

Кужельний Андрій<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>

ResearcherID AAE-4992-2022

Scopus-Author ID 58189093000

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

Кужельний Сергій<https://orcid.org/0009-0008-6970-8556>

Доктор філософії,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: 26021997sk@gmail.com

Кудін Сергій<https://orcid.org/0000-0002-9800-5525>

ResearcherID AAD-7545-2020

Scopus-Author ID 58188922200

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри захисту України та теорії і практик фізичної культури,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: sergeykidun@gmail.com

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ШКОЛЯРІВ У РЕЗИЛЬЄНТНІЙ ОСВІТІ ЗАСОБАМИ КІКБОКСИНГУ

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні саморегуляції школярів як особистісного ресурсу резильєнтної освіти та визначенні педагогічного потенціалу кікбоксингу в її формуванні в процесі фізичного виховання. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного, соціального й освітнього навантаження на школярів, що потребує посилення адаптаційної спрямованості освітнього процесу. У цьому контексті саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати емоційними станами, поведінкою, руховою діяльністю та волевовими зусиллями відповідно до вимог освітнього середовища.

Методологія дослідження ґрунтується на системному, особистісно орієнтованому, діяльнісному та міждисциплінарному підходах. Використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення наукових джерел з проблем резильєнтної освіти, саморегуляції, фізичного виховання, психоемоційної стійкості школярів та педагогічного потенціалу єдиноборств. Кікбоксинг розглянуто як засіб фізичного виховання, що поєднує рухову активність, координаційні дії, дисципліну, самоконтроль, емоційну стриманість і регуляцію поведінки в ситуаціях напруження.

Наукова новизна полягає в уточненні педагогічного змісту саморегуляції школярів у контексті резильєнтної освіти та в обґрунтуванні кікбоксингу як засобу формування регуляторних умінь, що мають адаптаційне, оздоровче й виховне значення. Саморегуляцію визначено як результат цілеспрямованого педагогічного впливу, що реалізується через спеціально організовану рухову діяльність.

Висновки. Теоретичний аналіз засвідчив, що кікбоксинг у системі фізичного виховання має педагогічний потенціал для розвитку саморегуляції школярів. Його використання сприяє формуванню емоційної стійкості, самодисципліни, самоконтролю, відповідальності та здатності до впорядкованої поведінки в умовах фізичного й психоемоційного напруження. У межах резильєнтної освіти зазначені якості сприяють посиленню адаптаційного потенціалу учнів, підтримці психофізичного здоров'я та формуванню готовності до подолання освітніх і соціальних викликів.

Ключові слова: саморегуляція, резильєнтна освіта, кікбоксинг, школярі, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасна школа функціонує в умовах підвищеного психоемоційного, соціального й освітнього навантаження на учнів. Тривала дія стресогенних чинників, зміна звичних умов навчання, потреба в адаптації до нестабільного середовища посилюють значення резильєнтної освіти як педагогічної системи, орієнтованої на підтримку стійкості, самоконтролю, відповідальності та здатності учнів до конструктивного подолання труднощів [10; 17]. У цьому контексті фізичне виховання набуває додаткового значення, оскільки його зміст може бути спрямований на розвиток рухової підготовленості, психоемоційної стабільності, регуляції поведінки та адаптаційних можливостей школярів [3; 4; 5].

Одним із ключових ресурсів резильєнтної освіти є саморегуляція. Вона забезпечує здатність учня усвідомлювати власний стан, контролювати емоційні реакції, організувати поведінку, регулювати рухову активність і підтримувати вольове зусилля відповідно до навчальних, соціальних і фізичних вимог. У межах фізичного виховання саморегуляція має прикладний характер, оскільки формується через виконання рухових завдань, дотримання правил, дозування навантаження, подолання втоми, взаємодію з партнерами та рефлексію власних дій [1; 7; 8].

Попри наявність досліджень, присвячених саморегуляції, психоемоційній стійкості та оздоровчому потенціалу фізичної активності, у шкільній практиці ці напрями часто розглядаються фрагментарно. Урок фізичної культури переважно орієнтується на розвиток фізичних якостей, виконання програмних нормативів і засвоєння рухових дій. Водночас формування саморегуляційних умінь школярів не завжди має чітко визначену педагогічну мету, змістову структуру та методичне забезпечення. Це знижує можливості фізичного виховання як чинника резильєнтності й обмежує його вплив на розвиток адаптаційних ресурсів учнів [2; 4; 15].

