розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 34. – С. 440 – 443.

5.Лях-Породько О., Лапшинська Є. Початки організованого українського сокільського руху в США. Матеріали XXXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 37. – С. 314 - 316.

6.Лях-Породько О., Магін А. Особливості діяльності перших спортивних товариств української діаспори. Спорт та сучасне суспільство: Збірник наукових праць молодих вчених та матеріалів VII Відкритої студентської конференції 20 лютого 2014 р. / НУФВСУ. — К.: Інтер Сервис, 2014. — С. 22-25.

7.Приїзд великого українського силача. Свобода. 1925. 284. С. 4.

8.Пятьлітний ювілей Івана залізняка. Свобода. 1928. №214. С.4.

9.Трьох українських силачів. Свобода. 1924. №31. С. 1.

10. Український силач. Свобода. 1923. №297. С. 4.

11. Юрковський Володимир. Зі спорту й гігієни. Боротьба Залізняка з Владком Збишком. Свобода. 1928. №177. С. 4.

References

1. On sports and hygiene. Zaliznyak's fight with the Jewish champion Myers. Svoboda. 1928. No. 184. P. 4.

2. Lyakh-Porodko Oleksiy. (2025). Ivan Poddubny in the USA: 100 years of the legendary journey. Ukrainian People. April,. P. 54-56.

3. Lyakh-Porodko O., Kamenev G. (2018). Features of the organization and holding of the First Ukrainian-American Olympiad of 1936 in Philadelphia (USA). Materials of the XXXIII International Scientific and Practical Internet Conference "Trends and Prospects for the Development of Science and Education in the Conditions of Globalization": Collection of scientific works. – Pereyaslav-Khmelnytskyi,. – Issue 33. – P. 358 – 361.

4. Lyakh-Porodko O., Kamenev G. (2018). Ukrainian Olympiad and Youth Movement of 1988 in Philadelphia: organizational aspects of preparation. Materials of the XXXIV International Scientific and Practical Internet Conference “Trends and Prospects for the Development of Science and Education in the Conditions of Globalization”: Collection of Scientific Works. – Pereyaslav-Khmelnytskyi,. – Issue 34. – P. 440 – 443.

5. Lyakh-Porodko O., Lapshynska E. (2017). The beginnings of the organized Ukrainian falconry movement in the USA. Materials of the XXXVII All-Ukrainian scientific and practical Internet conference “Domestic science at the turn of the eras: problems and prospects for development”: Collection of scientific works. – Pereyaslav-Khmelnytskyi,. – Issue 37. – P. 314 - 316.

6. Lyakh-Porodko O., Magin A. (2014). Features of the activities of the first sports societies of the Ukrainian diaspora. Sport and modern society: Collection of scientific works of young scientists and materials of the VII Open student conference February 20, 2014 / NUFVSU. - Kyiv: Inter Service,. - P. 22-25.

7. Arrival of the great Ukrainian strongman. Svoboda. 1925. 284. P. 4.

8. Five-year anniversary of Ivan Zaliznyak. Svoboda. 1928. No. 214. P.4.

9. Three Ukrainian strongmen. Svoboda. 1924. No. 31. P. 1.

10. Ukrainian strongman. Svoboda. 1923. No. 297. P. 4.

11. Yurkovsky Volodymyr. (1928). On sports and hygiene. Zaliznyak's fight with Vlad Zbyshko. Svoboda. No. 177. P. 4.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).20
УДК 373.5.091.33:796.853.23

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
Мельниченко О.С.
магістр освітньо-професійної програми «017 Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
вчитель фізичної культури
Гімназії №134 Печерського району міста Києва, м. Київ (Україна)

