



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.01.325

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19752150>

**Вплив єдиноборств та ігрових видів спорту на самодисципліну
студентів закладів вищої освіти**

Пігин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана

Боберського, 79007, м. Львів, вулиця Костюшка, 11, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

Мудрик Жанна Станіславівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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/0000-0003-4263-3829>

Дем'янчук Олена Григорівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

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

<https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>



Кулаков Олександр Володимирович,

асистент кафедри кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки,
43000, м. Луцьк, проспект Грушевського, 2-б, Україна
<https://orcid.org/0009-0002-9370-1043>

Вільчковський Едуард Станіславович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки,
43000, м. Луцьк, проспект Грушевського, 2-б, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2138-9372>

Прийнято: 12.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

Анотація. У статті розглянуто проблему формування самодисципліни студентів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до самостійної організації навчальної діяльності студентської молоді, підвищенням рівня прокрастинації в умовах цифровізації освітнього середовища та недостатньою ефективністю традиційних форм фізичного виховання у розвитку саморегуляції. Мета дослідження полягала у визначенні ефективності занять єдиноборствами як засобу формування самодисципліни студентів, аналізі їх впливу на когнітивні та поведінкові компоненти саморегуляції, а також у вивченні динаміки змін показників самоконтролю, прокрастинації та поведінкової витривалості.

Методи. Дослідження проведено у форматі рандомізованого контрольованого експерименту за участю 82 студентів, розподілених на три групи: єдиноборств (карате), футболу та контрольну. Для оцінки



самодисципліни застосовано шкалу самоконтролю Tangney (BSCS), шкалу прокрастинації Lay (GPS) та поведінковий тест монотонної діяльності.

Результати. Встановлено статистично значуще підвищення рівня самоконтролю, зниження прокрастинації та зростання поведінкової витривалості у групі єдиноборств порівняно з іншими групами ($p < 0,05$). Найбільш виражені зміни зафіксовано щодо поведінкової витривалості ($\Delta = +6,6$ хв), що свідчить про підвищення здатності до підтримання цілеспрямованої діяльності. Отримані ефекти характеризуються помірною або високою величиною, що підтверджує їх практичну значущість. Заняття єдиноборствами є ефективним засобом формування самодисципліни студентів і забезпечують комплексний вплив на когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти саморегуляції. Результати дослідження обґрунтовують доцільність інтеграції єдиноборств у систему фізичного виховання закладів вищої освіти та визначають перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: самодисципліна, самоконтроль, прокрастинація, саморегуляція, бойові мистецтва, єдиноборства, студенти, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

The Impact of Martial Arts and Team Sports on Self-Discipline among Students of Higher Education Institutions

Maryan Pityn,

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor of the Department of Theory of Sports and Physical Culture,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,
79007, Lviv, Kostyushka Street, 11, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>



Zhanna Mudryk,

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory of Sports and Physical Culture

Lesia Ukrainka Volyn National University,
43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-4263-3829>

Olena Dem'yanchuk,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory of Physical Education and

Recreation, Lesia Ukrainka Volyn National University,
43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>

Oleksandr Kulakov,

Assistant Professor of the Department of Fitness and Cyclic Sports,

Lesia Ukrainka Volyn National University,
43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0002-9370-1043>

Eduard Vilchkovsky,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Sports Theory and Physical Culture,

Lesia Ukrainka Volyn National University,
43000, Lutsk, Hrushevskoho Avenue, 2-b, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-2138-9372>



Abstract. *The article addresses the problem of developing students' self-discipline within the process of physical education through the use of martial arts. The relevance of the study is обусловлена increasing demands on students' ability to independently organize their learning activities, a growing level of procrastination in the context of digitalized educational environments, and the limited effectiveness of traditional forms of physical education in fostering self-regulation. The aim of the study was to determine the effectiveness of martial arts training as a means of developing students' self-discipline, to analyze its impact on cognitive and behavioral components of self-regulation, and to examine the dynamics of changes in self-control, procrastination, and behavioral persistence over the course of the experimental period.*