Особливий педагогічний потенціал у цьому напрямі мають єдиноборства, зокрема кікбоксинг. Їх зміст передбачає поєднання координаційно складних рухових дій, контролю дистанції, дотримання правил, регуляції інтенсивності, концентрації уваги, стримування імпульсивних реакцій і відповідального ставлення до партнера. Завдяки цьому кікбоксинг може використовуватися як засіб розвитку самоконтролю, емоційної стійкості, дисциплінованості, вольової регуляції та соціально прийнятної поведінки школярів [6; 7; 8; 13; 14; 16].

Проблема полягає в недостатньому теоретичному обґрунтуванні кікбоксингу як засобу формування саморегуляції школярів у межах резильєнтної освіти. Потребує уточнення педагогічний зміст саморегуляції в цьому контексті, її структурні компоненти, умови формування засобами фізичного виховання та можливості застосування елементів кікбоксингу для посилення адаптаційного потенціалу учнів. Саме це визначає спрямованість подальшого аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика резильєнтності в освіті розглядається в сучасних дослідженнях як один із напрямів оновлення освітнього середовища в умовах соціальної нестабільності, кризових впливів і зростання психоемоційного навантаження на учнів. У працях, присвячених резильєнтній освіті, наголошено на потребі формування в учасників освітнього процесу здатності до адаптації, самопідтримки, конструктивної поведінки та збереження психологічного здоров'я в ускладнених умовах [10; 17]. В українському науковому дискурсі резильєнтність пов'язується з підтримкою психічного здоров'я особистості, стресостійкістю, соціальним благополуччям і здатністю до відновлення після дії стресогенних чинників [3; 5; 10; 12].

Окремий напрям досліджень стосується ролі фізичного виховання в розвитку адаптаційних можливостей школярів. У наукових працях Ж. Дьоміної, О. Омельчук, В. Білик, В. Сіренка та інших авторів обґрунтовано значення фізичної активності для формування психоемоційної стійкості, зниження негативного впливу стресу, розвитку самоконтролю та підтримки здоров'я учнівської молоді [1; 4; 5; 11; 15]. Результати досліджень засвідчують, що фізичне виховання має значний потенціал для розвитку стійкості школярів за умови цілеспрямованої організації змісту занять, адекватного добору методів, урахування вікових особливостей і контролю рівня навантаження [2; 4; 11].

Питання саморегуляції розкривається в педагогічній і психологічній літературі як здатність особистості до усвідомленого керування власною діяльністю, емоційними станами, поведінкою та процесом досягнення поставленої мети. У дослідженні Е. Панадеро систематизовано провідні моделі саморегульованого навчання, що дає змогу розглядати саморегуляцію як багатокomпонентний процес, пов'язаний із плануванням, моніторингом, самооцінюванням і корекцією дій [20]. У контексті фізичного виховання саморегуляція набуває прикладного значення, оскільки проявляється через контроль рухових дій, емоційних реакцій, інтенсивності навантаження, поведінки в групі та здатності до рефлексії власного стану [7; 8; 9].

В українських дослідженнях, присвячених саморегуляції в системі фізичного виховання та спортивної підготовки, акцентовано увагу на її зв'язку з координаційними здібностями, біомеханічними показниками, психоемоційною стійкістю і якістю рухової діяльності школярів [6; 7; 8; 9]. Зокрема, у працях, присвячених застосуванню елементів єдиноборств і кікбоксингу, саморегуляція розглядається як умова ефективного виконання рухових дій, дотримання дисципліни, контролю напруження та розвитку відповідальної поведінки [6; 7; 8].

Єдиноборства в сучасних дослідженнях характеризуються як засіб фізичного, психоемоційного й соціального розвитку дітей та підлітків. Праці, присвячені кікбоксингу, засвідчують значення диференційованої фізичної підготовки, навчально-ігрових методів і вікової адаптації змісту занять для формування фізичної готовності та координаційних можливостей учнів [13; 14]. Дослідження, орієнтовані на бокс та інші види єдиноборств, підкреслюють їхній потенціал у формуванні психоемоційної стійкості, вольової регуляції, самоконтролю та соціально прийнятної поведінки [16; 18; 19].

