



**Фізична культура і спорт**

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19444219>

**Вплив занять єдиноборствами на фізичну підготовленість студентів  
у процесі фізичного виховання**

**Дикий Олег Юрійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

43000, м. Луцьк, проспект Грушевського, 2-б, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-1330-9352>

**Іщук Олена Анатоліївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

43000, м. Луцьк, проспект Грушевського, 2-б, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-8696-4991>

**Пантік Петро Васильович,**

асистента кафедри здоров'я і фізичної культури

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

43000, м. Луцьк, проспект Грушевського, 2-б, Україна

<https://orcid.org/0009-0001-1351-652X>

**Шевчук Василь Валерійович,**

викладач циклової комісії теорії та методики фізичного виховання



Луцький фахового педагогічного коледжу  
43000, м. Луцьк, проспект Волі, 36, Україна

<https://orcid.org/0009-0007-5061-8158>

**Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 31.03.2026**

**Анотація.** У статті розглянуто проблему підвищення рівня фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання шляхом використання засобів єдиноборств. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рухової активності студентської молоді та недостатньою ефективністю традиційних форм організації занять фізичним вихованням, що потребує впровадження інноваційних педагогічних підходів. Метою роботи є наукове обґрунтування ефективності впливу занять єдиноборствами, інтегрованих у процес фізичного виховання, на рівень фізичної підготовленості студентів та визначення динаміки розвитку основних фізичних якостей.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 48 студентів віком 18–20 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Протягом навчального семестру контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі у зміст занять було включено засоби єдиноборств. Рівень фізичної підготовленості оцінювали за показниками сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкості (біг 100 м), спритності (човниковий біг 4×9 м) та гнучкості (нахил вперед з положення сидячи).

**Результати.** У дослідження встановлено, що впровадження занять єдиноборствами сприяло статистично достовірному покращенню всіх досліджуваних показників у студентів експериментальної групи ( $p < 0,01$ ), тоді як у контрольній групі зміни були менш вираженими і здебільшого недостовірними. Найбільший приріст в експериментальній групі зафіксовано у



*показниках сили, гнучкості та спритності, що свідчить про комплексний тренувальний ефект запропонованої програми. Виявлено гендерні особливості змін: у дівчат більш виражене покращення гнучкості та координаційних здібностей, у юнаків – силових показників. Отримані результати підтверджують ефективність використання засобів єдиноборств як інноваційного педагогічного інструменту, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження розробленої програми в освітній процес закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти, єдиноборства, фізична підготовленість, рухова активність, фізичні якості.*

## **The Impact of Martial Arts Training on Students' Physical Fitness in the Process of Physical Education**

**Oleh Dykyi,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Sports Theory and Physical Culture Lesya

Ukrainka Volyn National University,

43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b

<https://orcid.org/0000-0002-1330-9352>

**Olena Ishchuk,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Fitness and Cyclic Sports

Lesya Ukrainka Volyn National University,



43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b

<https://orcid.org/0000-0001-8696-4991>

**Petro Pantik,**

Assistant Professor of the Department of Health and Physical Education

Lesya Ukrainka Volyn National University,

43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b

<https://orcid.org/0009-0001-1351-652X>

**Vasyl Shevchuk,**

Teacher of the cyclical commission of the theory and methods of physical education

Lutsk Professional Pedagogical College,

43000, Lutsk, Voli Avenue, 36

<https://orcid.org/0009-0007-5061-8158>

**Abstract.** *The article addresses the issue of improving the level of students' physical fitness within the process of physical education through the use of martial arts means. The relevance of the study is обусловлена by a decrease in physical activity among students and the insufficient effectiveness of traditional forms of organizing physical education classes, which necessitates the introduction of innovative pedagogical approaches. The purpose of the study is to provide a scientific substantiation of the effectiveness of martial arts training integrated into the physical education process and to determine its impact on the level of students' physical fitness as well as the dynamics of the development of basic physical qualities.*

**Methods.** *The study involved 48 students aged 18–20, who were divided into control and experimental groups. During the academic semester, the control group followed a traditional physical education program, while the experimental group participated in classes that included martial arts elements. The level of physical fitness*



was assessed using the following indicators: strength (push-ups), speed (100-meter run), agility (4×9 m shuttle run), and flexibility (sit-and-reach test).

