1. Гамула О. В. (2004). Особливості формування координаційних здібностей молодших школярів з різними темпами біологічного дозрівання [Автореферат дисертації кандидата наук, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту].

2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. (2006). Теорія і методика фізичного виховання: *Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання.* URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.cdu.edu.ua/371/1/%D0%92_%D01.pdf

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. У 2 т. Київ : Олімпійська література, 2003–2017.

4. Мотузенко Т. Є. (2020). Розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку (4–6 років) : Методичний посібник. Освіта.

5. Мудрик В. І. (2013). Практична педагогіка в системі підготовки фахівців фізкультурно-спортивного профілю: Навч. посіб. [Видавництво].

6. Носко М., Єдинак Г. (2019) Передумови персоналізації в розвитку координації учнів початкової школи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 36-40.

7. Омельченко Т. Г. Біологічний вік як критерій для визначення донозологічного стану організму молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. №8. С. 73-77.

8. Скалій Т. В. (2006). Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків [Автореферат дисертації кандидата наук, Харківська державна академія фізичної культури].

Reference

1. Gamula O. V. (2004). Peculiarities of the formation of coordination abilities of younger schoolchildren with different rates of biological maturation [Abstract of the dissertation of the candidate of sciences, Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports].

2. Ivashchenko V.P., Bezkopylny O.P. (2006). Theory and methods of physical education: Textbook for students of higher educational institutions of physical education. URL: chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.cdu.edu.ua/371/1/%D0%92_%D0%9F_%D0%86%D0%B2%D0B0_1.pdf

3. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports. In 2 volumes. Kyiv: Olympic Literature, 2003–2017.

4. Motuzenko T.E. (2020). Development of coordination abilities of preschool children (4–6 years old): Methodological manual. Education.

5. Mudryk V. I. (2013). Practical pedagogy in the system of training specialists of the physical culture and sports profile: Textbook. [Publishing house].

6. Nosko M., Yedinak G. (2019) Prerequisites of personalization in the development of coordination of primary school students. Bulletin of the Ivan Ohienko Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health. 2019. Issue 14. P. 36-40.

7. Omelchenko T. G. Biological age as a criterion for determining the pre-nozological state of the organism of younger schoolchildren. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2011. No. 8. P. 73-77.

8. Skaliy T. V. (2006). Pedagogical control of the development of coordination abilities of children and adolescents [Abstract of the dissertation of the candidate of sciences, Kharkiv State Academy of Physical Culture].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).24
УДК 796.83:159.9.072.43

Масенко Л.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)
ORCID 0000-0002-2831-8059
Каюк О.В.
здобувач ступеня магістра,
спеціальність А4 Середня освіта,
предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАНЯТЬ БОКСОМ ТА ОКРЕМИХ СКЛАДОВИХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Масенко Л.В., Каюк О.В. Взаємозв'язок занять боксом та окремих складових ментального здоров'я особистості. Бокс є спортивним єдиноборством, який поєднує фізичний і ментальний розвиток особистості. Сучасні наукові дослідження доводять, що регулярні заняття боксом можуть як посилювати агресивні тенденції, так і формувати навички свідомого контролю агресії. За результатами наукового дослідження A. Aydogan і M. Yildiz (2023), спортсмени, які тренуються понад 9 годин на тиждень, мають вищі показники агресії (p = 0,038), тоді як учені K. Kostorz і K. Sas-Nowosielski (2021), що розробляли проблематику ментальних особливостей

представників різних бойових мистецтв, виявили підвищену фізичну агресію саме у боксерів (p = 0,04). Водночас J. Bozdarov та співавт. (2023) довели, що неконтактний бокс знижує рівень стресу у 94 % випадків, а J. Foley і M.J. Campbell (2020) зафіксували зменшення рівня стресу у групі дослідження на 35 %. Дослідження D. Jump і A. Ryan підтверджують соціальну користь боксу: участь у програмах сприяє ресоціалізації молоді, розвитку самоконтролю та зменшенню девіантної поведінки.