Зарубіжні наукові джерела підтверджують зв'язок між заняттями єдиноборствами, розвитком саморегуляції та формуванням резильєнтності учнів. К. Lakes і W. Hoyt довели ефективність шкільної програми бойових мистецтв у розвитку саморегуляції дітей [18]. В. Moore, S. Woodcock і D. Dudley обґрунтували позитивний вплив тренувань з бойових мистецтв на резильєнтність учнів середнього

шкільного віку [19]. Ці результати узгоджуються з висновками українських авторів щодо доцільності використання елементів єдиноборств у фізичному вихованні школярів [7; 8; 13; 14; 16].

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що окремо досліджено резильєнтність в освіті, саморегуляцію школярів, психоемоційну стійкість у фізичному вихованні та педагогічний потенціал єдиноборств. Водночас недостатньо розкрито питання інтеграції цих напрямів у єдину педагогічну модель, у якій кікбоксинг розглядається як засіб формування саморегуляції школярів у контексті резильєнтної освіти. Це зумовлює потребу в уточненні теоретичних засад, структурних компонентів і педагогічних умов формування саморегуляції школярів засобами кікбоксингу.

Мета статті – теоретично обґрунтувати саморегуляцію школярів як особистісний ресурс резильєнтної освіти та визначити педагогічний потенціал кікбоксингу у формуванні саморегуляційних умінь у процесі фізичного виховання.

Досягнення поставленої мети передбачає уточнення змісту саморегуляції школярів у контексті резильєнтної освіти, визначення її адаптаційного значення в умовах підвищеного психоемоційного й освітнього навантаження, а також обґрунтування можливостей використання елементів кікбоксингу для розвитку самоконтролю, емоційної стійкості, дисциплінованості та відповідальної поведінки учнів.

Методологія дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і спрямоване на обґрунтування педагогічних засад формування саморегуляції школярів у контексті резильєнтної освіти засобами кікбоксингу. Методологічну основу становлять системний, діяльнісний, особистісно орієнтований і міждисциплінарний підходи, що дали змогу розглянути саморегуляцію як складне педагогічне явище, пов'язане з психоемоційною стійкістю, руховою активністю, самоконтролем, вольовою регуляцією та адаптаційними можливостями учнів.

Процедура дослідження передбачала послідовне опрацювання наукових джерел за кількома змістовими напрямками: резильєнтна освіта й освітня стійкість [3; 10; 17]; саморегуляція та саморегульоване навчання [1; 7; 8; 9; 20]; фізичне виховання як чинник психоемоційної стійкості школярів [2; 4; 5; 11; 12; 15]; єдиноборства і кікбоксинг як засоби розвитку самоконтролю, дисциплінованості та регуляції поведінки [6; 7; 8; 13; 14; 16; 18; 19]. Така логіка аналізу забезпечила можливість поєднати педагогічний, психологічний і фізкультурно-спортивний аспекти досліджуваної проблеми.

У процесі дослідження використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, систематизації й узагальнення. Метод теоретичного аналізу застосовано для визначення сутності саморегуляції школярів, її структурних компонентів і функціонального значення в умовах резильєнтної освіти. Метод синтезу дав змогу узгодити положення педагогіки, психології та теорії фізичного виховання в єдиному дослідницькому полі. Порівняння використано для зіставлення наукових підходів до трактування резильєнтності, саморегуляції, психоемоційної стійкості та педагогічного потенціалу єдиноборств. Систематизація забезпечила впорядкування джерельної бази за основними тематичними блоками. Узагальнення застосовано для формулювання теоретичних положень щодо використання елементів кікбоксингу у формуванні саморегуляційних умінь школярів.

Окреме значення мав метод педагогічної інтерпретації, що дав змогу розглянути кікбоксинг не як вид спортивної спеціалізації, а як варіативний засіб фізичного виховання, адаптований до освітніх завдань школи. У межах такого підходу основну увагу зосереджено на тих компонентах кікбоксингу, які мають безпосереднє педагогічне значення: контроль рухової дії, регуляція інтенсивності навантаження, дотримання правил взаємодії, керування емоційними реакціями, розвиток дисциплінованості, відповідальності та здатності до самоконтролю.

