

Порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів ЗВО, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками

Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Матвіїв В.І., Куциняк К. В., Красуляк В.А.
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Багато фахівців, на основі аналізу власних досліджень, вказують на численні переваги тренувань, зокрема будь-яким видом одноборств, що призводить до зниження рівня агресивності або покращення емоційного самоконтролю. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів вищої освіти, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками. У дослідженні взяли участь 60 чоловіків по 15 учасників з кожного виду одноборств, які займалися в групах з боксу, Кіокушинкай карате, айкідо та тхеквондо. Окрім того, було опитано групу з 20 здобувачів вищої освіти чоловічої статі, які не практикують будь-який вид одноборств. Разом було опитано 80 осіб. Вік опитаних респондентів 18-23 років. Всі особи чоловічої статі, повністю здорові, не травмовані. Висновок. За найвищими загальними показниками рівня агресії розподіл відбувся наступним чином: група представників не практикуючих одноліток (сумарний показник 3,23), за ними група боксерів з сумарним показником 2,95, потім група тхеквондо (сумарний показник 2,23), далі група айкідо з показником 2,08, та група Кіокушинкай карате із сумарним показником 1,99.
Ключові слова: Кіокушинкай карате; бокс; айкідо; тхеквондо; Buss-Perry тест; агресія.

Вступ. Агресія – це особистісна риса, яка пов’язана з асоціальною поведінкою. Деякі дослідники запропонували інтегративну пояснювальну базу для агресії, при якій когнітивна, емоційна та особистісна змінні взаємодіють із ситуативними та екологічними факторами (Качанова, 2010; Buss & Perry, 1992).

Прояв агресивності є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, які демонструють такі риси, як конфліктність і агресивність, у порівнянні з іншими людьми. Наукова класифікація визначає чотири різні типи агресивної поведінки: агресія як намір; агресія як тип поведінки; агресія, спрямована на все живе; агресія, виражена в нанесенні ушкоджень і образ (Качанова, 2010; Петечел, 2017; Сигал та ін., 2014).

Згідно аналізу досліджень багатьох науковців, на початку нашого століття значно зросла агресивність людської поведінки в суспільстві. Агресію можна помітити практично скрізь, її викривають: у ЗМІ та у телевізійних

новинах, кінострічках, телесеріалах і різноманітних телепрограмах (Баклицька, 2018; Kalina, 1991).

Доволі значну частку на прояв агресивності, на жаль, вносять в повсякденне життя людей кінострічки, які перенасичені сценами прояву агресії. Не менш важливими чинниками, які провокують агресивність, є значне зниження рівня життя населення більшості країн, зростання злочинності, збройні конфлікти в різних куточках нашої планети, які сприяють значним потокам біженців.

Соціально-політична ситуація в Україні наразі перебуває в умовах динамічних змін та кризових станів, що відображається на психологічному та фізичному здоров'ї українського населення, яке включене в суспільно-політичне життя країни.

Загально відомо, що соціальні умови, мікро- та макроростір, в яких перебуває людина, відіграють дуже важливу роль у формуванні її поведінки. Збройні конфлікти та військова агресія мають прямий вплив на громадян будь-якої країни, в тому числі на жителів України. Тому проблема агресивної поведінки зростає під впливом стресу та тиску кризових ситуацій.

Населення України безпосередньо стикнулося з цією світовою проблемою, але в значно більшій мірі. На додаток до суспільних негараздів, які були викликані загальним низьким рівнем життя більшості громадян додалось життя в умовах воєнного стану.

Термін «агресія» у спортивному напрямі часто застосовується для позначення насильницьких дій, які перетворюються на ворожу агресію, головною метою якої є заподіяння страждань жертві (Несен та ін., 2021). Феномен прояву агресивної поведінки почав вивчатися у науково-спортивній літературі відносно нещодавно. Він розглядався зарубіжними психологами, як природне та вроджене явище (Chorażykiewicz, 1981; Chorażykiewicz, 1982; Kłodecka, 1972). Агресивність спортсменів розвивається не тільки під впливом соціальних чинників, але й в спортивно-змагальній діяльності загалом.