Ключові слова: *бокс, агресія, стресостійкість, девіантна поведінка*

Masenko L.V., Kaiuk O.V. The Interrelation Between Boxing Training and Certain Components of an Individual's Mental Health. *Boxing is a sport that integrates physical, emotional, and psychosocial development, fostering self-control, resilience, and personal responsibility. Contemporary research indicates that regular boxing training can have a dual psychological impact: on the one hand, it may enhance aggressive tendencies; on the other hand, it can strengthen an individual's ability to consciously regulate emotions. In the study by A. Aydogan and M. Yildiz (2023), conducted among 146 active boxers, the standardized methods Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS) and Vengeance Scale (VS) were used. The results revealed an average anger level of 2.69 ± 0.76 points, aggression of 1.99 ± 0.66, and vengeance tendency of 3.72 ± 0.99. A moderate positive correlation between anger and aggression (r = 0.553; p < 0.001) confirmed the interdependence of these traits. Training intensity appeared to be a significant factor: athletes who trained for more than nine hours per week displayed higher aggression scores (p = 0.038). Similar patterns were found by K. Kostorz and K. Sas-Nowosielski (2021), whose research on 219 martial arts practitioners demonstrated that boxers exhibited the highest levels of physical aggression compared with athletes of traditional martial arts (p = 0.04).*

Moreover, boxing is increasingly viewed as an instrument of youth resocialization. Studies by D. Jump and H. Smithson (2020) and by A. Ryan, M. John, and P. Hanna (2025) revealed that participation in boxing programs helps reduce impulsivity, develop empathy and self-control, and redirect deviant or criminal behavior toward prosocial engagement.

In summary, systematic boxing training should be regarded not merely as a physical discipline but as a comprehensive psychosocial mechanism that combines aggression regulation, stress resilience, and social reintegration, fostering balanced personality development and emotional well-being.

Keywords: *boxing, aggression, stress resilience, deviant behavior.*

Постановка проблеми. Сучасні ґрунтовні дослідження в області теорії та методики фізичної культури і спорту лише посилюють свою актуальність. Особливо у контексті інтегрованих зв'язків між різними дисциплінами. На фоні соціально – політичних потрясінь, які з 2020 року здійснюють надзвичайно сильний вплив на суспільство України, зростає проблема розповсюдження різного роду проблем фізичного та ментального здоров'я серед населення [5]. Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу – важлива не лише ефективна робота медичної системи охорони здоров'я, а й розробка та розбудова системних елементів збереження громадського здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Це потребує дослідження проблематики впливу занять різними видами фізичної активності та спорту на ментальне та фізичне здоров'я населення. Дана публікація створена з метою теоретичного висвітлення питання впливу занять боксом на окремі складові ментального здоров'я особистості. У силу того, що бокс є популярним спортивним єдиноборством окреслена проблематика має високий рівень актуальності.

Аналіз літературних даних. Проблематику взаємозв'язку занять боксом та агресивності особистості розробили A. Aydogan, M. Yildiz, K. Kostorz і K. Sas-Nowosielski, які у своїх дослідженнях проаналізували вплив інтенсивності тренувань, змагальної активності та особистісних чинників на рівень гніву й агресії спортсменів.

Науковою розробкою проблеми впливу занять боксом на стресостійкість особистості вивчали J. Bozdarov, B.D.M. Jones, Z.J. Daskalakis, M.I. Husain, J. Foley та M.J. Campbell, які довели, що регулярні заняття, особливо у форматі неконтактного боксу, сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та підвищують психологічну витривалість.