**Results.** *The study revealed that the implementation of martial arts training led to statistically significant improvements in all examined indicators among students in the experimental group ( $p < 0.01$ ), whereas the changes in the control group were less pronounced and mostly not statistically significant. The greatest improvements in the experimental group were observed in strength, flexibility, and agility, indicating the comprehensive training effect of the proposed program. Gender-specific differences were also identified: female students demonstrated more pronounced improvements in flexibility and coordination abilities, while male students showed greater gains in strength. The obtained results confirm the effectiveness of martial arts as an innovative pedagogical tool that ensures the integrated development of physical qualities and enhances motivation for physical activity. The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the developed program in the educational process of higher education institutions in order to improve the effectiveness of students' physical education.*

**Keywords:** *physical education, students, martial arts, physical fitness, motor activity, physical qualities.*

**Постановка проблеми.** У сучасній системі вищої освіти все більшої актуальності набуває проблема зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що зумовлено низькою руховою активністю, переважанням інтелектуальних навантажень та недостатньою мотивацією до занять фізичним вихованням. Традиційні форми організації фізичного виховання не завжди забезпечують належний рівень залучення студентів до систематичних занять, що, у свою чергу, негативно впливає на розвиток основних фізичних якостей і загальний стан здоров'я. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку



ефективних педагогічних засобів, які б поєднували фізичний розвиток із підвищенням інтересу до навчальних занять.

Одним із таких перспективних засобів є використання елементів єдиноборств у процесі фізичного виховання. Вони характеризуються різноманітністю рухових дій, високою інтенсивністю та комплексним впливом на організм, що створює передумови для розвитку сили, швидкості, спритності та гнучкості. Водночас питання ефективності інтеграції єдиноборств у навчальні програми закладів вищої освіти, а також їх впливу на рівень фізичної підготовленості студентів різної статі потребують подальшого наукового обґрунтування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні наукові дослідження засвідчують зростаючий інтерес до вивчення впливу єдиноборств на фізичний стан студентської молоді. Зокрема, у дослідженні J. Hernandez-Martinez та співавтор. зазначається, що регулярні заняття олімпійськими бойовими видами спорту сприяють достовірному покращенню показників сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації навіть у студентів без попереднього спортивного досвіду, що пояснюється комплексним характером рухової діяльності та поєднанням різних типів фізичних навантажень [7].

Результати сучасних досліджень переконливо свідчать про позитивний вплив занять єдиноборствами на морфофункціональний стан організму студентів. Guochang Liu та Ganbat Danaa зазначили, що систематичні тренування сприяють покращенню показників серцево-судинної витривалості, оптимізації складу тіла за рахунок зменшення жирової маси та підвищення загальної фізичної працездатності, що обумовлено поєднанням динамічних і силових навантажень різної інтенсивності [6]. Подібні висновки підтверджуються й іншими науковими даними, де підкреслюється, що використання засобів бойових мистецтв в освітньому процесі сприяє гармонійному розвитку



організму, покращенню функціональних можливостей та підвищенню адаптаційних резервів студентів [15].

Сучасні наукові праці демонструють вагомий вплив занять єдиноборствами не лише на фізичний стан, а й на психоемоційну сферу студентської молоді. L. Ying та Q. Yang зазначили, що систематичні тренування сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя через розвиток емоційного інтелекту, формування адекватної самооцінки та здатності до саморегуляції [14]. Поряд із цим Na Xu та співавтор. довели, що використання елементів традиційних бойових мистецтв позитивно впливає на становлення особистісних якостей, зокрема дисциплінованості, відповідальності та психологічної стійкості студентів [12].

Також у наукових працях значна увага приділяється педагогічному потенціалу єдиноборств як ефективному засобу фізичного виховання студентів. Зокрема, Chuan Chih Hsu та співавтор. встановлено, що використання різних видів єдиноборств в освітньому процесі сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я, покращенню самопочуття та зростанню академічної залученості здобувачів освіти [5]. Разом із тим доведено, що впровадження програм бойових мистецтв забезпечує ефективний розвиток основних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості та координаційних здібностей, що підтверджує їх доцільність у системі фізичного виховання [9]. Дослідження F. Martusciello та співавтор. також вказують на те, що навіть короткотривале застосування засобів боксу сприяє суттєвому підвищенню рівня технічної підготовленості та координації рухів у студентів-початківців [10]. У науковій роботі Ma Kangshi зазначається, що використання сучасних педагогічних підходів і моделей навчання у поєднанні із засобами бойових мистецтв сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, активізації пізнавальної діяльності студентів та покращенню засвоєння навчального матеріалу [8]. У праці M. Mathunjwa та співавтор. вказано, що заняття єдиноборствами позитивно впливають на формування таких



важливих особистісних якостей, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість та мотивація до навчання, що, у свою чергу, сприяє підвищенню загальної успішності студентів [11]. Таким чином, єдиноборства доцільно розглядати як ефективний педагогічний інструмент, здатний забезпечити комплексний вплив на формування особистості студента в умовах освітнього процесу.