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО – ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Масенко Л.В., Мельниченко О.С. Збереження ментального здоров’я учнів середньої школи засобами дзюдо – практичний аспект. Представлена до уваги публіки наукова робота присвячена питанню збереження ментального здоров’я здобувачів освіти з використанням засобів дзюдо. Мета даної роботи - дослідження впливу занять дзюдо на ментальне здоров’я підлітків 13-15 років. Особлива увага приділяється порівнянню ефективності традиційної шкільної програми фізичного виховання та експериментальної методики, що включає варіативний модуль дзюдо. Дослідження відбувалося у три етапи: аналіз наукових джерел і розробка методики, тестування рівня тривожності, стресостійкості, соціальної адаптації та фізичного стану учнів, обробка та аналіз отриманих даних. Дослідження підтвердило, що заняття дзюдо позитивно впливають на психологічний стан підлітків. У 25% учнів

експериментальної групи рівень стресостійкості підвищився до дуже високого, тоді як у контрольній групі таких змін не зафіксовано. Рівень соціальної адаптації зріс на 37,5%. Загальний рівень тривожності знизився на 19%, при цьому рівень шкільної тривожності зменшився на 37%, а самооцінки – на 26,4%. Отримані результати доводять доцільність впровадження варіативного модуля дзюдо у систему фізичного виховання школярів.

***Ключові слова**: дзюдо, ментальне здоров'я, фізичне виховання.*

***Masenko L.V., Melnychenko O.S. Preserving the Mental Health of Secondary School Students Through Judo: A Practical Approach.** This scientific work, presented to the wider public, is devoted to a relevant and significant issue — the preservation of students' mental health through the use of judo. The aim of the study is to investigate the impact of judo practice on the mental health of adolescents aged 13 to 15, particularly focusing on their stress resilience, anxiety levels, social adaptability, and overall physical condition. Special attention is given to comparing the effectiveness of the traditional school physical education program with an experimental approach that includes a judo-based module.*

The research was conducted at Secondary School No. 17 in Kyiv, where two groups were formed: an experimental group and a control group, each consisting of 12 students (6 boys and 6 girls). The experimental group participated in a specially designed judo training program, while the control group followed the standard physical education curriculum. The study was carried out in three main stages: analysis of scientific sources and development of the methodology; testing the students' levels of anxiety, stress resilience, social adaptation, and physical condition; and processing and analyzing the obtained data.

The results confirmed that practicing judo has a positive impact on adolescents' psychological well-being. In the experimental group, 25% of the students demonstrated an increase in stress resilience to a very high level, while no such changes were observed in the control group. Social adaptability in the experimental group improved by 37.5%. The overall level of anxiety decreased by 19%, with school-related anxiety reduced by 37% and self-evaluation anxiety by 26.4%.

These findings possess scientific novelty, as they combine theoretical and methodological aspects of physical education, sports training, and psychology. The study concludes that judo training contributes to strengthening both the mental and physical health of adolescents, enhances their stress resilience, reduces anxiety levels, and improves social adaptation. The results support the feasibility of introducing a variable judo module into the physical education system for schoolchildren. Further comprehensive theoretical and practical research on this issue is needed on a scientific foundation.

***Key words:** judo, mental health, physical education*

Постановка проблеми. Для сучасного українського суспільства надзвичайно актуальною та важливою є проблема збереження ментального здоров'я. Ментальне здоров'я особистості піддається впливу низки негативних факторів, особливо в ситуаціях масштабних суспільних викликів – пандемії, економічних криз, повномасштабного збройного конфлікту. Важливо зауважити, що вразливою соціальною категорією в контексті проблем ментального здоров'я є підлітки 13-15 років. У педагогіці та психології активно досліджуються проблеми стресу, адаптації та дезадаптації, проте досить обмежено досліджено стресостійкість старших підлітків у кризових ситуаціях, а також способи підвищення стресостійкості через фізичне виховання [3-5].

Аналіз літературних даних. Науковим дослідженням проблем впливу занять фізичною активністю на ментальний стан людини займалися Fritsch, J., та Jekauc, D. Проблематикою впливу регулярних тренувань із дзюдо на ментальне здоров'я займалися Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., та Abedi, A.