Methods. *The study was conducted as a randomized controlled experiment involving 82 students who were assigned to three groups: a martial arts group (karate), a football group, and a control group. To assess self-discipline, the Tangney Self-Control Scale (BSCS), the Lay Procrastination Scale (GPS), and a behavioral test of monotonous activity were employed.*

Results. *A statistically significant increase in self-control, a reduction in procrastination, and an improvement in behavioral persistence were observed in the martial arts group compared to the other groups ($p < 0.05$). The most pronounced changes were found in behavioral persistence ($\Delta = +6.6$ min), indicating an enhanced ability to sustain goal-directed activity over time. The observed effects were of moderate to large magnitude, confirming their practical relevance. Martial arts training proved to be an effective means of developing students' self-discipline, exerting a comprehensive influence on cognitive, motivational, and behavioral components of self-regulation. The findings substantiate the value of integrating martial arts into physical education programs in higher education institutions and highlight неспречливо for further research in this field.*



Keywords: *self-discipline, self-control, procrastination, self-regulation, martial arts, combat sports, students, physical education, higher education institutions.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку вищої освіти, що характеризуються інтенсифікацією та активною цифровізацією освітнього середовища, особливої ваги набуває проблема формування самодисципліни студентів. Вона розглядається як одна з ключових передумов успішного навчання, здатності до самостійної організації діяльності та ефективного професійного становлення. Самодисципліна виступає складним інтегративним утворенням, що охоплює здатність до свідомого контролю поведінки, регуляції уваги, подолання відволікань і прокрастинації, а також підтримання цілеспрямованої діяльності упродовж тривалого часу [7]. Це знаходить підтвердження у результатах досліджень [3], які засвідчують наявність взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я, а також показниками саморегуляції студентської молоді.

Серед чинників, здатних впливати на розвиток самодисципліни, важливе місце посідає фізична активність. Проте її ефективність не є універсальною і значною мірою визначається специфікою конкретного виду рухової діяльності. У цьому контексті особливий інтерес становлять бойові мистецтва, які поєднують фізичне навантаження з чіткою структурою тренувального процесу та високими вимогами до самоконтролю, концентрації уваги й дотримання дисципліни. Ефективність використання елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентів підтверджується результатами прикладних досліджень, у яких зафіксовано їх позитивний вплив на показники фізичного розвитку та функціонального стану організму [2]. Така комплексність впливу створює передумови для розвитку не лише фізичних, а й когнітивних, емоційних і вольових компонентів особистості. Попри наявність досліджень, присвячених впливу фізичної активності на саморегуляцію, недостатньо вивченими



залишаються питання порівняльної ефективності різних видів рухової діяльності у формуванні самодисципліни студентів, зокрема у контексті експериментальних досліджень. Це зумовлює необхідність подальшого наукового пошуку у зазначеному напрямі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні емпіричні дослідження демонструють позитивний вплив бойових мистецтв на саморегуляцію та пов'язані з нею психологічні характеристики. Так, у дослідженні T. Ng-Knight et al. [11] встановлено, що 11-тижнева програма тхеквондо сприяє покращенню контролю уваги та зменшенню поведінкових проблем у дітей. Важливо, що автори підкреслюють роль мотиваційних механізмів як посередників цього впливу.

Подібні результати отримано й у дослідженнях K. Lakes та W. Hoyt [8], де заняття у шкільному середовищі бойовими мистецтвами забезпечували значно кращий розвиток когнітивної та афективної саморегуляції порівняно з традиційним фізичним вихованням. При цьому відзначається комплексний характер змін, що охоплюють як поведінкові, так і навчальні показники.

У підлітковому віці, як зазначають S. Kuzhelnyi et al. [9], бойові мистецтва розглядаються як ефективний засіб розвитку емоційного інтелекту, стратегічного мислення та самоконтролю. Це дає підстави трактувати їх як важливий інструмент формування ключових особистісних компетентностей.

