

1. Gunina L.M. (2010). Sports pharmacology. Kiev : Olimpiyskaya literatura. 640.
2. Baranovsky Y.A. (2013). Dietology. Saint Petersburg : Piter Publishing House. 1024.
3. Sarubin E. (2005). Popular nutrition supplements. Kiev : Olimpiyskaya literatura. 479.
4. Tutelian V.A. (2010). Scientific bases of healthy nutrition. Moscow : Publishing House «Panorama». 816.
5. Evenshtein Z.M. (1990). Popular Dietetics. M. : Economics. 319.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).92

УДК 373.091.214.18-027.556:796

Тимошенко О.В.

доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ,
ORCID: 0000-0002-5310-4941

Сіренко В.Г.

аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У статті висвітлені питання щодо важливості формування різних компонентів психоемоційного стану школярів у сучасних умовах, зокрема, стійкості до стресових ситуацій учнів старшої школи. Встановлено важливість занять єдиноборствами, зокрема боксом на уроках фізичної культури. Виявлено шляхи формування позитивного психоемоційного стану старшокласників, а саме розвитку стійкості учнів старшої школи до небезпеки і адекватності дій у стресових ситуаціях засобами боксу у різних формах фізичного виховання в школі, а саме на уроках фізичної культури і спортивних гуртках у закладах загальної середньої освіти. **Мета** дослідження – визначити шляхи формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств. Для реалізації мети дослідження використовувався аналіз педагогічної теорії та практики. Встановлено, що ситуація, що наразі склалася в Україні щодо військової загрози з боку деяких країн-агресорів та епідемічної небезпеки поширення COVID-19 призводять до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітків. На тлі гіпокінезії, що супроводжує навчальну діяльність школярів умовах дистанційної освіти, хронічні стресогенні чинники тощо є причинами виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму, погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення імунобіологічних властивостей організму. **Висновки.** Підтверджено, що найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти. Встановлено, що найбільш популярними видами спорту серед учнів старшої школи є різні єдиноборства, представником яких є бокс. Заняття боксом можуть позитивно впливати на формування психоемоційного стану старшокласників, формувати нервово-емоційну стійкість під час небезпеки та, здібність проявляти адекватність дій у стресових та екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: психоемоційний стан, стійкість до стресових ситуацій, урок фізичної культури, бокс, учні старшої школи.

Tymoshenko O., Sirenko V. Ways of forming the psycho-emotional state of high school students by means of martial arts. The article highlights the importance of forming various components of the psycho-emotional state of students in modern conditions, in particular, resilience to stressful situations of high school students. The importance of martial arts, including boxing in physical education classes, has been established. Ways to form a positive psycho-emotional state of high school students, namely the development of resistance of high school students to the danger and adequacy of action in stressful situations by means of boxing various forms of physical education at school, namely physical education classes and sports clubs in schools. **The purpose** of the study is substantiation of necessity and search for ways to form the psycho-emotional state of high school students by means of martial arts. The analysis of pedagogical theory and practice was used to realize the purpose of the research. It is established that the current situation in Ukraine with regard to the military threat from some aggressor countries and the epidemic danger of the spread of COVID-19 lead to the suppression of physiological and mental reactions of adolescents. Against the background of hypokinesia that accompanies students' educational activities in distance education, chronic stressors, etc. are the causes of pathological conditions of the visceral systems of the body, deterioration of regulatory effects of the neurohumoral system and weakening the immunobiological properties of the body. It is confirmed that the most optimal factors in the correction of psycho-emotional stress are training effects. It is established that the most popular sports among high school students are various martial arts, represented by boxing. Boxing classes can have a positive effect on the formation of psycho-emotional state of high school students, to form neuro-emotional stability in times of danger and the ability to show the adequacy of action in stressful and extreme situations.