Застосована методологія дала змогу обґрунтувати саморегуляцію школярів як особистісний ресурс резильєнтної освіти та визначити педагогічні умови, за яких елементи кікбоксингу можуть бути використані для розвитку адаптаційних можливостей, психоемоційної стійкості й упорядкованої поведінки учнів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз джерел дає підстави розглядати резильєнтну освіту як педагогічно організований процес, спрямований на підтримку здатності учнів адаптуватися до ускладнених умов навчання, зберігати психоемоційну рівновагу, діяти відповідально та відновлювати функціональний стан після впливу стресогенних чинників. У цьому контексті резильєнтність не обмежується індивідуальною психологічною властивістю. Вона формується в освітньому середовищі через систему педагогічних впливів, організацію діяльності, характер взаємодії, способи підтримки учня та створення умов для розвитку його внутрішніх ресурсів [10; 17].

Одним із таких ресурсів є саморегуляція. Її доцільно визначати як інтегративну здатність школяра усвідомлювати власний стан, контролювати емоційні реакції, регулювати поведінку, підтримувати вольове зусилля та коригувати дії відповідно до поставленої мети й умов діяльності. У структурі резильєнтної освіти саморегуляція виконує адаптаційну функцію, оскільки забезпечує перехід від зовнішньої педагогічної регуляції до внутрішньої організації поведінки учня. Такий підхід узгоджується з положеннями про саморегульоване навчання, у якому важливими є планування, моніторинг, самооцінювання та корекція дій [20].

У фізичному вихованні саморегуляція набуває прикладного характеру. Вона проявляється через уміння учня контролювати інтенсивність рухової діяльності, дотримуватися правил виконання вправ, реагувати на втому, підтримувати концентрацію уваги, узгоджувати власні дії з діями партнера або групи, зберігати емоційну стриманість у ситуаціях змагальності чи підвищеного напруження. Саме тому фізичне виховання може розглядатися як педагогічне середовище, у якому саморегуляційні вміння формуються через безпосередню діяльність, тілесний досвід, соціальну взаємодію та рефлексію результату [1; 4; 5; 15].

У межах дослідження саморегуляцію школярів доцільно розглядати через взаємозв'язок п'яти компонентів: фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового та вольового. Фізіологічний компонент пов'язаний зі здатністю учня контролювати фізичне навантаження, розпізнавати ознаки втоми, регулювати темп виконання вправ і дотримуватися безпечного режиму рухової активності. Його розвиток потребує педагогічно обґрунтованого дозування навантаження, урахування рівня фізичної підготовленості та застосування зрозумілих критеріїв оцінювання стану учня [2; 12].

Емоційний компонент саморегуляції охоплює здатність зберігати психоемоційну рівновагу в умовах фізичного зусилля, навчальної невдачі, змагальної ситуації або взаємодії з партнером. У процесі фізичного виховання цей компонент формується через вправи, що потребують концентрації, стримування імпульсивних реакцій, дотримання правил і контрольованого реагування на зовнішні подразники. Дослідження з проблем стресостійкості та психоемоційної стабільності школярів підтверджують значення рухової активності для зниження напруження, підтримки емоційної рівноваги й розвитку здатності до самоконтролю [5; 11; 15; 16].

Когнітивний компонент забезпечує усвідомлену організацію рухової діяльності. Він охоплює розуміння мети вправи, аналіз помилок, прогнозування результату, вибір способу дії та корекцію виконання. У процесі фізичного виховання цей компонент розвивається через постановку конкретних завдань, пояснення критеріїв правильного виконання, самооцінювання, коротку рефлексію після вправи та порівняння очікуваного й фактичного результату. Це дає змогу переводити рухову активність із рівня механічного виконання в площину усвідомленої діяльності [7; 8; 20].

Поведінковий компонент саморегуляції виявляється у здатності школяра дотримуватися правил, діяти відповідально, координувати власну поведінку з вимогами педагогічної ситуації та нормами групової взаємодії. У фізичному вихованні він має особливе значення, оскільки безпека, результативність і виховний ефект рухової діяльності залежать від дисциплінованості, взаємоповаги та контрольованої поведінки учнів. Соціально організовані форми рухової активності створюють умови для розвитку відповідальності, співпраці та здатності до конструктивної взаємодії [3; 4].

