

Кужельний Андрій

<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>
ResearcherID AAE-4992-2022
Scopus-Author ID 58189093000

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

Кужельний Сергій

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

Аспірант,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. 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 біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: sergeykidyn@gmail.com

Жлобо Тетяна

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>
ResearcherID AAC-6830-2020
Scopus-Author ID 57756988500

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЄДИНОБОРСТВ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження полягає в глибокому аналізі можливостей формування саморегуляції учнів старших класів засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання, що відкриває нові перспективи для підвищення ефективності освітнього процесу та гармонійного розвитку особистості школяра. Єдиноборства розглядаються як цілісний інструмент розвитку не лише фізичних якостей, а й психоемоційної стійкості, самоконтролю та соціальної відповідальності.

Постановка проблеми. У статті розглядається проблема недостатньої реалізації потенціалу єдиноборств у шкільній практиці для формування навичок саморегуляції, що є ключовим фактором адаптації учня до освітніх, соціальних і життєвих викликів. В умовах зростання тривожності, емоційної нестабільності та поведінкових розладів серед підлітків актуальним постає запровадження педагогічних засобів, які одночасно впливають на фізичний і психологічний розвиток учня. Саморегуляція в цьому контексті виступає не просто як результат виховання, а як необхідна умова успішної життєдіяльності школяра в освітньому середовищі.

Мета. Дослідження впливу систематичних занять єдиноборствами на формування навичок саморегуляції у старшокласників, з урахуванням таких аспектів, як емоційна стабільність, соціальна поведінка, вольова регуляція, мотиваційна сфокусованість та здатність до самоконтролю в умовах фізичних і психоемоційних навантажень.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становить аналіз наукової літератури щодо саморегуляції та бойових мистецтв, вивчення практики їх застосування в системі шкільної освіти за кордоном, а також узагальнення сучасних теоретичних підходів до фізичного виховання, психологічної підготовки та соціального становлення школярів. Застосовано комплекс загальнонаукових методів: теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення, а також аналіз статистичних даних про популярність та освітню інтеграцію єдиноборств серед молоді.

Наукова новизна. Новизна дослідження полягає в педагогічному переосмисленні єдиноборств як засобу формування навичок саморегуляції у старшокласників. Стаття

комплексно розкриває механізми позитивного впливу бойових мистецтв на когнітивну, емоційну та поведінкову саморегуляцію школярів, обґрунтовуючи необхідність їх системного використання в освітньому середовищі. Зокрема, висвітлюється роль тренувального процесу в розвитку усвідомленості, самодисципліни, емоційної врівноваженості та соціальної відповідальності як складових ефективної саморегуляції.

Висновки. Дослідження засвідчує, що систематичні заняття єдиноборствами сприяють розвитку ключових компонентів саморегуляції в учнів старших класів: самоконтролю, стресостійкості, мотиваційної стабільності, навичок емоційного самоуправління та соціальної адаптації. Інтеграція єдиноборств у шкільну програму фізичного виховання має потенціал не лише підвищити ефективність фізичної підготовки, а й сприяти формуванню психологічно стійкої, дисциплінованої та відповідальної особистості. Це відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень у галузях педагогіки, спортивної психології та здоров'язберезувальних освітніх технологій.

Ключові слова: саморегуляція, єдиноборства, фізичне виховання, старшокласники, емоційна стійкість, соціальна адаптація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли Україна перебуває у стані повномасштабної війни, на школярів припадає значне психоемоційне навантаження, спричинене нестабільністю, втратою відчуття безпеки, тривогою за майбутнє. У цих умовах різко зростає потреба у розвитку внутрішніх ресурсів, що забезпечують стресостійкість, психологічну самопомогу та конструктивну поведінку. Саморегуляція постає не лише як бажана особистісна риса, а як життєво необхідна здатність до виживання, адаптації й активного подолання викликів реальності [2; 4; 6; 9-15].

Старшокласники, які перебувають у критичному періоді дорослішання, особливо вразливі до стресових впливів. Їм доводиться адаптуватися до нових освітніх форматів, нестабільного соціального середовища, а подекуди – й до досвіду втрат чи особистої загрози. У такій ситуації школа має не лише забезпечити знання й фізичний розвиток, а й стати простором підтримки й виховання психологічної стійкості. Формування навичок саморегуляції в освітньому процесі має перетворитися на пріоритетну педагогічну мету.