Зважаючи на реалії сьогодення, є актуальним звернути увагу на роль агресії в спортивно-змагальній діяльності, а також у результативності виступу спортсменів.

Якщо зарубіжні психологи визначали агресивність як виключно ворожу, природну чи інстинктивну якість, то вітчизняні дослідники в цьому феномені вбачали прояв емоцій, спортивної злості, спортивного азарту тощо (Kalina, 1991). Агресивність розумілася науковцями, як моральна категорія, що є однією зі складових фізичного та морально-етичного виховання молоді.

Одноборства на сьогоднішній день є дуже популярними серед молоді та дорослих. Багато фахівців, на основі аналізу власних досліджень, вказують на численні переваги занять будь-яким видом одноборств, що призводить до зниження рівня агресивності або покращення емоційного самоконтролю.

Численні дослідження (Кіндзер, 2015; Саєнко, 2007; Та'кody, 2006) підтверджують, що бойові системи були створені не тільки виключно для військових цілей, але й в першу чергу для розумового розвитку. Автори,

описуючи переваги такої діяльності, нагадують про результати, а саме: здатність запобігати агресії, здатність емоційного самоконтролю та здатності залишатися в спокої у надзвичайній ситуації (Дунець-Лесько, Вовканич, & Кіндзер, 2009). Через численні переваги одноборств вони були включені до Навчальних програм з фізичного виховання в Європейських школах. Відповідно до проведених досліджень фахівцями з Асоціації Європейського фізичного виховання (EUPEA), ця особлива форма фізичної діяльності приносить багато переваг.

Одноборства виявилися одними з найбільш ефективних методів ресоціалізації для зменшення агресії та агресивності.

Дослідники вважають (Качанова, 2010; Петечел, 2017), що негативне сприйняття аналізованих дисциплін пропагуються засобами масової інформації. Для комерційних цілей засоби масової інформації інтенсивно розкручують жорстокість бойових видів спорту та одноборств, відхиливши зв'язок із традиціями філософського, релігійного та етичного походження, тим самим створюючи оманливі стереотипи.

Дослідники стверджують (Боднар та ін., 2012; Cynarski & Litwiniuk, 2006), що жорстоке поведіння в бойових мистецтвах значною мірою зумовлені відсутністю знань та розуміння принципів, які стоять за ними в цих видах одноборств. Багато дослідників вважає (Качанова, 2010; Коробейніков, & Дуднік, 2006; Кіндзер, & Кіндзер, 2007), що просування в шоу-бізнесі дій, під час яких ідентифікуються одноборства з жорстокими бойовими діями та пропагується насильство, є надзвичайно шкідливими.

Мета дослідження: здійснити порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів вищої освіти, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 60 чоловіків по 15 учасників з кожного виду одноборств, які займалися в групах боксу, Кіокушикай карате, айкідо та тхеквондо. Окрім того, було опитано групу із 20 здобувачів вищої освіти чоловічої статі, які не практикують будь-який вид одноборств. Разом було опитано 80 осіб.

Вік опитаних респондентів 18-23 років. Всі особи чоловічої статі, повністю здорові, не травмовані. В опитуванні за методикою Buss-Perry брали участь особи віком 18-19 років – 32 особи, віком 19-20 років – 18 осіб, віком 20-21 років – 12, віком 21-22 роки – 10, та 8 осіб віком 22-23 роки. Середній вік учасників опитування $19,3 \pm 1,25$ років. Стаж занять певним видом одноборств не менше 7-ми років. Більшість опитаних чоловіків є здобувачами ЗВО, Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, НУ «Львівська Політехніка», ЛНУ ім. Івана Франка та інших, а також члени спортивних клубів та федерацій з вище згаданих видів одноборств. До числа не практикуючих однолітків віднесені здобувачі вищезазначених ЗВО.