Вольовий компонент пов'язаний із наполегливістю, здатністю долати втому, підтримувати зусилля, завершувати завдання та діяти відповідно до прийнятого рішення. У фізичному вихованні цей компонент формується в ситуаціях поступового ускладнення вправ, подолання рухових труднощів, дотримання тренувального режиму та контролю власної поведінки за наявності фізичного або емоційного дискомфорту. Розвиток вольової регуляції є одним із чинників адаптації школяра до навчальних і соціальних вимог, оскільки забезпечує здатність діяти послідовно, цілеспрямовано й відповідально [6; 8; 9].

Кікбоксинг має педагогічний потенціал для розвитку зазначених компонентів саморегуляції за умови адаптації його змісту до завдань шкільного фізичного виховання. У цьому випадку кікбоксинг не розглядається як засіб спортивного відбору або підготовки до змагальної діяльності. Його значення полягає у використанні окремих елементів техніки, спеціальних підготовчих вправ, координаційних завдань, імітаційних дій, парних вправ без травмонебезпечного контакту та навчально-ігрових форм, спрямованих на розвиток самоконтролю, дисципліни, координації, уваги та емоційної стриманості [6; 7; 8; 13; 14].

Педагогічна цінність кікбоксингу визначається поєднанням рухової, регуляторної та виховної складових. Технічні елементи кікбоксингу потребують точності рухів, контролю положення тіла, координації рук і ніг, регуляції сили та темпу виконання. Такі умови сприяють розвитку фізіологічної й когнітивної саморегуляції, оскільки учень має оцінювати власні дії, контролювати просторові параметри руху, коригувати помилки та підтримувати оптимальний рівень напруження [7; 8].

Парні вправи й умовні навчальні взаємодії мають значення для розвитку поведінкового та емоційного компонентів саморегуляції. Вони потребують дотримання дистанції, правил безпеки, поваги до партнера, контролю сили рухової дії та стримування імпульсивних реакцій. За таких умов учень набуває досвіду відповідальної поведінки в ситуації фізичної взаємодії. Це створює педагогічні передумови для формування соціально прийнятних способів реагування, дисциплінованості та здатності діяти в межах установлених норм [16; 18; 19].

Особливе значення має використання навчально-ігрових методів і диференційованих завдань. Вони дають змогу знизити ризик надмірного психоемоційного напруження, забезпечити поступове засвоєння рухових дій, підтримати інтерес учнів і водночас зберегти педагогічну спрямованість занять. У дослідженнях з кікбоксингу підкреслено значення вікової адаптації змісту занять, добору засобів відповідно до рівня підготовленості та застосування методів, що забезпечують поступове формування фізичної готовності й координаційних можливостей дітей [13; 14].

Отже, кікбоксинг може бути інтегрований у фізичне виховання як педагогічно контрольований засіб розвитку саморегуляції школярів за дотримання низки умов. До них належать: безпечна організація занять, відсутність травмонебезпечного контакту, поступове ускладнення рухових завдань, чітке пояснення правил, дозування фізичного навантаження, систематичне формування навичок самоконтролю, рефлексія емоційного й фізичного стану, педагогічний контроль поведінки учнів і орієнтація на оздоровчо-виховний результат.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає змогу визначити основний науковий результат дослідження: саморегуляція школярів у резильєнтній освіті може формуватися через спеціально організовану рухову діяльність, у якій фізичні вправи поєднуються з педагогічними завданнями самоконтролю, емоційної стабілізації, відповідальної поведінки й рефлексії. Кікбоксинг у цьому контексті виступає засобом, що інтегрує тілесну активність, дисципліну, контроль дії, вольове зусилля та соціальну взаємодію. Його використання в освітньому процесі має бути підпорядковане не спортивному результату, а формуванню адаптаційних ресурсів учня, необхідних для ефективного функціонування в умовах сучасного освітнього середовища.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок. Теоретичний аналіз засвідчив, що саморегуляція школярів є значущим особистісним ресурсом резильєнтної освіти, оскільки забезпечує здатність учня усвідомлювати власний стан, контролювати емоційні реакції, регулювати поведінку, підтримувати вольове зусилля та адаптуватися до змін освітнього середовища. У структурі резильєнтної освіти саморегуляція виконує адаптаційну, стабілізаційну й поведінково-організаційну функції, що дає підстави розглядати її як один із базових чинників підтримки психофізичного здоров'я школярів.