Єдиноборства як різновид фізичного виховання є одним із найефективніших засобів розвитку самоконтролю, емоційної стабільності, внутрішньої дисципліни та відповідальності. Такі заняття створюють умови для формування здатності до самоуправління, подолання стресу, розвитку сили волі та конструктивної поведінки в складних обставинах [1; 5; 7; 10-15]. Уроки з елементами бойових мистецтв також сприяють вихованню поваги, витримки, впевненості в собі та інших цінностей, які мають особливе значення для формування особистості молоді в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі спостерігається зростаючий інтерес до проблеми саморегуляції, зокрема в контексті фізичного виховання, бойових мистецтв і психологічного розвитку молоді. Дослідження науковців [1-5; 7; 10; 11; 14; 15] дедалі частіше підкреслюють цінність бойових мистецтв як засобу емоційної стабілізації, формування стійкості до стресу та розвитку соціальних навичок у підлітковому віці. Окрему увагу вчені приділяють саме саморегуляційним механізмам, які проявляються в контексті спортивної активності, зокрема у бойових мистецтвах. Так, у дослідженнях [6; 8; 10] зазначається, що здатність до управління емоціями, контроль над імпульсами, уміння діяти в умовах високої напруги без втрати внутрішньої рівноваги – є визначальними для досягнення успіху не лише в спорті, а й у навчанні та повсякденному житті. Саморегуляція у цьому сенсі стає інтегральною якістю особистості, яка забезпечує адаптацію до складних обставин, зокрема – умов воєнного стану.

Разом з тим, в існуючих роботах недостатньо уваги приділено педагогічному виміру використання бойових мистецтв у формуванні саморегуляційних навичок саме в освітньому процесі. Як показують дослідження [2; 6; 9], необхідною є розробка й апробація таких методик, які не лише сприятимуть фізичному вдосконаленню, а й впливатимуть на емоційний інтелект, розвиток вольової регуляції та соціальну компетентність школярів.

Метою дослідження є з'ясування потенціалу єдиноборств у формуванні саморегуляції старшокласників на основі аналізу наукових джерел, з акцентом на розвиток емоційного контролю, вольової дисципліни та психофізичної витривалості.

Виклад основного матеріалу. У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що вплив єдиноборств на особистість школярів є комплексним і багаторівневим, охоплюючи когнітивну, емоційну, вольову та поведінкову сфери.

Передусім підтверджено тісний взаємозв'язок між участю у систематичних заняттях бойовими мистецтвами та підвищенням рівня емоційної саморегуляції. Учні, які мають досвід таких занять, демонструють вищу здатність до керування емоціями в умовах стресу, зокрема до пригнічення агресивних імпульсів, збереження концентрації уваги та контролю над поведінковими реакціями в напружених ситуаціях [1; 4; 7]. Згідно з результатами дослідження Ropovych et al. (2022) [8], розвиток емоційного інтелекту в учнів, залучених до бойових мистецтв, тісно пов'язаний зі зменшенням проявів психоемоційного вигорання, покращенням загального психічного самопочуття та стабілізацією соціальної поведінки.

Позитивний вплив єдиноборств виявлено також у формуванні вольових якостей, що є ключовою складовою конструктивної саморегуляції. Школярі, які систематично займаються бойовими мистецтвами, характеризуються вищою послідовністю у виконанні завдань, стійкістю до втоми, здатністю долати труднощі та завершувати розпочате [3; 5; 6]. Це пояснюється специфікою навчального процесу, який

передбачає не лише фізичне навантаження, а й розвиток внутрішньої мотивації, самодисципліни, терпіння та цілеспрямованості.

Особливу роль у структурі саморегуляції, що формується під впливом занять єдиноборствами, відіграє компонент соціальної поведінки. Як доведено у роботах Phung & Goldberg (2021) [7], діти, які регулярно відвідують заняття з бойових мистецтв, краще орієнтуються в соціальних ситуаціях, демонструють вищий рівень емпатії, повагу до партнерів, здатність до співпраці та толерантне ставлення до відмінностей. Участь у змагальній діяльності та парних вправах сприяє вихованню відповідальності за власні дії, здатності прогнозувати реакції опонента та дотримуватись морально-етичних норм.

Не менш важливим є розвиток когнітивного компонента саморегуляції: здатності до планування, прийняття рішень, рефлексії та самокорекції. За результатами дослідження Xie et al. (2022) [15], школярі, які займаються єдиноборствами, ефективніше реалізують цілі, пов'язані із самонавчанням, демонструють гнучкість мислення, вміння оцінювати наслідки власних дій і вищу здатність до тривалого утримання уваги.