У дослідженні застосовано діагностичний метод опитування на визначення рівня агресії – опитувальник Buss & Perry, (1992). Він є одним з найбільш часто використовуваних інструментів для оцінки агресії та включає

29 запитань, згрупованих за 4 факторами. Опитувальник на визначення індексу агресії Buss & Perry (BPAQ) (Buss, & Perry, 1992) пройшов перевірку численними дослідженнями у різних країнах, і був перекладений на декілька мов, та успішно використовується в різних сферах досліджень пов'язаних з психоемоційним станом особистості, в тому числі і спортсменів.

Для визначення загального балу загальної риси агресивності, оцінка опитаних розраховується для чотирьох чинників, таких як: фізична агресія, вербальна агресія, гнів і ворожість. Перші два чинники представляють інструментальну складову результатів тесту. Гнів передбачає фізіологічну активацію, й являє собою емоційну компоненту, в той час як ворожість включає почуття опозиції та несправедливості, таким чином, представляючи пізнавальну складову. Гнів відіграє роль психологічного мосту, що з'єднує інструментальну та когнітивну компоненти. Агресивна поведінка розглядається, як протилежна адаптивній. Високий рівень агресивності особистості впливає на соціальну поведінку, сприяє прояву взаємодії, конфронтації у відносинах і конфліктах з оточуючими людьми, перешкоджає успішності діяльності.

В агресивних проявах можна виділити три основні компоненти:

- поведінкову компоненту (фізична агресія) – як власна відповідь щодо схильності до фізичної агресії в поведінці;
- емоційна компонента (гнів) – як власна відповідь щодо схильності до роздратування;
- когнітивна компонента (ворожість) – включає в себе схильність до підозри і образ.

Шкали, які застосовують для визначення агресії:

1. Фізична агресія, ФА – включає в себе твердження щодо схильності до фізичної агресії у власній поведінці (поведінкова компонента).
2. Вербальна агресія, ВА – включає в себе твердження щодо схильності до вербальної агресії у власній поведінці (поведінкова компонента).
3. Ворожість, Вр – шкала, яка включає в себе твердження двох підшкाल «Підозрілість» і «Образа» (когнітивна компонента).
4. Гнів, Г – включає в себе твердження щодо схильності до роздратування (емоційна компонента).
5. Інтегральна шкала, ІШ – підсумковий показник по всім питанням чотирьох шкал.

Слід зазначити, що даний опитувальник завдяки сучасним технологіям був оцифрований і адаптований для використання з допомогою комп'ютерів, смартфонів та інших сучасних гаджетів, що у свою чергу суттєво полегшило проведення експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. Взявши до уваги подвійну природу соціального сприйняття бойових мистецтв та одноборств, було проведено дослідження, метою якого було визначити рівень агресивності серед здобувачів вищої освіти, які займаються як боксом, Кіокушинкай карате, айкідо та тхеквондо, порівняно з їхніми не практикуючими однолітками.

Різноманітність одноборств, яка була обрана для дослідження, обумовлена характером тренувань. Тому було вирішено провести дослідження, яке буде охоплювати чотири різні види одноборств, що є найбільш популярними серед молоді та відрізняються за навчальною метою. Вважається, що спортсмени, котрі займаються контактними видами одноборств характеризуються вищим рівнем агресивності ніж ті, хто практикує безконтактні дисципліни.

Проведені опитування, в рамках дослідження, показали різні мотиватори в групах респондентів. Наприклад, головна мета спортсменів з групи боксерів – участь в спортивних змаганнях, та їх навчання зосереджується на підготовці до них. Найголовніша мета – досягнути високого спортивного результату, шляхом поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної сторін підготовки.