Взаємозв'язок боксу та девіантної поведінки молоді досліджували D. Jump, H. Smithson, A. Ryan, M. John і P. Hanna, які розглядають бокс як ефективний засіб ресоціалізації, що сприяє формуванню самоконтролю, відповідальності та просоціальної поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бокс – спортивне єдиноборство, яке поєднує у собі фізичні та морально-психологічні складові розвитку особистості. Заняття боксом мають складний взаємозв'язок із рівнем агресивності особистості. Наукові дослідження свідчать, що систематичні тренування можуть як розвивати свідомий самоконтроль агресії, так і посилювати агресивні тенденції особистості залежно від інтенсивності тренувань, соціального контексту та особистісних характеристик спортсмена. Так, турецькими науковцями A. Aydogan і M. Yildiz було організовано дослідження (2023) серед 146 активних боксерів (125 чоловіків і 21 жінки). Автори застосували стандартизовані методики Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS) та Vengeance Scale (VS), адаптовані до турецької культури. За результатами цього дослідження було встановлено, що у згаданій групі боксерів середній рівень гніву становив 2,69 ± 0,76 бала; агресії - 1,99 ± 0,66 бала; схильності до помсти - 3,72 ± 0,99 бала [1]. Подальший кореляційний аналіз виявив помірно високий зв'язок між гнівом та агресією ($r = 0,553$, $p < 0,001$) та між агресією та схильністю до помсти ($r = 0,413$, $p < 0,001$). Теоретично – це вказує на взаємозалежність і тенденцію до взаємного підсилення описаних характеристик психіки [1]. Слід зазначити, що впливовим виявився фактор інтенсивності тренувань: спортсмени, які тренувалися понад 9 годин на тиждень, мали значно вищі показники агресії порівняно з тими, що тренувалися близько 4 годин ($p=0,038$). Крім того, у боксерів національного та міжнародного

рівня показник гніву був істотно вищим (p=0,042 та p=0,012 відповідно), що дослідники пояснюють високим емоційним навантаженням та стресом змагань [1].

Подібні тенденції підтверджено у порівняльному дослідженні авторів K. Kostorz і K. Sas-Nowosielski (2021), яке охопило 219 спортсменів, що практикували різні єдиноборства, включно з боксом. За результатами опитувальника Buss-Perry Aggression Questionnaire загальний індекс агресії у спортсменів - єдиноборців становив 77,39±11,95 пунктів, що дещо перевищувало показники адептів традиційних бойових мистецтв — 73,91±12,63 (p = 0,04). Зокрема, боксери демонстрували найвищі показники фізичної агресії та ворожості, тоді як дзюдоїсти й айкідоки — найнижчі. Водночас було виявлено гендерну різницю: жінки мали нижчий рівень фізичної агресії (ES = 0,91, p < 0,001) та загального агресивного індексу (ES = 0,66, p < 0,001) порівняно з чоловіками [4].

Описані дослідження дозволяють припустити, що бокс, як високоемоційний і контактний вид спорту, супроводжується підвищеними показниками агресії порівняно з іншими єдиноборствами. Проте ця агресія має переважно інструментальний, а не деструктивний характер — вона використовується для досягнення змагальної переваги, а не для завдання шкоди супернику. Водночас надмірні тренувальні навантаження та змагальний стрес можуть посилювати емоційне напруження й ризик неконтрольованих реакцій. Дослідники підкреслюють, що вирішальним є контекст тренування: під керівництвом досвідченого тренера, з акцентом на самоконтроль, етичні норми та психологічну підготовку, заняття боксом сприяють каналізації агресивних імпульсів у соціально прийнятні форми поведінки [1,4].

Заняття боксом дедалі частіше розглядаються не лише як вид спорту, а й як ефективний інструмент покращення ментального здоров'я, що сприяє підвищенню стресостійкості. Сучасні дослідження демонструють, що бокс, особливо у форматі неконтактних тренувань, поєднує в собі елементи високоінтенсивного інтервального тренування та майндфулнесу — усвідомленої концентрації на диханні, русі та тілесних відчуттях, що сприяє регуляції стресу й емоційних реакцій [2].