Узагальнюючи наведені результати, слід зазначити, що більшість досліджень підтверджують позитивний вплив бойових мистецтв на когнітивні та поведінкові компоненти саморегуляції. Проте вираженість цих ефектів варіює залежно від віку учасників, тривалості інтервенції та застосованих методів оцінювання.

Окремий напрям становлять дослідження за участю студентської молоді. Зокрема, Jianing Wen et al. [6] встановлено, що заняття карате забезпечують більш виражене покращення когнітивного самоконтролю порівняно з аеробними



вправами, а також позитивно впливають на навчальну поведінку. Разом з тим, вплив на стійкі особистісні характеристики самоконтролю залишається дискусійним і потребує подальшого уточнення.

Важливим є також соціально-поведінковий аспект впливу бойових мистецтв. Зокрема, К. Daniels та E. W. Thornton [5] досліджено, що тривалі заняття асоціюються зі зниженням рівня ворожості, що може свідчити про розвиток самоконтролю та дисциплінованості. У системі вищої освіти бойові мистецтва розглядаються як ефективний засіб формування мотивації, наполегливості та самодисципліни, зокрема в межах теорії самовизначення [10]. Також Е. Косинським, О. Дишко та А. Сітовським підкреслюється, що використання елементів національних одноборств у навчально-тренувальному процесі сприяє розвитку спеціальних фізичних і координаційних якостей, що створює передумови для формування більш високого рівня саморегуляції [4]. Крім того, результати досліджень вказують на їхній позитивний вплив на процес академічної адаптації студентів.

Огляд наукових джерел свідчить про позитивний вплив бойових мистецтв на формування дисципліни та самооцінки молоді [12], а також на розвиток самодисципліни, соціальних навичок і психологічної стійкості студентів [13]. Крім того, А. Артюшенком та С. Гречухою [1] встановлено, що систематичні заняття сприяють розвитку особистісно-вольових якостей, зокрема дисциплінованості, відповідальності та наполегливості. Водночас результати досліджень за участю студентської молоді залишаються недостатньо узгодженими, що може бути зумовлено відмінностями у підходах до вимірювання самоконтролю та обмеженою тривалістю інтервенцій.

Разом із тим, у науковій літературі недостатньо представлені дослідження, спрямовані на порівняння впливу бойових мистецтв з іншими видами фізичної активності, зокрема командними ігровими видами спорту, які відрізняються



рівнем структурованості, вимогами до самоконтролю та особливостями мотивації.

Вибір футболу як порівняльного виду діяльності зумовлений його широкою популярністю серед студентів, а також специфікою організації діяльності, що характеризується меншою регламентованістю та більшою залежністю від ситуативних рішень порівняно з бойовими мистецтвами.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, більшість із них зосереджена на дослідженні дітей та підлітків, тоді як студентська молодь залишається недостатньо вивченою. Крім того, наявні дослідження переважно розглядають вплив бойових мистецтв ізольовано, без їх порівняння з іншими видами фізичної активності, зокрема ігровими видами спорту. Водночас обмеженою є кількість рандомізованих контрольованих досліджень, спрямованих на аналіз самодисципліни як комплексного показника, що поєднує психометричні, поведінкові та фізіологічні індикатори. Також, практично відсутні роботи, у яких зазначені показники розглядалися б у взаємозв'язку, що істотно обмежує цілісне розуміння механізмів формування самодисципліни.

Формування цілей статті (постановка завдання). Цілі статті полягали у визначенні ефективності занять єдиноборствами як засобу формування самодисципліни студентів, аналізі їх впливу на когнітивні та поведінкові компоненти саморегуляції, а також у дослідженні динаміки змін показників самоконтролю, прокрастинації та поведінкової витривалості упродовж експериментального періоду з метою обґрунтування доцільності використання єдиноборств у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було проведено у форматі рандомізованого контрольованого експерименту з повторними вимірюваннями (pre-test/post-test design). У дослідженні взяли участь 82 студенти I–II курсів, які відвідують заняття з фізичного виховання Волинського національного



університету імені Лесі Українки і були випадковим чином розподілені на три групи: група єдиноборств (карате, $n=27$), група ігрового виду спорту (футбол, $n=27$) та контрольна група (загальна фізична підготовка без спеціалізованої спортивної спрямованості, $n=28$). Розподіл у групи здійснювався методом простої рандомізації з використанням комп'ютерного генератора випадкових чисел.