Друга досліджувана група була представлена спортсменами-каратистами стилю Кіокушинкай. Стель характеризується, як жорсткий, оскільки двобої відбуваються в повний контакт. Окрім того практикуються «ката» та «тамішіварі», оскільки вони теж є змагальними дисциплінами. Основною метою є участь в змаганнях, а також професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах та морально-філософські аспекти розвитку особистості (Кіндзер & Бережанський, 2015; Kindzer, Saienko & Diachenko, 2018).

Третя група – це чоловіки, які займаються айкідо. Основна мета айкідо – гармонійний розвиток особистості в поєднанні зі східною філософією, з використанням значної кількості акробатичних вправ та кидкової техніки на тренуванні. Головною метою цієї групи є формування високого рівня форми тіла та фізичної підготовленості в поєднанні з японською культурою, професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах, та відсутність змагальної діяльності. Навчання сприймалося як одна з форм використання вільного часу на користь здоров'ю та гармонійного розвитку особистості.

До четвертої групи віднесено спортсменів, які займаються тхеквондо. Стель характеризується високою динамічністю, контактний, однак на відміну від Кіокушинкай карате використовується багато захисного обладнання: захисні жилети, шоломи, щитки тощо. Основною метою є участь в змаганнях, а також професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах, а також морально-філософські аспекти розвитку особистості.

До п'ятої групи (так званих «не практикуючих») були віднесені однолітки вище перелічених одноборців чоловічої статі, які не займаються жодним видом спорту чи одноборств.

Отримані в результаті дослідження дані показують, що найвищі показники фізичної агресії характерні для тих чоловіків, хто практикує бокс, а також представників групи так званих «не практикуючих» одноліток. Обидві групи отримали майже однакові значення індексу агресії. В той же час, не практикуючі однолітки мають дещо вищий індекс.

Узагальнення загального рівня фізичної агресії для представників груп є таким: бокс – 0,75; айкідо – 0,57; Кіокушинкай карате – 0,51; тхеквондо – 0,56. Нижчі показники агресивності (0,56 – 0,57 бала) було зареєстровано в групі

тхеквондо і айкідо, тоді як найнижчі показники спостерігались у групі Кіокушинкай карате (0,51 балів) (рис. 1).

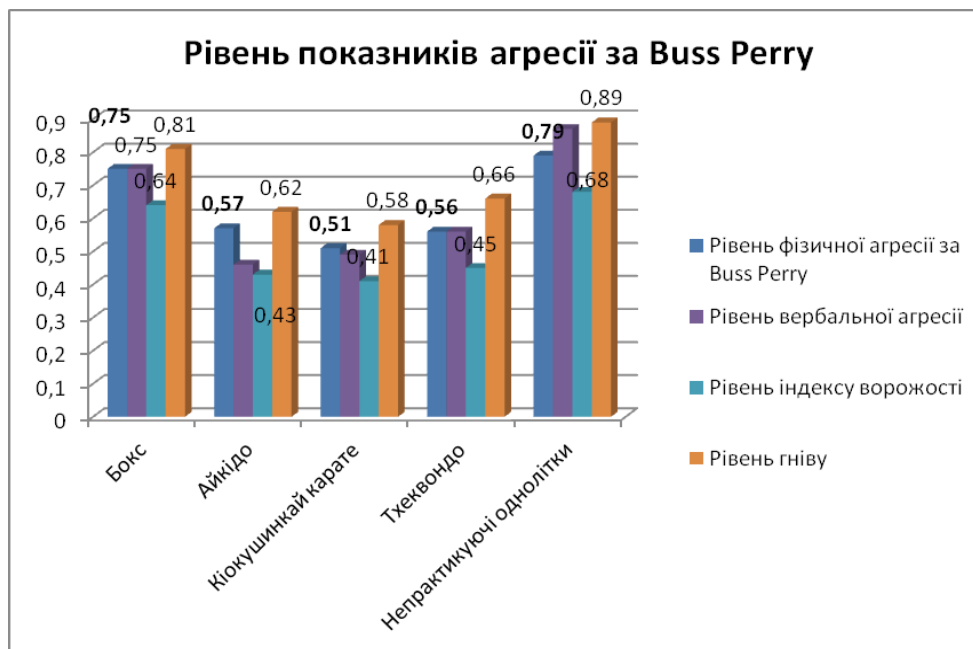


Рис. 1. Рівень фізичної агресії, вербальної агресії, ворожості та гніву за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток

Рівень вербальної агресії за показниками опитувальника Buss-Perry: бокс – 0,75; айкідо – 0,46; Кіокушинкай карате – 0,49; тхеквондо – 0,56. Аналіз результатів стосовно вербальної агресії показав найвищий рівень у представників групи не практикуючих одноліток, який становить 0,87.

Аналіз результатів показника індексу ворожості показує подібні значення цього показника в межах представників групи боксу та групи не практикуючих одноліток, де він був найвищим (0,64 та 0,68 відповідно), та в представників групи айкідо та тхеквондо (0,43 та 0,45 відповідно). Найнижчий показник виявився у спортсменів групи Кіокушинкай карате – 0,41.

Аналіз показників рівня гніву за результатами опитувальника Buss-Perry в представників груп одноборств є таким: бокс – 0,81; Айкідо – 0,62; Кіокушинкай карате – 0,58; тхеквондо – 0,66. Аналіз результатів, що стосується показників гніву показав найвищий його рівень серед групи представників не практикуючих одноліток – 0,89.

За найвищими загальними показниками рівня агресії розподіл відбувся наступним чином: група представників не практикуючих одноліток (сумарний показник 3,23), за ними група боксерів з сумарним показником 2,95, потім група тхеквондо (сумарний показник 2,23), далі група айкідо з показником 2,08, та група Кіокушинкай карате із сумарним показником 1,99.

Сумарні дані рівня агресії за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток відображено на рисунку 2.

Спортсмени, які займаються одноборствами демонструють нижчі показники агресії, порівняно із не практикуючими однолітками (рис. 2), оскільки знижують рівень агресивності завдяки інтенсивним тренуванням у своїх видах.

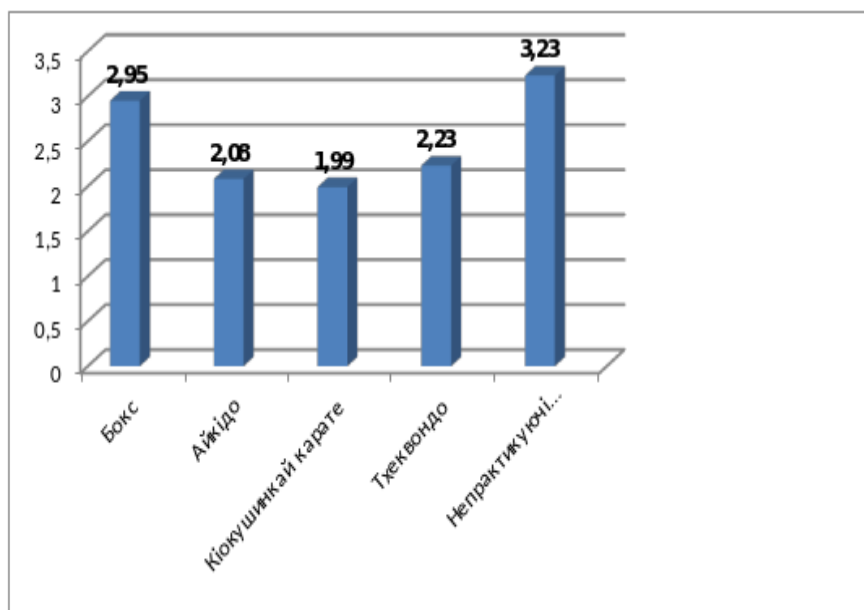


Рис.2. Сумарні дані рівня агресії за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток

Окрім того, слід відзначити найнижчий рівень агресії в групі спортсменів Кіокушинкай карате, що скоріш за все пов'язане з регулярною практикою на тренуваннях виконання комплексів «ката», що у свою чергу впливає на психоемоційний стан каратистів, а відтак і на результати тесту.