Акцентуючи увагу на психологічних елементах, автори даної публікації прагнули з'ясувати вплив занять дзюдо на психічний стан учнів, їхню самооцінку, ставлення до себе та оточуючого середовища. Дослідження зазначеної теми має на меті розкрити потенціал спортивного заняття, а саме дзюдо, у підтримці та зміцненні ментального здоров'я учнів підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Авторами розроблено програму, яка вивчає техніку дзюдо протягом двох четвертей: другої та третьої (Таблиця 1.). А також використали ігри-дзюдо, які досліджувала в своїй роботі Масенко Л.В (2016). Автор досліджувала їх вплив на формування рухових умінь для учнів початкової школи. У даній роботі використали ігри-дзюдо для вивчення їх впливу в поєднанні з технікою дзюдо на збереження ментального здоров'я учнів 8-9 класів.

Таблиця 1.

Методика збереження ментального здоров'я учнів 8-9 класів з використанням варіативного модуля дзюдо

листопад	Прийоми страхування, стійки, захвати, переміщення, виведення з рівноваги, елементарні скручування в стійці на колінах з переведенням на утримання збоку, 5 варіантів уходу з утримання збоку.	Елементи медитації, контроль дихання під час вправ дзюдо Ігри «дзюдоманія»: ігри в торкання, піймай хвіст дракона (зловити останнього гравця з шеренги, в якій усі тримаються один за одного, уникаючи спробам першого завадити це зробити).	Допоможе учням зосередитися, знизити рівень, стресу та покращити емоційний стан. Взаємодія один з одним для виконання технік дзюдо навчає співпраці та взаємодії між учнями; слугують вивільненню накопиченого стресу та напруги.

грудень	Бокова підсічка, задня підніжка, підсічка під п'яту ззовні; утримання упоперек, утримання зі сторони голови, утримання зверху, переворот ключем.	Ігри «дзюдоманія»: ловіння парами, борцівський кетч (з рятуванням пійманого товариша вивченим кидком)	Необхідна взаємодія та співпраця між учасниками, сприяють розвитку навичок комунікації та ефективного спілкування. Допоможуть підліткам вивільнити накопичений стрес та напругу, сприяючи відчуттю задоволення.
січень	Кидки: Задня підніжка захопленням руки і тулуба. Передня підніжка з захопленням руки і тулуба. перевороти суперника на утримання з положення лежачи на животі – 3 варіанти, переворот суперника на утримання з середнього партеру – 3 варіанти.	Ігри «дзюдоманія»: ігри-перетягування, ігри-тиснення, ігри-виштовхування.	Спрямовані на розвиток впевненості у власних силах, самоконтролю та здатності реагувати на стресові ситуації. Досягнення успіху в іграх може підвищити самооцінку підлітка та віру у власні здібності.
лютий	Кидки: зачеп п'ятою зсередини; через спину з-під руки, передня підніжка; Прорив на утримання зі сторони ніг 2 варіанти.	Ігри «дзюдоманія»: Вихватити предмет із-за поясу за спиною суперника, ігри в захвати.	Можуть сприяти розвитку уваги та концентрації, що в свою чергу може позитивно впливати на ментальне здоров'я учнів.
березень	Кидки: через стегно із захватом пояса, контрприйом - задня підніжка від задньої; больові на руку – 5 варіантів.	Вивчення технік самозахисту та уміння працювати в ситуаціях підвищеного напруження.	Можуть покращити здатність учнів адаптуватися до стресових ситуацій в повсякденному житті.

Для створення цієї методики нами ретельно були підібрані спеціалізовані Ігри «дзюдоманія», які в поєднанні з вивченням техніки дзюдо, на нашу думку, мали позитивно вплинути на складові ментального здоров'я старших підлітків [1; 3; 5].

При розробці поурочних планів враховувався рівень фізичної підготовленості учнів та те, що вони уперше почали практикуватися в системі дзюдо. Тому матеріал вивчення технічного арсеналу в листопаді включав базові технічні елементи, які убезпечували дітей від травм і негативного ставлення до вивчення модуля дзюдо. Кількість ігор «дзюдоманія», їхня тривалість підбирались в залежності від складності, їхнього впливу на певні психічні та фізичні якості і часу, виділеного на вивчення технічних елементів системи дзюдо. Зазвичай, проводилось 2–3 гри.