Обґрунтовано, що фізичне виховання має значний потенціал для формування саморегуляційних умінь, оскільки поєднує рухову активність, емоційне напруження, соціальну взаємодію, контроль навантаження та рефлексію результату. У процесі виконання фізичних вправ школяр набуває досвіду самоконтролю, оцінювання власного стану, регуляції інтенсивності дій, подолання втоми, дотримання правил і відповідальної поведінки в групі.

Визначено, що кікбоксинг може бути використаний як педагогічно доцільний засіб формування саморегуляції школярів за умови адаптації його змісту до завдань шкільного фізичного виховання. Йдеться про застосування підготовчих, імітаційних, координаційних, навчально-ігрових і парних вправ без травмонебезпечного контакту. Такий підхід дає змогу розвивати фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий і вольовий компоненти саморегуляції.

Установлено, що педагогічний потенціал кікбоксингу полягає у формуванні самоконтролю, концентрації уваги, дисциплінованості, емоційної стриманості, відповідальності за власні дії та здатності до конструктивної взаємодії з партнером. У межах резильєнтної освіти ці якості сприяють посиленню адаптаційних можливостей школярів і підвищують ефективність фізичного виховання як складової цілісного освітнього процесу.

Перспективи подальших наукових розвідок пов'язані з розробленням педагогічної моделі формування саморегуляції школярів засобами кікбоксингу, визначенням критеріїв і показників її сформованості, експериментальною перевіркою ефективності відповідної методики та адаптацією змісту занять до вікових, психофізичних і освітніх потреб учнів закладів загальної середньої освіти.

References

- Білик В. Г., Омельчук О. В., Челнокова М. С. Використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 5(178). С. 17-21. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03).
Bilyk, V. H., Omelchuk, O. V., & Chelnokova, M. S. (2024). Vykorystannia metodiv samorehuliatcii stresovykh staniv yak zasobu pidvyshchennia psykhoemotsiinoi stiikosti uchniv starshykh klasiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [The use of methods of self-regulation of stressful states as a means of increasing the psycho-emotional stability of senior school students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhailo Drahomanova. Seriiia 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 5(178). 17-21. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03). [in Ukrainian].
- Боднар І. Р., Белікова Н. О., Дьоміна Ж. Г., Індіка С. Я., Москаленко Н. В., Огністий А. В., Петрица П. М., Томенко О. А., Павлова Ю. О. Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №3. С. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.3.1>.
Bodnar, I. R., Bielikova, N. O., Domina, Zh. H., Indyka, S. Ya., Moskalenko, N. V., Ohnystyi, A. V., Petrytsa, P. M., Tomenko, O. A., & Pavlova, Yu. O. (2024). Kryterii, yaki neobkhdidno vrakhovuvaty pry dobori testiv dlia otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti zdobuvachiv osvity: dumky ekspertiv [Criteria to be considered when selecting tests for assessing students' physical fitness: experts' opinions]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport – Olympic and Paralympic Sports*. 3. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.3.1>. [in Ukrainian].