Позитивний вплив бойових мистецтв на розвиток навичок саморегуляції підтверджується також статистичними даними щодо їх популярності серед дітей і підлітків у різних країнах світу. Згідно з інформацією Gymdesk (2022) [1], у Сполучених Штатах функціонує понад 79 тисяч клубів бойових мистецтв, а кількість учасників програм для вікової групи 14–18 років щороку зростає. Це свідчить про широке суспільне визнання бойових мистецтв не лише як виду спорту, а й як ефективного засобу формування особистісних компетентностей.

Крім вищезазначених аспектів, слід акцентувати увагу на контекстуальній варіативності педагогічного ефекту єдиноборств. У країнах Східної Азії, де бойові мистецтва є інтегральною складовою традиційної культури, спостерігається високий рівень самодисципліни серед школярів, що, згідно з даними досліджень, безпосередньо корелює із системним впровадженням практик дзюдо, тхеквондо або ушу в шкільний освітній процес [12]. Такий міжкультурний аналіз дає змогу припустити, що ефективність занять єдиноборствами залежить не лише від змісту програми, а й від педагогічного контексту, у якому вона реалізується. Зокрема, наявність підтримувального середовища, яке визнає цінність внутрішнього самоконтролю, сприяє глибшому засвоєнню навичок саморегуляції.

У дослідженнях зазначається, що емоційне навчання, пов'язане з усвідомленням власних станів під час тренувань, є фундаментом формування навичок рефлексії, які є необхідними для ефективного управління поведінкою [8; 15]. Бойові мистецтва, особливо у формах, що включають ритуальні елементи або формалізовані дії (ката, хьонг), стимулюють розвиток внутрішньої організованості й ритмічного контролю, що, у свою чергу, посилює здатність до відтермінування імпульсних реакцій.

Особливої уваги заслуговує питання індивідуальних особливостей впливу занять бойовими мистецтвами на старшокласників з різними типами темпераменту. Учні з холеричними або емоційно нестабільними рисами демонструють виражені позитивні зміни у сфері емоційної саморегуляції внаслідок освоєння технік дихального контролю, позицій концентрації уваги та усвідомленого руху, які традиційно використовуються в системах карате-до або айкідо [10; 13]. Тим часом, для флегматичних і меланхолійних учнів регулярна участь у змагальній діяльності створює умови для розвитку активності, рішучості й підвищення самооцінки.

З огляду на гендерний аспект, варто зауважити, що дівчата, залучені до бойових мистецтв, демонструють не менш значний прогрес у сфері саморегуляції, ніж хлопці. Згідно з результатами порівняльного аналізу, у представниць жіночої статі, які займаються, наприклад, тхеквондо або карате, спостерігається суттєве зростання рівня емоційної стійкості, особливо у показниках внутрішнього контролю та зниження соціальної тривожності [2; 11]. Це свідчить про потенціал бойових мистецтв як інклюзивного засобу виховання навичок саморегуляції незалежно від статі.

Узагальнюючи педагогічний ефект, варто виділити вплив єдиноборств на формування метакогнітивної саморегуляції. Тренувальний процес часто включає етапи самооцінювання, рефлексії після виконання вправ, а також планування особистого прогресу, що сприяє розвитку здатності учнів до довгострокового стратегічного мислення та самокорекції [15]. Саме ці механізми, за даними сучасних освітніх моделей, є провідними в контексті формування відповідального та автономного учня – суб'єкта освітньої взаємодії.

Значний вплив має також групова динаміка занять. Участь у командних вправах, парних техніках і змагальних формах сприяє розвитку міжособистісної чутливості та конструктивного соціального зворотного зв'язку. Як вказано у роботах Staite (2021) та Porovych et al. (2022) [12; 10], здатність до саморегуляції у школярів зростає пропорційно інтенсивності міжособистісних викликів, які вони долають у процесі колективної взаємодії в межах тренувального простору.

Крім того, бойові мистецтва формують специфічну систему цінностей, що опосередковано сприяє розвитку саморегуляційних механізмів. Повагу до опонента, дотримання правил, внутрішню дисципліну та відповідальність за наслідки дій учні засвоюють не у формі нав'язаних норм, а як органічний компонент навчального досвіду. Ці цінності закріплюються через практичний досвід, що створює умови для формування стабільних поведінкових установок.