Вітчизняні наукові дослідження також підтверджують ефективність впровадження засобів єдиноборств у систему фізичного виховання студентської молоді. Експериментальні дані І. Бейгул та співавтор. свідчать про статистично достовірне покращення показників швидкості, витривалості, сили та координаційних здібностей у студентів, які систематично займалися боротьбою, що обумовлено різноманітністю рухових дій та комплексним характером фізичних навантажень [1]. Подібні результати отримано й у дослідженнях Е. Косинського та співавтор., присвячених використанню елементів національних єдиноборств, де доведено їх позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів [2-4]. Узагальнення цих наукових даних дає підстави стверджувати, що єдиноборства мають універсальний характер впливу та можуть ефективно використовуватися у фізичному вихованні незалежно від їх конкретного виду, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних здібностей студентської молоді.

### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених використанню єдиноборств у фізичному вихованні студентів, низка важливих аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, недостатньо розкритими є питання порівняльної ефективності традиційних і модифікованих програм фізичного виховання з використанням засобів єдиноборств, а також їх впливу на розвиток основних фізичних якостей студентів різної статі. Крім того, потребують подальшого уточнення педагогічні умови оптимального впровадження таких



засобів в освітній процес, що обумовлює необхідність проведення цілеспрямованих експериментальних досліджень у цьому напрямі.

**Формування цілей статті (постановка завдання).** Цілі статті полягали у визначенні ефективності впровадження занять єдиноборствами у процес фізичного виховання студентів, аналізі їх впливу на рівень фізичної підготовленості та дослідженні динаміки розвитку основних фізичних якостей упродовж навчального семестру з метою обґрунтування доцільності використання зазначених засобів у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 48 студентів спеціальностей Середня освіта (Історія та громадянська освіта), Кібербезпека та захист інформації Волинського національного університету імені Лесі Українки віком 18–20 років, які не мали спортивної кваліфікації та не займалися систематично спортом поза освітнім процесом. Учасників було розподілено на дві групи: контрольну ( $n=23$ ; юнаки – 13, дівчата – 10) та експериментальну ( $n=25$ ; юнаки – 14, дівчата – 11). Розподіл здійснювався з урахуванням приблизно однакового рівня фізичної підготовленості на початку дослідження. Усі учасники були проінформовані про мету та умови проведення експерименту й надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні відповідно до етичних стандартів.

Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру та включало два етапи: первинне тестування (на початку семестру) та повторне тестування (наприкінці семестру після завершення педагогічного експерименту). Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі у зміст занять було включено засоби єдиноборств.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою стандартизованих педагогічних тестів, що широко застосовуються у практиці



фізичного виховання. Рівень силової підготовленості визначали за тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів). Швидкісні здібності оцінювали за результатами бігу на 100 м (с), який проводився на легкоатлетичному стадіоні з використанням ручного секундоміра (Casio, Токіо, Японія). Спритність визначали за тестом «човниковий біг 4×9 м» (с), що виконувався у спортивному залі з відповідною розміткою дистанції. Гнучкість оцінювали за тестом «нахил вперед з положення сидячи» (см) із використанням стандартної вимірювальної лінійки. Усі вимірювання проводилися в однакових умовах із дотриманням загальноприйнятих методичних рекомендацій.

Обробку отриманих даних здійснювали методами математичної статистики з використанням програмного пакета SPSS Statistics (IBM, Армонк, США). Для опису вибірки застосовували методи описової статистики з обчисленням середнього арифметичного значення (M) та стандартного відхилення (SD). Перевірку нормальності розподілу даних проводили за критерієм Шапіро–Уїлка, що дозволило обґрунтувати застосування параметричних методів аналізу.