Високий рівень агресії представників групи боксу пояснюється скоріш за все тим, що на час опитування більшість з них готувалася до відбіркових змагань. В той же час, високий рівень агресії в групі не практикуючих одноліток пов'язаний ймовірно з зовнішнім впливом соціального середовища, негативною інформацією ЗМІ (засобів масової інформації) та загального суспільного напруження населення, яке на сьогоднішній час проживає в умовах воєнного стану.

Таким чином, за допомогою анкет-опитувальників учасників експерименту з використанням «Google-Form» для проведення дистанційного анкетування, отримані результати показують різницю в рівнях агресивності серед учасників груп одноборств, які беруть участь у тренуваннях. Найвищий рівень агресивності був зафіксований у групі спортсменів, які займаються боксом. Наступними за рівнем агресивності були одноборці з груп тхеквондо і айкідо, тоді як найнижчий спостерігався у групі каратистів стилю

Кіокушинкай. Найвищий рівень агресивності виражався у формі фізичної та вербальної агресії. Загальний результат агресивності слід вважати найбільш значущим, і його найвищий рівень був зафіксований у результатах тесту Buss & Perry (BPAQ). Тренування з бойових мистецтв та інших одноборств дають можливість розсіяти емоції та зняти напругу, що в свою чергу може призводити до зниження рівня агресивності. В той же час, учасники групи не практикуючих здобувачів вищої освіти характеризувалися найвищим рівнем агресивності серед досліджуваних груп. Рівень агресивності може бути зумовлений специфікою тренування, однак насамперед він можливо пов'язаний із кваліфікацією тренера.

Отже, агресивність спортсменів може знижуватися як з віком, так і з тренувальним стажем. З іншого боку, у більшості молодих спортсменів, як показують дослідження, спортивна діяльність сприяє посиленню агресії. На підтвердження отриманих результатів можна додати, що науковці (Kalina, 1991; Kłodecka, 1972) у своїх дослідженнях також показали нижчі рівні агресивності серед спортсменів одноборців у порівнянні з не практикуючими однолітками.

Дуже складно чітко визначити вплив підготовки у бойових мистецтвах та одноборствах на рівень агресивності особистості. Проблема ускладнюється через численні чинники, які можуть призвести до агресивної поведінки. Також важко визначити, до якої міри агресивність є вродженою чи набутою, і який вплив різних соціальних або ситуативних чинників, що спричиняють ріст агресії.

При проведенні досліджень групи каратистів, не проводились спостереження змін за рівнем агресивності в результаті тренувань. Однак слід відзначити важливість виконання комплексів «ката» та медитації, які позитивно впливають на навички самоконтролю. Проведені дослідження підтвердили позитивні ефекти впливу традиційного тренування в Кіокушинкай карате на рівень агресивності спортсменів.

У типових бойових видах спорту, таких як бокс, дзюдо або боротьба, тренування в основному орієнтоване на розвиток рухових навичок і технік, тоді як спортсмен не проходить навчання щодо вміння контролювати емоції, оскільки ними нехтують. Боксери дуже часто, проводячи двобої на рингу відчують біль, ризикують втратити здоров'я чи навіть життя. Такий особистий досвід, безумовно, має значний вплив на психоемоційний стан спортсменів. Характерною рисою одноборств, таких як айкідо або різні види карате – це формування особистості і збагачуючи систему цінностей.

Висновки. Систематична практика заняття одноборствами, та й спортом в загальному, можуть суттєво знизити агресивність. Результати досліджень вказують на нижчий рівень агресивності в досвідчених спортсменів, ніж у не залучених до занять спортом, що свідчить про те, що систематичні заняття одноборствами сприяють зменшенню агресивності.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження проведене в короткі терміни навчання здобувачів Львівських ЗВО – у першому семестрі. Тому доцільно продовжити подібні дослідження в рамках навіть одного виду

одноборств з врахуванням інших чинників, які могли б мати вплив на рівень агресивності. Наприклад, порівнювати рівень агресії до початку участі в змаганнях, та в період відновлення, а також сезонний вплив, гендерні відмінності та інше.