В другій половині періоду впровадження методики (січень – березень) основна частина уроку закінчувалась іграми-змаганнями, які включали в себе елементарні форми одноборств, спрямовані на розвиток впевненості в собі, умінню справлятися з викликами, та протистояти труднощам. На них відводилося до 15 % навчального часу і тривалість однієї гри тривала в межах 3–4 хв.

В ході експерименту проводились: попереднє та підсумкове тестування. Попереднє тестування проводилось з метою порівняння вихідного стану учнів і формування контрольної та експериментальної груп. Підсумкове тестування включало в себе дослідження тих же показників, що і попереднє, для визначення впливу на рівень ментального здоров'я експериментальної методики уроків фізичного виховання учнів 8-х класів із застосуванням варіативного модуля дзюдо в порівнянні з традиційною. Результати тестування за методикою В.А. Семіченко для визначення рівня стресостійкості в досліджуваній групі старших підлітків представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати визначення рівня стресостійкості

Стресостійкість		**Кількість досліджуваних**		**%**	
Рівень стресостійкості	**Сумарна к-ть балів**	**До експер.**	**Після експ.**	**До експер.**	**Після експ.**

		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Дуже низький	51-54	0	0	0	0	0	0	0	0
Низький	53-50	5	4	2	0	41,7	33,3	16,7	0
Нижче середнього	49-46	0	0	3	0	0	0	25	0
Трохи нижче середнього	45-42	1	2	1	1	8,3	17	8,3	8,3
Середній	41-38	3	3	3	3	25	25	25	25
Трохи вище середнього	37-34	1	1	1	1	8,3	8,3	8,3	8,3
Вище середнього	33-30	0	0	0	3	0	0	0	25
Високий	29-26	2	2	2	1	16,7	16,7	16,7	8,3
Дуже високий	18-25	0	0	0	3	0	0	0	25
Загальний показник		12	12	12	12	100%	100%	100%	100%
Сер. зн., X± похибка, m (бали)		42,6± 2,5	42,2± 2,46	41,8± 2,43	31,6± 2,1	Приріст (%)		1,9	25
t-Стьюдента		0,14 p ≥ 0,05		2,81 p≤0,01				2,46 p≤0,05	3,11 p≤0,01

Як видно, лише 8,3% досліджуваних мали високий рівень стресостійкості. Відношення показників рівня стресостійкості груп (по t-критерію Стьюдента) не мають достовірно значимих відмінностей на початку експерименту і свідчать про однорідність груп. Наслідком впровадження методики стали статистично значущі відмінності при p≤0,01 між результатами контрольної і експериментальної груп в кінці експерименту. Констатуємо, що статистично значущі відмінності спостерігалися в обох групах при порівнянні результатів рівня тривожності групи на початку та в кінці експерименту, відповідно t-Стьюдента в КГ 2,46 при p≤0,05 та ЕГ 3,11 p≤0,01. Ми це пояснюємо тим фактом, що заняття будь-якою руховою активністю позитивно впливають на психічний стан людини, тому уроки фізичної культури в контрольній групі сприяли підвищенню рівня стресостійкості [1,2]. Проте, завдячуючи правильно побудованій методиці з застосуванням системи і засобів дзюдо в експериментальній групі вдалося досягти більш вагомішого результату. Так, ми бачимо, що став відсутнім відсоток дітей з низьким рівнем стресостійкості, а натомість, з'явилися 25% досліджуваних з дуже високим рівнем стресостійкості.

Результати методики дослідження соціальної адаптованості, представлені в таблиці 3, дали можливість оцінити рівень соціальної адаптації досліджуваних учнів. Як бачимо 50% дітей КГ і стільки ж дітей ЕГ мають низький рівень соціальної адаптованості. Друга половина підлітків обох груп (50%) має середній рівень соціальної адаптації. В обох групах відсутні учні з дуже низьким і дуже високим рівнем соціальної адаптованості.

Таблиця 3.