Критеріями включення були: вік 17–20 років, відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень, відсутність систематичних занять єдиноборствами до початку дослідження. Усі учасники надали інформовану згоду на участь. Дослідження було проведено відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації та схвалене локальним етичним комітетом закладу вищої освіти. Критеріями виключення були: пропуски занять понад 20% від загальної кількості, наявність травм під час дослідження, а також відмова від подальшої участі. Тривалість експерименту становила 12 тижнів. Заняття проводилися двічі на тиждень по 80 хвилин відповідно до програм кожної групи.

Для оцінки рівня самодисципліни використовувалися: шкала самоконтролю Tangney (BSCS); шкала прокрастинації Lay (GPS); поведінковий тест монотонної діяльності («Boring Task»), який використовується для оцінки стійкості до виконання однотипних завдань в умовах відсутності зовнішнього контролю.

У межах поведінкового тесту учасникам пропонувалося виконувати монотонне завдання (позначення символів) протягом 20 хвилин. Основним показником був час безперервного виконання завдання без відволікання. Після завершення інтервенції проводилося повторне тестування із застосуванням тих самих методик. Оцінювання здійснювали дослідники, які не були поінформовані про групову належність учасників (single-blind дизайн).

Статистичну обробку даних виконували з використанням методів описової статистики. Для оцінки змін у часі та міжгрупових відмінностей застосовували



дисперсійний аналіз з повторними вимірюваннями (Repeated Measures ANOVA). Додатково використовували t-критерій Стьюдента для залежних та незалежних вибірок. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах дослідження було здійснено комплексний аналіз змін показників самодисципліни студентів під впливом різних типів фізичної активності в умовах рандомізованого контрольованого експерименту. Отримані результати дозволяють не лише емпірично оцінити ефективність інтервенцій, але й інтерпретувати їх у контексті сучасних підходів до розуміння саморегуляції як багатовимірного феномену.

Аналіз результатів первинного тестування (pre-test) (табл. 1) засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між групами за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$). Це свідчить про початкову однорідність вибірки та підтверджує валідність застосованої процедури рандомізації. Таким чином, виявлені надалі зміни можуть бути інтерпретовані як наслідок експериментального впливу, а не початкових відмінностей між групами.

Як видно з таблиці 1, статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, що підтверджує коректність рандомізації.

Після завершення інтервенції встановлено статистично значущі зміни показників самодисципліни у досліджуваних групах (табл. 2).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика початкових показників самодисципліни у досліджуваних групах ($M \pm SD$)

Показник	Карате (n=27)	Футбол (n=27)	Контроль (n=28)	p
Tangney BSCS (бали)	3.21 ± 0.42	3.18 ± 0.39	3.20 ± 0.41	>0.05
Lay GPS (бали)	3.45 ± 0.50	3.48 ± 0.47	3.46 ± 0.52	>0.05
Boring Task (хв)	11.2 ± 2.8	11.0 ± 2.6	11.3 ± 2.7	>0.05

Таблиця 2

Міжгрупові відмінності показників самодисципліни після інтервенції ($M \pm SD$)

Показник	Карате (n=27)	Футбол (n=27)	Контроль (n=28)	p
Tangney BSCS (бали)	3.89 ± 0.36	3.45 ± 0.38	3.28 ± 0.40	<0.01
Lay GPS (бали)	2.61 ± 0.44	3.10 ± 0.46	3.30 ± 0.48	<0.01
Boring Task (хв)	17.8 ± 1.9	13.6 ± 2.4	12.1 ± 2.6	<0.001

Найбільш виражене зростання показників самоконтролю (BSCS) спостерігається у групі єдиноборств (3,89 ± 0,36), що перевищує відповідні значення у групі футболу та контрольній групі (табл. 2). Аналогічна тенденція простежується і для показників прокрастинації та поведінкової витривалості.