До прикладу, в масштабній аналітичній роботі авторського колективу, до якого увійшли J. Bozdarov, B.D.M. Jones, Z.J. Daskalakis і M.I. Husain (2023) було узагальнено результати 16 емпіричних досліджень, які охопили понад 5 000 учасників із різних країн. Автори встановили, що 94 % програм неконтактного боксу призводили до зниження рівня стресу, покращення настрою, самооцінки та якості життя. Зокрема, у спортсменів, які брали участь у 6–9-тижневих групових тренуваннях тривалістю 60–90 хвилин 2–3 рази на тиждень, спостерігалося статистично значуще зменшення симптомів тривожності (за шкалою STAI), депресії (за BDI-II) та посттравматичного стресу (за PCL-5) (p < 0,05). Крім того, у 88 % випадків учасники повідомляли про відчуття «емоційного розрядження» після занять, що дослідники трактували як катартичне вивільнення стресу та напруження, що дає змогу спрямувати негативну енергію в конструктивне русло [2].

Подібні висновки підтвердили J. Foley та M.J. Campbell (2020), які досліджували психологічний ефект бокс-терапії серед осіб із високим рівнем емоційного виснаження. Учасники програми, що передбачала 8 тижнів неконтактних занять по 75 хвилин тричі на тиждень, відзначили зниження рівня стресу на 35 %, а також зростання показників самоконтролю і впевненості у собі (p < 0,01). Аналіз якісних інтерв'ю показав, що регулярне відтворення ударних рухів у безпечному середовищі сприяє емоційній детонізації: «удар по груші стає символом контролю над власними емоціями, а не проявом агресії» [7].

На даний момент заняття боксом почали розглядати у якості інструмента ре соціалізації особистості підлітків та молоді. Так, дослідження авторів D. Jump і H. Smithson (2020) показало, що участь у боксерських програмах сприяє формуванню так званих «наративів десистанції» — історій, у яких молоді люди, що перебувають під контролем системи юстиції, конструюють нову позитивну ідентичність, відмовляючись від кримінальних моделей поведінки. У ході експерименту, який охопив 28 юнаків віком 15–18 років із судимостями за серйозні злочини, науковці провели серію бокс-воркшопів під керівництвом професійного тренера. Уже після кількох сесій у більшості учасників було зафіксовано зменшення проявів агресії, підвищення самоконтролю та соціальної відповідальності. Автори підкреслюють, що саме «боксерські наративи трансформації» допомагають юнакам осмислити свою маскулінність не через насильство, а через дисципліну, самоповагу та здатність до змін [3].

Подібні результати отримала вчена A. Ryan у співавторстві (2025), яка застосувала етнографічний підхід у лондонському ком'юніті-залі боксу. Протягом двох років спостережень і дев'яти глибинних інтерв'ю дослідниця виявила, що зал боксу стає для молодих людей із маргіналізованих груп простором безпеки, «новою родиною», де формується почуття приналежності та відповідальності перед спільнотою. Учасники відзначали, що до занять вони часто «вибухали на дрібниці» або «прагнули довести свою силу» — типові маркери девіантної поведінки. Після кількох місяців тренувань молоді спортсмени демонстрували зниження імпульсивності, розвиток емпатії та усвідомлення наслідків власних дій. Один з опитаних підлітків, 11-річний Фреді, зауважив: «Раніше я лупив за кожну дрібницю, а тепер розумію, що це не потрібно» [6].

Окрім зміни поведінкових реакцій, дослідження A. Ryan підкреслює формування соціального капіталу через спільноту залу — взаємопідтримку, авторитет тренера і відчуття успіху від подолання труднощів. Ці чинники, на думку авторів, є ключовими для зменшення ризику рецидивної девіантності та підвищення соціальної адаптації молоді [6].

Таким чином, сучасні емпіричні дані свідчать: бокс може виступати дієвим соціально-психологічним механізмом профілактики девіантної поведінки, забезпечуючи молоді можливість безпечного самовираження, переосмислення власної сили й набуття нових життєвих стратегій, що сприяють десистанції та гармонійній соціалізації [3].