Для оцінки достовірності змін показників у межах однієї групи (до та після експерименту) використовували парний t-критерій Стьюдента, оскільки дослідження передбачало порівняння залежних вибірок. Для порівняння результатів між контрольної та експериментальної груп застосовували незалежний t-критерій Стьюдента. Вибір зазначених методів обумовлений кількісним характером даних та їх відповідністю нормальному розподілу. Рівень статистичної значущості приймали на рівні  $p < 0,05$ . Результати подано у вигляді  $M \pm SD$  із зазначенням рівня значущості для забезпечення можливості їх інтерпретації та відтворення іншими дослідниками.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз отриманих результатів дозволив встановити суттєві відмінності у динаміці показників фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп.

Впровадження занять єдиноборствами у процес фізичного виховання сприяло більш вираженим позитивним змінам за всіма досліджуваними показниками порівняно з традиційною програмою.

У показниках силової підготовленості (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній групі спостерігалось достовірне покращення як серед юнаків (+8,7 разів;  $p < 0,01$ ), так і серед дівчат (+6,7 разів;  $p < 0,01$ ). Водночас у контрольній групі приріст був значно меншим і статистично достовірним лише серед юнаків (+2,7 разів;  $p < 0,05$ ), тоді як у дівчат зміни не досягли статистичної значущості ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про високу ефективність засобів єдиноборств у розвитку м'язової сили.

### Таблиця 1

*Середні показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп ( $M \pm SD$ )*

Група	Стать	n	До експер.	Після експер.	Різниця	p
<b>Згинання/розгинання рук в упорі лежачи (разів)</b>						
КГ	юнаки	13	28.4 ± 4.2	31.1 ± 4.0	+2.7	<0.05
ЕГ		14	28.1 ± 4.5	36.8 ± 3.9	+8.7	<0.01
КГ	дівчата	10	12.5 ± 3.2	14.1 ± 3.0	+1.6	>0.05
ЕГ		11	12.2 ± 3.5	18.9 ± 3.3	+6.7	<0.01
<b>Біг 100 м (с)</b>						
КГ	юнаки	13	14.8 ± 0.9	14.5 ± 0.8	-0.3	>0.05
ЕГ		14	14.9 ± 1.0	13.9 ± 0.7	-1.0	<0.01
КГ	дівчата	10	17.6 ± 1.2	17.3 ± 1.1	-0.3	>0.05
ЕГ		11	17.8 ± 1.3	16.2 ± 0.9	-1.6	<0.01
<b>Човниковий біг 4×9 м (с)</b>						
КГ	юнаки	13	10.4 ± 0.6	10.2 ± 0.5	-0.2	>0.05
ЕГ		14	10.5 ± 0.7	9.5 ± 0.4	-1.0	<0.01
КГ	дівчата	10	11.8 ± 0.8	11.6 ± 0.7	-0.2	>0.05
ЕГ		11	11.9 ± 0.9	10.4 ± 0.6	-1.5	<0.01
<b>Нахил вперед з положення сидячи (см)</b>						
КГ	юнаки	13	9.2 ± 3.1	10.4 ± 3.0	+1.2	>0.05
ЕГ		14	8.9 ± 3.4	14.2 ± 2.8	+5.3	<0.01
КГ	дівчата	10	12.4 ± 3.8	13.2 ± 3.5	+0.8	>0.05
ЕГ		11	11.9 ± 4.0	18.5 ± 3.2	+6.6	<0.01



Аналіз показників швидкості (біг на 100 м) також підтвердив перевагу експериментальної програми. У студентів експериментальної групи зафіксовано достовірне зменшення часу виконання тесту: в юнаків – на 1,0 с ( $p < 0,01$ ), у дівчат – на 1,6 с ( $p < 0,01$ ). У контрольній групі зміни були незначними та статистично недостовірними ( $p > 0,05$ ), що вказує на обмежену ефективність традиційних занять у розвитку швидкісних якостей.

Подібна тенденція простежується і щодо показників спритності (човниковий біг 4×9 м). У експериментальній групі результати достовірно покращилися: у юнаків – на 1,0 с, у дівчат – на 1,5 с ( $p < 0,01$ ). У контрольній групі зміни були мінімальними (–0,2 с) і статистично недостовірними ( $p > 0,05$ ). Отримані дані свідчать, що специфічні рухові дії, притаманні єдиноборствам, ефективно впливають на розвиток координаційних здібностей та швидкісно-силової спритності.