Література:

- Баклицька, О. П. (2018). Дослідження проблеми агресивності у студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(1), 12-17.
- Боднар, І. Р., Вовканич, Л. С., Дух, Т. І., Кіндзер, Б. М., & Гут, Р. Ю. (2012). Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(30), 94–98. <https://doi.org/journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/22629>
- Дунець-Лесько, А., Вовканич, Л., & Кіндзер, Б. (2009). Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*, 3(13), 67–70.
- Качанова, Ю. В. (2010). Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці. Соціологія*, 133 (146), 50-54.
- Кіндзер, Б. (2015). Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті*, 220–222.
- Кіндзер, Б. М., & Бережанський, В. О. (2015). Відновлення показників діяльності серцево-судинної системи спортсменів каратистів засобами Ката в процесі змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції*, 352.
- Кіндзер, Б. М., & Кіндзер, Г. Б. (2007). Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате). *Теорія та методика фізичного виховання*, 8, 41–44.
- Коробейніков, Г. В., & Дуднік, О. К. (2006). Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*, 1, 33-36.
- Несен, О., Кривенцова, І., Клименченко, В., Огарь, Г., & Мицкан, Т. (2021). Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. *Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура*, 37, 22-29. <https://doi.org/10.15330/fcult.37.22-29>
- Петечел, О. Ю. (2017). Теоретичний аналіз проблеми агресії. *Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України*, 44, 88-102. https://doi.org/nbuv.gov.ua/UJRN/apvchzu_2017_44_10
- Саєнко, В. Г. (2007). Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 119–122.
- Сигал, Н. С., Штих, В. А., & Александров, Ю. В. (2014). Агресія в спортивній діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (41), 86-89.
- Buss, A. H., & Perry, M., (1992). The Aggression Questionnaire. *J Pers Soc Psychol*, 63, 452-459.
- Chorażykiewicz, W. (1981). Poziom agresji u bokserów juniorów młodszych i starszych. *Kultura Fizyczna*, 9-10, 9-21.
- Chorażykiewicz, W. (1982). Poziom agresji u bokserów seniorów. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3-4, 63-69.
- Cynarski, W. J., & Litwiniuk, A. (2006). The violence in boxing. *Arch Budo*, 2, 1-10.
- Kalina, R. M. (1991). *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności*. PTHP, Warszawa.

- Kindzer, B., Saienko, V., & Diachenko, A. (2018). Ability of kata «Sanchin» Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 4, 28-32, <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01004>
- Kłodecka, A. (1972). Wpływ procesu treningowego na poziom agresywności zawodników w sportach walki. *Osobowościowe i pedagogiczno-społeczne czynniki powodzenia w sporcie kwalifikowanym*, 21-58.
- Ta'kody, J. (2006). The Budo karate of Cameron Quinn. *Australian's martial arts magazine*, 17 (6), 38-41.

Відомості про авторів:

Кіндзер Богдан Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<http://orcid.org/0000-0002-7503-4892>

E-mail: BogdanKindzer@ukr.net

Нікітенко Сергій Анатолієвич – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<http://orcid.org/0000-0002-7395-9656>

E-mail: nikitenko.serhii@gmail.com

Матвій Василь Іванович – викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<http://orcid.org/0000-0001-9418-0388>

E-mail: matwas66@gmail.com

Куциняк Кирило Віталійович – магістрант

<http://orcid.org/0009-0001-7035-3579>

E-mail: sempaylife@gmail.com

Красуляк Віталій Андрійович – магістрант

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<http://orcid.org/0009-0009-9480-1936>

E-mail: vitalii.krasuliak.pd.2020@lpnu.ua

Надійшла до редакції 04.01.2025 р.