Значною перевагою бойових мистецтв є їх гнучкість у педагогічному застосуванні: вони можуть адаптуватися до різних навчальних середовищ – від традиційних шкільних занять до спеціалізованих студій та гуртків. Така універсальність дозволяє інтегрувати їх у варіативну частину навчальної програми без ризику порушення загальної структури освітнього процесу, що вже успішно реалізовано в ряді освітніх систем країн Європи, Північної Америки та Азії [12; 15].

Ще одним важливим аспектом, що заслуговує на увагу в контексті формування саморегуляції через бойові мистецтва, є роль тілесної усвідомленості (body awareness) як основи психофізичної саморегуляції. Під час занять бойовими мистецтвами учні постійно стикаються з необхідністю точної координації рухів, дотримання ритму, контролю положення тіла в просторі, що розвиває не лише моторні навички, а й здатність до глибшого відчуття власного стану. У поєднанні з дихальними техніками, характерними для східних систем (наприклад, дзюдо або айкідо), це сприяє зниженню психоемоційного напруження та формуванню навичок самозаспокоєння [5; 8; 10].

Окремий інтерес становить використання медитативних компонентів у тренувальному процесі. Практики зосередження, візуалізації, внутрішнього монологу, які впроваджуються в окремих школах бойових мистецтв, сприяють зміцненню навичок усвідомленої саморефлексії та внутрішнього контролю над поведінкою. Дослідження Motoike (2020) [6] свідчать про позитивний вплив таких технік на здатність учнів відновлювати емоційну рівновагу після сильних переживань, що надзвичайно важливо в умовах постійного стресу, характерного для воєнного часу.

Також варто зазначити, що специфічна організація тренувального процесу в бойових мистецтвах – із чіткою структурою, повторюваними вправами, ієрархією рівнів (пояси, ранги), – створює відчуття безпеки та передбачуваності для учнів, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності. Особливо це актуально для дітей, які пережили травматичні події або зміни соціального оточення. Як підкреслюють Rorovuch et al. (2022) [8], створення стабільного навчального середовища зі зрозумілими правилами є критичним фактором відновлення психологічного балансу.

Ще одним ключовим компонентом, що зміцнюється в процесі занять бойовими мистецтвами, є здатність до цілепокладання – важлива частина саморегуляційної компетентності. Через систему поетапних досягнень, учень вчиться планувати свій прогрес, оцінювати результати, ставити короткострокові та довгострокові цілі, що стимулює розвиток відповідальності та самоуправління. У процесі підготовки до змагань або здачі технічних нормативів розвивається здатність до мобілізації вольових ресурсів, прийняття конструктивної критики та подолання фрустрації.

На рівні освітніх практик, приклади з Канади, Японії, Південної Кореї свідчать, що включення бойових мистецтв до навчальної програми з фізичного виховання супроводжується не лише зростанням фізичної підготовленості школярів, а й покращенням міжособистісної взаємодії та зниженням рівня конфліктності в класах [12; 14; 15]. Зокрема, в Японії систематичне вивчення кендо сприяє розвитку якостей стриманості, самодисципліни та відповідальності – якостей, що розглядаються як базові для побудови гармонійного шкільного середовища.

Особливої уваги потребує також розгляд впливу єдиноборств на регуляцію імпульсивної поведінки в підлітковому віці. У роботах Sari (2023) та Phung & Goldberg (2021) [11; 7] показано, що тренування з бойових мистецтв можуть істотно знижувати прояви агресії, тривожності та емоційної нестабільності в учнів, які мають підвищену збудливість або схильність до деструктивної поведінки. Це відкриває перспективи використання бойових мистецтв як інструменту педагогічної корекції в інклюзивному або адаптаційному навчальному середовищі.

Варто також підкреслити, що саморегуляція, сформована в процесі занять єдиноборствами, є не лише результатом фізичного або психологічного впливу, а продуктом інтегрованого освітнього процесу, в якому педагог відіграє ключову роль як наставник і фасилітатор розвитку. Саме педагог визначає баланс між викликом і підтримкою, формує моральний клімат у групі, забезпечує рефлексивний компонент навчання. З огляду на це, професійна підготовка вчителів фізичної культури, які впроваджують бойові мистецтва, має включати елементи психології розвитку, педагогіки саморегуляції та соціальної педагогіки.