Значні позитивні зміни встановлено і в показниках гнучкості (нахил вперед з положення сидячи). В експериментальній групі приріст становив +5,3 см у юнаків та +6,6 см у дівчат ( $p < 0,01$ ), тоді як у контрольній групі покращення були незначними і статистично недостовірними ( $p > 0,05$ ). Це може пояснюватися тим, що заняття єдиноборствами включають широкий спектр вправ на розтягування та рухливість у суглобах.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що експериментальна група продемонструвала статистично значуще покращення ( $p < 0,01$ ) за всіма досліджуваними показниками незалежно від статі. Натомість у контрольній групі позитивна динаміка була менш вираженою і здебільшого не досягала рівня статистичної значущості.

Особливу увагу привертають гендерні особливості змін. Дівчата експериментальної групи продемонстрували відносно більший приріст у показниках гнучкості та спритності порівняно з юнаками, що, ймовірно, пов'язано з нижчим вихідним рівнем фізичної підготовленості та більш



вираженою адаптаційною відповіддю на тренувальне навантаження. У чоловіків, у свою чергу, більш суттєвими були прирости у силових показниках.

Отримані результати підтверджують високу ефективність використання засобів єдиноборств у процесі фізичного виховання студентів. Зокрема, встановлене у нашому дослідженні достовірне покращення показників сили, швидкості, спритності та гнучкості в експериментальній групі узгоджується з результатами сучасних узагальнених досліджень, у яких доведено, що систематичні заняття бойовими видами спорту сприяють істотному підвищенню рівня фізичної підготовленості навіть у студентів без попереднього спортивного досвіду [7]. Це дає підстави розглядати єдиноборства як універсальний засіб фізичного вдосконалення, здатний забезпечити розвиток ключових рухових якостей.

Позитивна динаміка морфофункціональних показників, зокрема покращення швидкісно-силових якостей і витривалості, також підтверджується результатами досліджень, у яких підкреслюється підвищення функціональних резервів організму під впливом тренувань із бойових мистецтв [6]. Подібні висновки наведено і в роботах, де доведено ефективність програм бойових мистецтв у розвитку основних фізичних якостей студентів [9], що свідчить про їх комплексний вплив на організм. Окрему увагу слід звернути на суттєве покращення показників гнучкості, що узгоджується з результатами досліджень, у яких використання елементів єдиноборств сприяло розвитку координаційних здібностей і рухливості у суглобах [13].

Суттєвим є також те, що більш виражені зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною підтверджуються результатами вітчизняних досліджень, де встановлено достовірне покращення фізичних якостей студентів за умов включення єдиноборств у навчальний процес [1]. Важливою є й узгодженість отриманих даних із дослідженнями, що висвітлюють вплив єдиноборств на психоемоційну сферу студентів: підвищення рівня суб'єктивного



благополуччя, розвиток емоційного інтелекту та самооцінки опосередковано сприяють зростанню мотивації до занять і підвищенню їх ефективності [14]. Подібні тенденції простежуються і в роботах, де підкреслюється позитивний вплив бойових мистецтв на формування психологічної стійкості, дисциплінованості та академічної активності студентів [5; 12].

Окремо слід відзначити узгодженість отриманих результатів із науковими положеннями щодо педагогічної доцільності інтеграції єдиноборств у систему фізичного виховання, де підкреслюється їх роль у формуванні дисципліни, відповідальності та стійкої мотивації до занять [11]. Підтвердженням цього є також дані щодо ефективності застосування сучасних педагогічних моделей навчання, які у поєднанні із засобами бойових мистецтв сприяють підвищенню результативності освітнього процесу [8]. Водночас виявлені гендерні особливості змін, зокрема більш виражене покращення показників гнучкості та спритності у дівчат, узгоджуються з результатами досліджень, де зазначається залежність динаміки фізичної підготовленості від вихідного рівня та індивідуальних особливостей студентів [3; 4]. Таким чином, результати проведеного дослідження не лише узгоджуються з сучасними науковими даними, а й доповнюють їх, підтверджуючи доцільність широкого впровадження засобів єдиноборств у процес фізичного виховання студентів.