Для більш глибокого аналізу ефективності інтервенцій було розраховано інтегральні показники змін (Δ Pre–Post) (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз змін показників самодисципліни під впливом різних програм фізичної активності (Δ Pre–Post)

Показник	Карате	Футбол	Контроль	p
Δ BSCS	+0.68	+0.27	+0.08	<0.01
Δ Lay GPS	-0.84	-0.38	-0.16	<0.01
Δ Boring Task	+6.6 хв	+2.6 хв	+0.8 хв	<0.001

Як свідчать дані таблиці 3, приріст показників у групі єдиноборств суттєво перевищує відповідні зміни у групі футболу та контрольній групі, що вказує на більш виражений ефект інтервенції. Найбільші зміни зафіксовано щодо показника поведінкової витривалості ($\Delta = +6,6$ хв), що свідчить про підвищення здатності до підтримання цілеспрямованої діяльності. Виявлені відмінності є не лише статистично значущими, але й характеризуються помірною або високою величиною ефекту, що підкреслює їх практичну значущість.

Більш детальний аналіз окремих компонентів самодисципліни дозволяє конкретизувати отримані результати. Зокрема, після завершення інтервенції встановлено статистично значуще підвищення рівня самоконтролю у групі



єдиноборств ($\Delta = +0,68$; $p < 0,01$), що суттєво перевищує відповідні зміни у групі футболу ($\Delta = +0,27$) та контрольній групі ($\Delta = +0,08$).

З позицій теорії саморегуляції такі результати можуть бути пояснені специфікою тренувального процесу в єдиноборствах, який передбачає постійний контроль рухів, концентрацію уваги та регуляцію поведінкових реакцій. Це сприяє активації виконавчих функцій, зокрема контролю уваги та гальмування імпульсивних дій, що відображається у зростанні показників за шкалою Tangney BSCS.

Зниження рівня прокрастинації у групі єдиноборств ($\Delta = -0,84$; $p < 0,01$) також є найбільш вираженим порівняно з іншими групами: у групі футболу зміни мали помірний характер ($\Delta = -0,38$), тоді як у контрольній групі – мінімальний ($\Delta = -0,16$).

Отримані результати свідчать про те, що заняття єдиноборствами сприяють розвитку здатності до довільної регуляції діяльності та подолання поведінкових відволікань. З позицій мотиваційних підходів до саморегуляції це може бути пов'язано з регулярним досягненням чітко структурованих цілей у процесі тренувань, що підсилює внутрішню мотивацію та знижує схильність до уникання виконання завдань.

Найбільш виражені ефекти зафіксовано у поведінковому тесті: тривалість виконання монотонного завдання у групі карате зросла на 6,6 хв ($p < 0,001$), що суттєво перевищує відповідні показники у групі футболу ($\Delta = +2,6$ хв) та контрольній групі ($\Delta = +0,8$ хв).

Зазначений результат має принципове значення, оскільки відображає не лише суб'єктивні оцінки, характерні для анкетування, а й реальну поведінкову стійкість. З позицій поведінкових теорій саморегуляції це підкреслює підвищення здатності до підтримання цілеспрямованої активності в умовах низького рівня зовнішньої стимуляції, що є одним із ключових проявів самодисципліни. Усі передбачені напрями змін продемонстрували статистично



значущу динаміку саме у групі єдиноборств, зокрема: підвищення рівня самоконтролю, зниження прокрастинації та зростання поведінкової витривалості. Аналіз результатів дає підстави стверджувати, що виявлений ефект має системний характер і охоплює як когнітивні, так і поведінкові компоненти самодисципліни.

Використана методологія характеризується низкою суттєвих переваг. Зокрема, рандомізований контрольований дизайн забезпечує високий рівень внутрішньої валідності та створює передумови для встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Крім того, застосування мультиметодичного підходу, що поєднує психометричні шкали та поведінковий тест, підвищує надійність оцінювання самодисципліни та зменшує вплив суб'єктивних спотворень.