Висновки. Узагальнюючи результати наведених досліджень, можна зробити висновок, що систематичні заняття боксом мають комплексний вплив на психіку та поведінку особистості. Бокс, як високоемоційний контактний

вид спорту, дійсно спряжений із підвищенням рівня агресії, однак ця агресія має переважно інструментальний характер і спрямована на досягнення спортивної мети. Доведено, що інтенсивність тренувань і змагальний рівень є факторами, які можуть посилювати емоційне напруження, тому важливу роль відіграють тренерські настанови, морально-психологічна підготовка й розвиток самоконтролю. Водночас бокс позитивно впливає на стресостійкість, знижує рівень тривоги та сприяє психологічній стабілізації через катартичне вивільнення емоцій. Окремо підкреслюється його ресоціалізаційна функція — особливо для молоді, схильної до девіантної поведінки, адже участь у боксерських програмах формує почуття відповідальності, емпатію, здатність до саморефлексії та прийняття соціальних норм, що перетворює бокс на дієвий психолого-педагогічний інструмент розвитку особистості.

Література

1. Aydin A., Yildiz M. Examination of Boxers' Aggression and Anger Levels and Vengeance Tendency in Sports in Terms of Different Variables. International Journal of Sport, Exercise and Health Research. 2023. Vol. 7, no. 2. P. 122–128. URL: https://doi.org/10.31254/sportmed.7214 (date of access: 19.10.2025).

2. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review / J. Bozdarov et al. American Journal of Lifestyle Medicine. 2022. P. 155982762211240. URL: https://doi.org/10.1177/15598276221124095 (date of access: 19.10.2025).

3. Jump D., Smithson H. Dropping Your Guard: The Use of Boxing as a Means of Forming Desistance Narratives amongst Young People in the Criminal Justice System. The International Journal of Sport and Society. 2020. Vol. 11, no. 2. P. 55–69. URL: https://doi.org/10.18848/2152-7857/cgp/v11i02/55-69 (date of access: 19.10.2025).

4. Kostorz K., Sas-Nowosielski K. Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943 (date of access: 19.10.2025).

5. Masenko L. V., Melnychenko O. S. Preserving the Mental Health of Secondary School Students Through Judo: A Practical Approach. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2025. No. 8(195). P. 93–98. URL: https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.08(195).20 (date of access: 19.10.2025).

6. Ryan A., John M., Hanna P. A Community Perspective on Boxing, Well-being and Young People. Journal of Community & Applied Social Psychology. 2024. Vol. 35, no. 1. URL: https://doi.org/10.1002/casp.70024 (date of access: 19.10.2025).

7. Yunus Ş., Ulukan M. Investigation of Psychological Resilience Levels of Boxing Sports. International Journal of Sport Culture and Science. 2021. No. 9(1). P. 79–90.

References

1.Aydin, A., & Yildiz, M. (2023). Examination of Boxers' Aggression and Anger Levels and Vengeance Tendency in Sports in Terms of Different Variables. International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 7(2), 122–128. https://doi.org/10.31254/sportmed.7214

2.Bozdarov, J., Jones, B. D. M., Daskalakis, Z. J., & Husain, M. I. (2022). Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. American Journal of Lifestyle Medicine, 155982762211240. https://doi.org/10.1177/15598276221124095

3.Jump, D., & Smithson, H. (2020). Dropping Your Guard: The Use of Boxing as a Means of Forming Desistance Narratives amongst Young People in the Criminal Justice System. The International Journal of Sport and Society, 11(2), 55–69. https://doi.org/10.18848/2152-7857/cgp/v11i02/55-69

4.Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports. Frontiers in Psychology, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943

5.Masenko, L. V., & Melnychenko, O. S. (2025). Preserving the Mental Health of Secondary School Students Through Judo: A Practical Approach. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (8(195)), 93–98. https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.08(195).2

6.Ryan, A., John, M., & Hanna, P. (2024). A Community Perspective on Boxing, Well-being and Young People. Journal of Community & Applied Social Psychology, 35(1). https://doi.org/10.1002/casp.70024

7.Yunus, Ş., & Ulukan, M. (2021). Investigation of Psychological Resilience Levels of Boxing Sports. International Journal of Sport Culture and Science, (9(1)), 79–90.