3. Боднар І., Софінський Р., Федан Є. Вплив шкільного спорту на психосоціальне благополуччя та національну стійкість школярів: аналітична модель. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2025. № 3(71). С. 28–37. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-28-37>.
Bodnar, I., Sofinskiy, R., & Fedan, Ye. (2025). Vplyv shkilnoho sportu na psykhosotsialne blahopoluchchia ta natsionalnu stiikist shkoliariv: analitychna model [The impact of school sports on schoolchildren's psychosocial well-being and national resilience: an analytical model]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 3(71). 28–37. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-28-37>. [in Ukrainian].
4. Дьоміна Ж. Г. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 8(181). С. 80–83. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).14).
Domina, Zh. H. (2024). Suchasni pidkhody do pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia uchniv starshoi shkoly [Modern approaches to increasing the effectiveness of physical education for senior school students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 8(181). 80–83. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).14). [in Ukrainian].
5. Дьоміна Ж. Г., Омельчук О. В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 12(172). С. 73–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13).
Domina, Zh. H., & Omelchuk, O. V. (2023). Fenomen stresostiikosti yak providnoho chynnyka zberezhennia zdorovia uchnivskoi molodi [The phenomenon of stress resistance as a leading factor in preserving the health of school youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 12(172). 73–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13). [in Ukrainian].
6. Кужельний А., Кужельний С., Кудін С., Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 26(182). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242619>.
Kuzhelnyi, A., Kuzhelnyi, S., Kudin, S., & Zhlobo, T. (2024). Samorehuliatsiia u konteksti sportyvnoi pidhotovky: na prykladi kikboksynhu [Self-regulation in the context of sports training: the example of kickboxing]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. 26(182). 107–112. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242619>. [in Ukrainian].
7. Кужельний С. А. Розвиток саморегуляції та координаційних навичок старшокласників у процесі фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 3(137). С. 64–75. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.03/064-075>.
Kuzhelnyi, S. A. (2024). Rozvytok samorehuliatsii ta koordynatsiinykh navychok starshoklasnykiv u protsesi fizychnoho vykhovannia iz zastosuvanniam elementiv yedynoborstv [Development of self-regulation and coordination skills of senior school students in physical education using elements of martial arts]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*. 3(137). 64–75. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.03/064-075>. [in Ukrainian].
8. Кужельний С. А. Вплив методики навчання саморегуляції на біомеханічні показники старшокласників у процесі занять фізичною культурою з елементами єдиноборств (кікбоксингу). *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 29–30(185–186). С. 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936>.
Kuzhelnyi, S. A. (2024). Vplyv metodyky navchannia samorehuliatsii na biomekhanichni pokaznyky starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu z elementamy yedynoborstv (kikboksynhu) [The influence of self-regulation training methodology on biomechanical indicators of senior school students during physical education classes with elements of martial arts (kickboxing)]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. 29–30(185–186). 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936>. [in Ukrainian].
9. Кужельний А., Кужельний С., Кудін С., Жлобо Т. Саморегуляція як адаптаційний ресурс школярів у сучасному фізичному вихованні. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. 190 (34). DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253432>.
Kuzhelnyi, A., Kuzhelnyi, S., Kudin, S., & Zhlobo, T. (2025). Samorehuliatsiia yak adaptatsiinyi resurs shkoliariv u suchasnomu fizychnomu vykhovanni [Self-regulation as an adaptive resource of schoolchildren in modern physical education]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. 190(34). DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253432>. [in Ukrainian].
10. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>.

- Moskalenko, O. V. (2024). Psykholohichna rezylientnist yak umova pidtrymky psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychological resilience as a condition for maintaining the psychological health of the individual]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*. 2. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2024.2.13>. [in Ukrainian].
11. Омельчук О. В., Країнський І. С. Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 2(187). С. 142–146. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).26).
Omelchuk, O. V., & Krainskyi, I. S. (2025). Rukhova aktyvnist yak osnova formuvannia stresostiikosti shkoliariv [Physical activity as a basis for forming schoolchildren's stress resistance]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 2(187). 142–146. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).26). [in Ukrainian].
 12. Рак Л. І., Капіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2024. № 7(143). С. 53–61. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361).
Rak, L. I., Kashina-Yarmak, V. L., & Yeshchenko, A. V. (2024). Fizychna aktyvnist pidlitkiv v umovakh voiennoho chasu, shliakhy yii optymizatsii [Physical activity of adolescents in wartime conditions and ways to optimize it]. *Suchasna pediatriia. Ukraina – Modern Pediatrics. Ukraine*. 7(143). 53–61. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361). [in Ukrainian].
 13. Рошак О., Яців Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 10–12 років у кікбоксингу: потенціал та перспективи досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 1(173). С. 127–133. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).28).
Roshak, O., & Yatsiv, Ya. (2024). Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv vikom 10–12 rokiiv u kikkboxsynhu: potentsial ta perspektyvy doslidzhen [Differentiation of physical training of athletes aged 10–12 years in kickboxing: research potential and prospects]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 1(173). 127–133. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).28). [in Ukrainian].
 14. Рошак О., Яців Я. Дослідження переваг навчально-ігрових методів при формуванні фізичної готовності спортсменів 10–12 років у кікбоксингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К(176). С. 409–413. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).90](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).90).
Roshak, O., & Yatsiv, Ya. (2024). Doslidzhennia perevah navchalno-ihrovykh metodiv pry formuvanni fizychnoi hotovnosti sportsmeniv 10–12 rokiiv u kikkboxsynhu [Investigation of the advantages of game-based educational methods in forming the physical readiness of athletes aged 10–12 years in kickboxing]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 3K(176). 409–413. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).90](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).90). [in Ukrainian].
 15. Сіренко В. Г. Характеристика компонентів психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3(175). С. 170–176. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).33).
Sirenko, V. H. (2024). Kharakterystyka komponentiv psykhoemotsiinoi stiikosti uchniv starshoi shkoly u protsesi fizychnoho vykhovannia [Characteristics of the components of psycho-emotional stability of senior school students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 3(175). 170–176. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).33). [in Ukrainian].
 16. Сіренко В. Г., Кісільюк О. М. Формування та оцінювання психоемоційної стійкості школярів на заняттях з боксу у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 5(178). С. 188–192. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).37).
Sirenko, V. H., & Kisiliuk, O. M. (2024). Formuvannia ta otsiniuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti shkoliariv na zaniattiakh z boksu u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation and assessment of schoolchildren's psycho-emotional stability in boxing classes in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. 5(178). 188–192. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).37). [in Ukrainian].
 17. Borazon, E. Q., Chuang, H.-H. (2023). Resilience in educational system: A systematic review and directions for future research. *International Journal of Educational Development*. Vol. 99. Article 102761. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2023.102761>.