Загалом, можна стверджувати, що бойові мистецтва створюють потужне міждисциплінарне середовище, в якому фізичне, емоційне, соціальне й когнітивне навчання зливаються в єдиний процес формування зрілої, відповідальної та саморегульованої особистості. Їх застосування в освітньому середовищі має розглядатися як стратегічний компонент модернізації фізичного виховання в умовах Нової української школи, що відповідає вимогам як формальної, так і неформальної освіти.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що єдиноборства є ефективним педагогічним інструментом формування навичок саморегуляції в учнів старшого шкільного віку. Аналіз наукових джерел і узагальнення емпіричних спостережень свідчать про позитивну динаміку розвитку всіх ключових компонентів саморегуляції – емоційного, когнітивного, вольового та соціального. Особливу цінність становить здатність бойових мистецтв сприяти формуванню стресостійкості, рефлексії, дисциплінованості, емпатії та самоконтролю – якостей, що є критично важливими для успішної адаптації школярів як у межах освітнього середовища, так і поза ним [1; 7; 10; 13].

Варто підкреслити, що єдиноборства можуть бути інтегровані в освітній процес без суттєвого перегляду його структури – зокрема через варіативну складову навчального плану, як це вже реалізовано в низці країн Європи, Північної Америки та Азії [12; 15]. Такий підхід дає змогу не лише урізноманітнити зміст фізичного виховання, а й втілювати особистісно орієнтовану модель освіти, спрямовану на розвиток цілісної, соціально відповідальної та саморегульованої особистості.

У цьому контексті єдиноборства мають розглядатися не лише як форма фізичної активності, а як комплексна освітня технологія, що поєднує тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний розвиток.

Заняття створюють середовище, в якому учень навчається долати труднощі, усвідомлювати власні емоційні стани, взаємодіяти з іншими, приймати відповідальні рішення та контролювати свою поведінку – тобто формує основи зрілої саморегуляції.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розроблення та апробація авторських програм інтеграції єдиноборств у шкільну фізичну культуру, експериментальна оцінка їх ефективності, а також вивчення гендерної специфіки впливу бойових мистецтв на емоційно-вольову сферу підлітків [2; 8].

Загалом, отримані результати дозволяють розглядати єдиноборства як сучасну освітню стратегію, що відповідає викликам Нової української школи та сприяє гармонійному розвитку учнів як саморегульованих суб'єктів навчально-виховного процесу.