Результати визначення рівня соціальної адаптованості

Стресостійкість		**Кількість досліджуваних**				**%**			
Рівень адаптованості	**Сумарна к-ть балів**	**До експер.**		**Після експер.**		**До експер.**		**Після експер.**	
		КГ	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**
Дуже низький	11-25	0	0	0	0	0	0	0	0
Низький	11-20	6	6	6	3	50	50	50	25
Середній	4-10	6	6	6	7	50	50	50	58,3
Високий	1-3	0	0	0	2	0	0	0	16,7
Загальний показник		12	12	12	12	100%	100%	100%	100%
Сер. зн., X± похибка, m (бали)		11,3± 1,5	10,9± 1,5	11,2± 1,47	7,0± 1,02	Приріст (%)		1	37,5
t-Стьюдента		0,15 p ≥ 0,05		2,07 p≤0,05				0,28 p≥ ,05	6,71 p≤0,01

Після повторного тестування в кінці експерименту рівень адаптованості в контрольній групі дещо підвищився але без статистично значимих відмінностей (p>0,5). Натомість, приріст рівня соціальної адаптованості в експериментальній групі склав 37,5%. Також в цій групі троє дітей з низького рівня досягли: один середнього рівня, двоє високого. На наш погляд, на такий прогрес вплинули спеціалізовані ігри «дзюдоманія»: ігри-перетягування, ігри з торканнями, ігри в парах і командах із завданнями, а також безпосередня робота на уроках по системі дзюдо.

Одним з завдань нашого дослідження було вивчення рівня тривожності у старших підлітків і вплив розробленої методики на його стабілізацію. Для вивчення і аналізу цієї індивідуальної психологічної особливості ми застосовували методику «Шкала тривожності» Тейлора. В таблиці 4 дано показник загального рівня тривожності до складу якого

входили показники трьох видів тривожності: шкільної, само оцінної та міжособистісної. Аналіз анкет показав, що в обох групах у багатьох досліджуваних переважає високий рівень шкільної тривожності, який коливається в межах 26-31 балів у дівчат і 24-30 у хлопців та трохи завищений рівень самооцінної тривожності - 20-25 балів у дівчат і 18-23 у хлопців. Рівень міжособистісної тривожності у переважаючої більшості досліжуваних знаходився в межах норми - 7-20 балів у дівчат і 5-17 у хлопців.

Результат впливу на цю психологічну особливість показує достовірність відмінностей в середині самої контрольної групи (p≤0,01) з приростом 19%. Проте в контрольній групі приріст був невеликий 0,8%. Достовірностей між КГ і ЕГ не підтверджено.

Таблиця 4.

Результати визначення рівня тривожності

Стресостійкість		**Кількість досліджуваних**				**%**			
Рівень тривожності	**Сумарна к-ть балів дівчата / юнаки**	**До експер.**		**Після експер.**		**До експер.**		**Після експер.**	
		КГ	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**
Нормальний	30-62 / 17-54	3 / 3	2 / 4	3 / 3	3 / 2	25 / 25	16,7 / 33,3	25 / 25	25 / 16,7
Трохи завищений	63-78 / 55-73	2 / 1	1 / 2	2 / 1	3 / 2	16,7 / 8,3	8,3 / 16,7	16,7 / 8,3	25 / 16,7
Високий	79-94 / 74-91	3 / 3	3 / 3	3 / 3	0 / 0	25 / 25	25 / 25	25 / 25	0
Дуже високий	> 94 / > 91	0	0	0	0	0	0	0	0
Дуже спокійнийий	< 30 / < 17	0	0	0	0 / 2	0	0	0	0 / 16,7
Сер. зн., X; похибка, m X± m (бали)		59,6± 6,18	59,3± 6,3	59,1± 6,16	48,1± 4,5	Приріст (%)		0,8	19
Загальний показник		12	12	12	12	100%	100%	100%	100%
t-Стьюдента		0,03 p ≥ 0,05		1,43 p ≥ 0,05				1,91 p≥ 0,05	3,11 p≤0,01

Констатуємо, що позитивний емоційний фон ігор «дзюдоманія», що застосовувалися, а також медитативний компонент циклічного напрацювання техніки дзюдо сприяв зниженню рівня тривожності. Як наслідок, в кінці впровадження методики рівень шкільної тривожності у досліджуваних знизився в експериментальній групі на 37%, а самооцінної - на 26,4%.

