonghen, Theeboom, 2010; 2012).

Інструментом, який ми використовували в наших дослідженнях, була анкета агресій Басса — Паррі, яка становить собою опитувальник діагностування (Buss Perry Aggression Questionnaire — Psychology Tools) розроблений для оцінювання 4 вимірів агресії: фізична агресія, вербальна агресія, гнів, ворожість.

Анкета складається з дванадцяти дев'яти питань, поданих у формі цифрового опитувальника з миттєвою подачею результатів у вигляді таблиці з 4 пунктів відповідей, на психоемоційний стан людини.

Отже, на основі досліджень, що охопили понад 200 школярів, можна зробити висновок, що корисний вплив бойових мистецтв на зниження екстерналізації поведінки. Упровадження східних і національних одноборств у шкільну систему фізичного виховання сприяє всебічному розвитові особистості учнів. Визначено, що комплексний підхід, який поєднує фізичну активність з психологічним розвитком, допомагає формувати стійкі навички саморегуляції, соціальної взаємодії та відповідальності. Наші дослідження підтверджують, що регулярне відпрацювання одноборств у школі є ефективним інструментом для гармонійного розвитку дітей і підвищення якості навчально-виховного процесу.

## Список використаних джерел

1. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці. Соціологія. 2010. № 133(146). С. 50–54.

2. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 р. Дрогобич, 2015. С. 220–222.
3. Несен О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Огарь Г. О., Мицкан Т. С. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2021. № 37. С. 22–29.
4. Buss A. H., Perry M. P. The aggression questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 63. P. 452–459.
5. Cynarski W. J. Philosophy of martial arts. Rzeszow : Rzeszow University Press, 2022.