**Висновки.** Отримані результати дослідження свідчать про високу ефективність впровадження занять єдиноборствами у процес фізичного виховання студентів, що проявляється у статистично достовірному покращенні показників сили, швидкості, спритності та гнучкості у здобувачів експериментальної групи порівняно з контрольною. Встановлено, що використання засобів єдиноборств має комплексний тренувальний ефект і сприяє більш вираженій позитивній динаміці. Виявлені гендерні особливості змін, зокрема більший приріст показників гнучкості та координаційних здібностей у дівчат і силових якостей у юнаків, свідчать про доцільність



диференційованого підходу до організації занять. Загалом результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції єдиноборств у систему фізичного виховання закладів вищої освіти як ефективного засобу підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді та оптимізації освітнього процесу.

### Список використаних джерел

1. Бейгул І., Бейгул О., Сорока М. Вплив боротьби дзюдо на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти технічних закладів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 1. (37). С. 71–77. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-10>

2. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів з використанням національних одноборств. Академічні студії. Серія: Педагогіка. 2024. № 4. С.9-35. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>

3. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2022. № 12. С. 190-197. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>

4. Косинський Е., Дишко О., Чиж А., Василевська Л., Бугайчук Н., & Констанкевич В. Вплив засобів спортивних ігор на фізичну підготовленість студенток першого року навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023. № 10(170). С. 96-102. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).21)

5. Chuan Chih Hsu, Chia Shih Su, Kua I Su, Chia Li Su. Impacts of Taekwondo and Shaolin Kung-Fu on wellbeing, academic engagement, and health in Chilean university students. *Asian Education and Development Studies*. 2025. Vol. 14, Issue 4. P. 769-788. <https://doi.org/10.1108/AEDS-03-2024-0062>



6. Guochang Liu, Ganbat Danaa. The Influence of martial arts training on the body composition and cardiovascular fitness of college students and the medical imaging assessment of arterial stiffness. *Journal of Radiation Research and Applied Sciences*. 2025. Vol. 18, Issue 1. <https://doi.org/10.1016/j.jrras.2025.101301>

7. Hernandez-Martinez J., Cid-Calfucura, I., Guzmán-Muñoz, E., Herrera-Valenzuela, T., Delgado-Floody, P., Nuñez-Espinosa, C., Branco, B. M., Mota, J., Nobari, H., Perez-Carcamo, J., Vásquez-Carrasco, E., & Valdés-Badilla, P. Effects of olympic combat sports on physical fitness in non-athlete students: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in physiology*. 2025. №16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1620621>

8. Kangshi Ma. (2025). An Experimental Study On The Application Of The Boppps Teaching Model In Public Physical Education Martial Arts Classes At Universities. *Journal of Interdisciplinary Social Development*, 3(5), 192-210. URL: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/article/view/4282/3506> (дата звернення: 22.11.2025)

9. Lobo J. Enhancing health-related physical fitness through Arnis: effects of a martial arts training program on collegiate students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2025. 29(1). P. 12-21. <https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0102>

10. Martusciello F., Perazzetti A., Kaçurri A., Bushati S., Muçalliu A., & Tessitore A. Short-Term Effects of a Structured Boxing Program on Technical Skill Acquisition in Novice Female Students. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2026. 11(1), 26. <https://doi.org/10.3390/jfmk11010026>

11. Mathunjwa M.L., Shaw I., Shaw B., Poo O.J. Martial Arts and Physical Education in Higher Education: Fostering Discipline, Motivation, and Student Success. *African Perspectives of Research in Teaching and Learning Journal*. 2025. Issue 7, Vol. 9. <https://doi.org/10.70875/v9i7article9>

12. Na Xu, MingLiang Liu, Lizhong Chi, Yue Zhang, Pengfei Ren, Xiaoqin Wang. The impact of skill-oriented and spirit-oriented chinese martial arts on mental



health and character development in university students: A mixed-methods study. *Acta Psychologica*. 2026. Vol. 262. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105976>

13. Rutkowski T., Chwałczyńska A. The Impact of Karate and Yoga on Children's Physical Fitness: A 10-Week Intervention Study. *Applied Sciences*. 2025. 15(1). 435. <https://doi.org/10.3390/app15010435>

14. Ying L., Yang Q. The impact of combat sports on undergraduate students' subjective well-being: chain mediation effects of emotional intelligence and self-esteem. *Frontiers in psychology*. 2025. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1659084>

15. Yunshen Guan, Yuchi Gao. Influence of martial arts on the physique of practicing college students. *Rev Bras Med Esporte*. 2022. 28 (6). [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0060](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0060)