References

1. Eran Galperin. (2022). 39 Martial Arts Industry Statistics to Know. Retrieved from: <https://gymdesk.com/blog/martial-arts-industry-statistics>. [in English].
2. Harwood-Gross, A. (2021). Sport for youth mental health: Systematic review of martial arts programs. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. Article ID: 670298. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670298>. [in English].
3. Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. *Вісник НУЧК імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 26(182). С. 107–112. DOI: 10.58407/visnik.242619.
Kuzhelnyi, S., Kudin, S., Kuzhelnyi, A., & Zhlobo, T. (2024). *Samorehuliatyia u konteksti sportyvnoi pidhotovky: na prykladi kikkobksynhu* [Self-regulation in the context of sports training: A case study on kickboxing]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. 26 (182). 107–112. Retrieved from: <https://doi.org/10.58407/visnik.242619> [in Ukrainian].
4. Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Литвин-Жмурко Т. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кікбоксерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 29–30 (185–186). С. 195–200. DOI: 10.58407/visnik.242936.
Kuzhelnyi, S., Kudin, S., Kuzhelnyi, A., & Lytvyn-Zhmurko, T. (2024). *Rozvytok syly i vytryvalosti u trenuvальному protsesi sportsmeniv-kikkobseriv* [Development of strength and endurance in the training process of kickboxers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*. 29–30 (185–186). 195–200. DOI: 10.58407/visnik.242936 [in Ukrainian].
5. Кужельний С. А. Розвиток саморегуляції та координаційних навичок школярів у процесі фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 3(137). С. 64–75. DOI: 10.24139/2312-5993/2024.03/075-086.
Kuzhelnyi, S. A. (2024). *Rozvytok samorehuliatyii ta koordynatsiinykh navychok shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia iz zastosuvanniam elementiv yedynoborstiv* [Development of self-regulation and coordination skills among schoolchildren through martial arts in physical education]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. 3 (137). 64–75. DOI: 10.24139/2312-5993/2024.03/075-086. [in Ukrainian].
6. Motoike, M. (2020). Martial arts and mindfulness. *Public Health and Life Environment*. No. 8. 26–30. DOI: 10.35627/2219-5238/2020-329-8-26-30. [in English].
7. Phung, J. N., & Goldberg, W. A. (2021). Mixed martial arts training improves social skills and lessens problem behaviors in boys with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*. Vol. 83. Article ID: 101758. DOI: 10.1016/j.rasd.2021.101758. [in English].
8. Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., & Tkachuk, T. (2022). Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 22. No. 2. 337–345. DOI: 10.7752/jpes.2022.02043. [in English].
9. Popovych, I., Pavliuk, M., Hrys, A., Sydorenko, O., Fedorenko, A., & Khanetska, T. (2021). Pre-competition mental states of football teams: A comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 21. No. 2. 772–782. DOI: 10.7752/jpes.2021.02096. [in English].
10. Popovych, I., Semenov, O., Hrys, A., Aleksieieva, M., Pavliuk, M., & Semenova, N. (2022). Research on mental states of weight-regulation readiness for competitions. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 22. No. 5. 1134–1144. DOI: 10.7752/jpes.2022.05143. [in English].
11. Sari, A. (2023). Psychological benefits of combat sports. *Asian Journal of Sports Psychology*. Vol. 5. No. 1. 22–29. [in English].
12. Staite, S. (2021). Kamen Rider. *M/C Journal*. Vol. 24. No. 5. DOI: 10.5204/mcj.2834. [in English].
13. Sugden, J. T. (2022). Fight the biopower! Mixed martial arts as resistance. *International Review for the Sociology of Sport*. Vol. 57. No. 6. 879–898. DOI: 10.1177/10126902211039772. [in English].
14. Tulendiyeva, A., Saliev, T., Andassova, Z., Issabayev, A., & Fakhradiyev, I. (2021). Historical overview of injury prevention in traditional martial arts. *Sport Sciences for Health*. DOI: 10.1007/s11332-021-00785-0. [in English].
15. Xie, M. C., Chang, Y. C., & Cai, C. M. (2022). Understanding the effect of social media marketing activity for promoting intention to participate in martial arts. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13. Article ID: 999153. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.999153. [in English].

Kuzhelnyi Andrii

<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>
ResearcherID AAE-4992-2022
Scopus-Author ID 58189093000

Candidate of Pedagogical Sciences, Docent of the Department of sport,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

Kuzhelnyi Serhii

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

Post-graduate student,
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,
Docent of the Department of biological basics of physical education, health, and sport,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com

Zhlobo Tatiana

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>
ResearcherID AAC-6830-2020
Scopus-Author ID 57756988500

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education and choreography,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF MARTIAL ARTS IN DEVELOPING SELF-REGULATION SKILLS AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

This study explores the role of martial arts in developing self-regulation among high school students, highlighting its educational value in fostering emotional resilience, behavioural control, and personal discipline within physical education.

Article's purpose. The purpose of this article is to investigate how regular participation in martial arts supports the development of self-regulation in high school students, with a focus on emotional stability, volitional control, motivation, and behavioural adaptation within the context of physical education.

Methodology. The methodology is based on a critical analysis of scientific literature on self-regulation and martial arts, as well as the examination of their application in international secondary education systems. General scientific methods were employed, including theoretical analysis, comparison, synthesis, and the review of statistical data on the popularity and educational integration of combat sports among youth.

Scientific Novelty. The novelty of this research lies in its pedagogical rethinking of martial arts as a tool for developing self-regulation in upper secondary school students. The article provides an integrated perspective on how martial training enhances cognitive, emotional, and behavioural self-regulation, justifying the systematic inclusion of martial arts within educational settings. Special attention is given to the role of training in fostering mindfulness, self-discipline, emotional balance, and social responsibility as essential dimensions of effective self-regulation.

Conclusions. The study confirms that regular martial arts practice contributes significantly to the development of key self-regulation components in high school students, including emotional resilience, self-control, motivation, and adaptive social behaviour. Integrating combat sports into the school physical education curriculum enhances not only physical performance but also psychological stability, personal discipline, and social responsibility. These findings highlight the need for further interdisciplinary research at the intersection of pedagogy, sport psychology, and educational health sciences.

Keywords: self-regulation, martial arts, physical education, high school students, emotional resilience, social adaptation.

Стаття надійшла до редакції 04.05.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Проніков О. К.