Водночас слід враховувати низку обмежень проведеного дослідження. Зокрема, застосування самозвітних методик (BSCS, GPS) може супроводжуватися впливом соціально бажаних відповідей. Крім того, використаний поведінковий тест, попри вищий рівень об'єктивності, відображає лише окремий аспект самодисципліни стійкість до виконання монотонної діяльності.

Отримані результати свідчать про вищу ефективність занять єдиноборствами як засобу розвитку самодисципліни порівняно з ігровими видами спорту та загальною фізичною підготовкою у межах досліджуваних умов. Виявлений ефект має комплексний характер і проявляється на когнітивному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

Таким чином, результати дослідження розширюють уявлення про механізми формування самодисципліни в умовах різних видів рухової активності. Отримані дані узгоджуються з сучасними науковими підходами до розуміння саморегуляції як комплексного когнітивно-поведінкового процесу та підтверджують доцільність використання єдиноборств у практиці фізичного виховання студентської молоді.



Перехід до інтерпретації отриманих результатів дає змогу зіставити їх із даними сучасних досліджень. Зокрема, встановлене підвищення рівня самоконтролю у групі єдиноборств узгоджується з результатами рандомізованого дослідження, проведеного Т. Ng-Knight et al., у якому зафіксовано покращення контролю уваги та зниження поведінкових проблем після 11-тижневої програми тхеквондо [11]. Дослідники підкреслюють роль виконавчих функцій і мотиваційних механізмів як ключових чинників змін, що знаходить підтвердження і в нашому дослідженні, зокрема у вигляді суттєвого зростання показників за шкалою Tangney BSCS.

Подібні результати отримано й у дослідженнях К. Lakes та W. Hoyt., присвячених впровадженню бойових мистецтв у шкільне середовище [8], де встановлено покращення когнітивної та афективної саморегуляції. Важливо, що такі зміни мають системний характер, що узгоджується з отриманими результатами, які свідчать про одночасне покращення як когнітивних, так і поведінкових компонентів самодисципліни.

У контексті студентської молоді отримані результати також узгоджуються з даними досліджень, присвячених впливу занять карате на самоконтроль студентів, зокрема J. Wen et al. [6], у яких встановлено більш виражене покращення когнітивного контролю порівняно з аеробними вправами. У проведеному нами дослідженні подібна тенденція проявилася ще більш чітко, ефект єдиноборств виявився вищим не лише порівняно з умовно аеробною активністю, але й із командним ігровим видом спорту (футболом), що дозволяє розширити наявні наукові уявлення у цьому напрямі.

Зниження рівня прокрастинації у групі єдиноборств може бути пояснене з позицій теорії самовизначення, відповідно до якої структурована діяльність, що забезпечує відчуття компетентності та контролю, сприяє формуванню внутрішньої мотивації. Це узгоджується з висновками М. Mathunjwa et al. [10], які розглядають бойові мистецтва як ефективний інструмент розвитку



дисципліни, наполегливості та саморегульованого навчання у системі вищої освіти.

Отримані результати щодо підвищення поведінкової витривалості до монотонної діяльності мають особливу цінність, оскільки відображають ефект не лише на рівні самозвіту, а й у реальній поведінці. Це узгоджується з даними досліджень А. Артюшенка та С. Гречухи [1], у яких підкреслюється роль бойових мистецтв у формуванні вольових якостей, зокрема дисциплінованості, наполегливості та стресостійкості. Крім того, отримані результати корелюють із даними про позитивний вплив бойових мистецтв на соціально-поведінкові характеристики. Зокрема, у дослідженнях К. Daniels і Е. W. Thornton [5] встановлено, що тривалі заняття сприяють зниженню рівня ворожості, що опосередковано свідчить про розвиток самоконтролю. І тому дозволяє розглядати самодисципліну як складову ширшого комплексу особистісних змін.