Проведення тесту «Функціональна проба Руф'є» є одним із методів оцінки фізичної форми, конкретно аеробної витривалості і дає можливість визначити, наскільки ефективно працює серцево-судинна система під час фізичного навантаження.

Таблиця 5.

Результати тесту «Функціональна проба Руф'є»

Стресостійкість		**Кількість досліджуваних**				**%**			
Рівень тривожності	**Сумарна к-ть балів**	**До експер.**		**Після експер.**		**До експер.**		**Після експер.**	
		КГ	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**	**КГ**	**ЕГ**
Відмінно	< 0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Добре	0,5-5	5	5	5	5	41,7	41,7	41,7	41,7
Задовільно	6-10	1	1	3	3	8,3	8,3	25	25
Погано	11-15	3	3	2	4	25	25	16,7	33,3
Незадовільно	> 15	3	3	2	0	25	25	16,7	0
Сер. зн., X; похибка, m		11,2±	10,1±	10,1±	8,4±	Приріст (%)		9,8	16,8

X± m (бали)	1,47	1,3	1,27	1,16				
Загальний показник	12	12	12	12	100%	100%	100%	100%
t-Стьюдента	0,38 p ≥ 0,05		1,18 p ≥ 0,05				0,06 p≥ 0,05	2,95 p≤0,01

Влив загальноприйнятої та експериментальної методик за показниками приросту величини функціонального резерву серця відбувався в обох групах. Проте в кінці експерименту, як і на початку між КГ та ЕГ статистично значимих відмінностей не було (p>0,5). Приріст показників середнього балу 10,9% в контрольній групі менший і зміни не достовірні (p>0,5). На відміну в експериментальній групі спостерігаємо достовірність відмінностей в середині самої групи, приріст склав 16,8%.

Висновки. За результатами впровадженої нами методики статистично доведено достовірність позитивних змін в учасників експериментальної групи. Результати статистичної обробки даних за показниками контрольного зрізу підтверджують значущість виявлених позитивних змін (p≥0,01). Завдяки правильно спланованому впровадженню дзюдо у навчальний процес можна досягти значного покращення ментального здоров'я учнів та забезпечити їхній гармонійний розвиток як особистостей. Ці ідеї можуть бути впроваджені в освітній процес з урахуванням специфіки класу, потреб учнів, а також професійної підготовки вчителя фізичної культури.

Література

1.Fritsch J., Jekauc D. Self-talk and Emotion Regulation. Self-talk in Sport. 2020. P. 64–76. URL: https://doi.org/10.4324/9780429460623-5 (date of access: 02.07.2025).

2.Herbert C. Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. Frontiers in Public Health. 2022. Vol. 10. URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093 (date of access: 02.07.2025).

3.Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder / F. Bahrami et al. Research in Developmental Disabilities. 2012. Vol. 33, no. 4. P. 1183–1193. URL: https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.01.018 (date of access: 02.07.2025).

4.Лебединець Н., Мельниченко О. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 3К (123). С. 240–244.

5.Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ. 2021. С. 173–178.

References

1.Fritsch, J., & Jekauc, D. (2020). Self-talk and Emotion Regulation. У Self-talk in Sport (с. 64–76). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429460623-5

2.Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. Frontiers in Public Health, 10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093

3.Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., & Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. Research in Developmental Disabilities, 33(4), 1183–1193. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.01.018

4.Lebedynets, N., & Melnychenko, O. (2020). Vplyv zaniat dziudo na kohnityvnyi rozvytok molodshykh shkoliariv. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, (3K (123)), 240–244.

5.Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boiovymy mystetstvamy na psykholohichnyi stan ta vlastyvosti nervovoi systemy ditei. U Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku (s. 173–178).