18. Lakes, K. D., Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol. 25(3). 283–302. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>.
19. Moore, B., Woodcock, S., Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*. Vol. 91(4). 1369–1394. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>.
20. Panadero, E. A. (2017). Review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*. Vol. 8. Article 422. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>.

Kuzhelnyi Andrii

<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>

ResearcherID AAE-4992-2022; Scopus Author ID 58189093000

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

Kuzhelnyi Serhii

<https://orcid.org/0009-0008-6970-8556>

PhD, Lecturer of the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: 26021997sk@gmail.com

Kudin Serhii

<https://orcid.org/0000-0002-9800-5525>

ResearcherID AAD-7545-2020; Scopus Author ID 58188922200

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Defense of Ukraine
and Theory and Practice of Physical Culture,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com

SELF-REGULATION OF SCHOOLCHILDREN IN RESILIENT EDUCATION THROUGH KICKBOXING

Purpose of the work is to theoretically substantiate schoolchildren's self-regulation as a personal resource of resilient education and to determine the pedagogical potential of kickboxing in the formation of self-regulatory skills in the process of physical education. The relevance of the study is determined by the increasing psycho-emotional, social and educational load on schoolchildren, which requires strengthening the adaptive orientation of the educational process. In this context, self-regulation is considered as the ability of an individual to consciously control emotional states, behavior, motor activity and volitional efforts in accordance with the requirements of the educational environment.

Methodology of the study is based on systemic, personality-oriented, activity-based and interdisciplinary approaches. The methods of theoretical analysis, synthesis, comparison and generalization of scientific sources on resilient education, self-regulation, physical education, psycho-emotional stability of schoolchildren and the pedagogical potential of martial arts were used. Kickboxing is considered as a means of physical education that combines motor activity, coordination actions, discipline, self-control, emotional restraint and regulation of behavior in situations of tension.

Scientific novelty consists in clarifying the pedagogical content of schoolchildren's self-regulation in the context of resilient education and in substantiating kickboxing as a means of forming regulatory skills that have adaptive, health-preserving and educational significance. Self-regulation is defined as a result of purposeful pedagogical influence implemented through specially organized motor activity.

Conclusions. Theoretical analysis has shown that kickboxing in the system of physical education has pedagogical potential for the development of schoolchildren's self-regulation. Its use contributes to the formation of emotional stability, self-discipline, self-control, responsibility and the ability to orderly behavior under conditions of physical and psycho-emotional tension. In the framework of resilient education, these qualities contribute to strengthening pupils' adaptive potential, supporting psychophysical health and forming readiness to overcome educational and social challenges.

Key words: self-regulation, resilient education, kickboxing, schoolchildren, physical education.

Стаття надійшла до редакції 01.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Олександр Проніков