Узагальнюючи, слід зазначити, що отримані результати підтверджують висновки досліджень Zhang Tingxiu et al. [13] щодо комплексного впливу бойових мистецтв на розвиток особистості, зокрема самодисципліни, соціальних навичок та психологічної стійкості. Це підсилює аргументацію на користь їх інтеграції у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Результати проведеного дослідження дозволяють розширити наявні наукові дані. На відміну від більшості попередніх робіт, зосереджених переважно на дитячій та підлітковій вибірках, у даному випадку отримано емпіричне підтвердження ефективності єдиноборств саме для студентської аудиторії в умовах порівняльного рандомізованого дизайну. Крім того, включення ігрового виду спорту як активної контрольної умови дало змогу більш точно оцінити специфічний ефект єдиноборств. Отримані дані поглиблюють розуміння механізмів формування самодисципліни, підкреслюючи переваги структурованих, індивідуально орієнтованих видів фізичної активності над менш регламентованими формами рухової діяльності.



Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що заняття єдиноборствами є ефективним засобом формування самодисципліни студентів, що проявляється у статистично значущому підвищенні рівня самоконтролю, зниженні прокрастинації та зростанні поведінкової витривалості порівняно з ігровими видами спорту та загальною фізичною підготовкою. Виявлений ефект має комплексний характер і охоплює когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти саморегуляції, що може бути пояснено високим рівнем структурованості тренувального процесу та необхідністю постійного самоконтролю у єдиноборствах. Отримані результати розширюють наявні наукові уявлення про роль різних видів фізичної активності у формуванні самодисципліни студентської молоді та підтверджують доцільність інтеграції єдиноборств у систему фізичного виховання закладів вищої освіти, водночас потребуючи подальшого вивчення з урахуванням більшої вибірки та триваліших інтервенцій.

Список використаних джерел

1. Артюшенко А. О., Гречуха С. В. Формування особистісних якостей у юних спортсменів в процесі занять спортивними єдиноборствами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 3(189). С. 21-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03)
2. 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.* 2022. № 12. С. 190-197. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>
3. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Табак Н. В., Чиж А. Г. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів. *Академічні студії.*



Серія: Педагогіка. 2022. № 4. С. 21-28.

<https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.4>

4. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М. Використання елементів національних однокорств у спеціальній фізичній підготовці спортсменів змішаних бойових мистецтв. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 17. С. 216-223. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.27>

5. Daniels K., Thornton E. W. An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*. 1990. № 8 (2). P. 95-101. <https://doi.org/10.1080/02640419008732137>

6. Jianing Wen, Jie Li, Zipeng Yang, Yu Zhang. The Effects of Karate Training and Moderate Aerobic Exercise on College Students' Self-Control. *Archives of Budo*. 2020. № 4. URL: <https://www.aminer.cn/pub/607544b5e4510cd7c8372f75/the-effects-of-karate-training-and-moderate-aerobic-exercise-on-college-students> (дата звернення: 20.01.2026)

7. June P. Tangney, Roy F. Baumeister, Angie Luzio Boone. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>

8. Kimberley D. Lakes, William T. Hoyt. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>

9. Kuzhelnyi S., Kudin S., Kuzhelnyi A., Zhlobo T., Shyrai O., Trotsyk I., Davydov O. Fostering self-regulation skills among high school students through martial arts training. *Multidisciplinary Reviews*. 2024. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe024>

10. Mathunjwa M. L., Shaw I., Shaw B., Pooe 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>



11. Ng-Knight, T., Gilligan-Lee, K. A., Massonnié, J., Gaspard, H., Gooch, D., Querstret, D., & Johnstone, N. Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. *Developmental psychology*. 2022. № 58(3). P. 522–534. <https://doi.org/10.1037/dev0001307>
12. Seoyeon S. Effect of Martial Arts Training on Self-Esteem and Discipline in Youth in South Korea. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*. 2024. Vol. 2(2). P.38 – 47. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2617>
13. Zhang Tingxiu, Lim Boon Hooi, Zhang Wenyu, He Yao, Gao Yan, Ma Xiao. Impact of Martial Arts Training Environment on Beijing's Students' Holistic Development. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*. 2025. № 10(31). P. 121–126. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v10i31.6519>