Key words: psycho-emotional state, resistance to stressful situations, physical education lesson, boxing, senior pupils.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні існує постійне нервово-психологічне напруження, пов'язане із збройним конфліктом на сході нашої держави і обмеженістю у повсякденному житті у зв'язку і поширенням епідемії коронавірусу у світі. Це приводить до виникнення депресивних та негативних психоемоційних станів у населення різного віку, що викликає занепокоєння і вимагає їх регулювання, особливо у молоді. Внаслідок цього важливого значення набуває питання формування життєстійкості або стійкості до стресу у школярів, оскільки завдяки психоемоційній несформованості вони перебувають у зоні ризику. Стійкість до стресових ситуацій означає у найширшому розумінні здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів.

Фахівці, які працюють з дітьми, не завжди можуть здійснювати достатньо ефективну роботу у цьому напрямку. Причини можуть бути різними: це і брак спеціалізованої науково-методичної літератури, і відсутність методик ефективного формування стійкого позитивного психоемоційного стану учнівської молоді, і швидка зміна реалій сучасного життя тощо. Тому на теперішній час постає питання: як знайти шляхи подолання психоемоційного стресу, використовуючи при цьому різні засоби фізичної культури, особливо в учнів старшої школи, яким найближчим часом необхідно проходити службу у Збройних силах України, захищаючи державу від агресії інших країн, поступати на навчання у різні заклади освіти, влаштовуватися на роботу тощо. У цьому випадку зростає відповідальність учителя фізичної культури не тільки у забезпеченні високої якості знань, достатнього рівня рухової підготовленості, соматичного здоров'я школярів, але у забезпечення здатності застосувати отримані знання, уміння і навички в умовах різних ситуацій, маючи достатньо сформовану психоемоційну стійкість.

Заняття єдиноборствами, до складу яких відноситься бокс, сприяють підвищенню рухової підготовленості тих, хто займається, зміцнюючи м'язи й дозовано навантажуючи серцево-судинну систему, формують навички самооборони, уміння захищати себе, розвивають упевненість у собі, виховують різні морально-вольові якості: впевненість, самовладання, цілеспрямованість та сміливість, що супроводжують їх у подальшому житті. Використання на уроках фізичної культури і у спортивних гуртках боксу як різновиду єдиноборств дасть можливість сформувати позитивний психоемоційний стан старшокласників для ефективної діяльності їх у стресових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Негативний психоемоційний стан людини зумовлений виникненням надто сильного напруження, викликаного реальною загрозою життю, страхом, тривогою, гнівом, потребою у самостійності у прийнятті відповідального рішення, що визначається як стрес [3].

На сьогоднішній день існує порівняно багато різних визначень стресу. Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу ззовні [13]. Стрес – це стан психічного напруження, що виникає у людини в складних умовах повсякденного життя та при особливих екстремальних ситуаціях [8]. У нормального здорового організму підсвідомо закладений механізм, спрямований на боротьбу з несприятливим чинником, дія якого може привести до його загибелі.

Теоретичний аналіз досліджень у галузі психології та педагогіки, а також досвід практичної роботи з учнями старшої школи засвідчує те, що для цього вікового періоду характерне активне формування особистої системи моральних цінностей. Розвиток кризових явищ у сфері виховання старшокласників проявляється у зростанні тривожності, емпатії, експресивності, скептицизму, агресивності, егоїзму, емоційного напруження, а також невпевненості, пригнічення, що негативно впливає на можливість молоді протидіяти різним життєвим ситуаціям [2; 10]. У таких умовах проблема формування позитивного емоційного стану, що включає в себе самостійність, рішучість і спритність у прийнятті рішень, вольові якості: сміливість, ініціативність, витриманість, самовладання, наполегливість, завзятість, самовпевненість, проявлення справедливості, бадьорості, життєрадісності, дружелюбності, самовладання у різних ситуаціях, зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів її вирішення, зокрема визначення дієвих засобів і методів виховання стійкості до стресових чинників учнів старшої школи.

Підтверджено, що старшокласники відносяться до чутливої вікової категорії у контексті формування готовності до ефективних дій у стресових ситуаціях, проявлення самостійності і спритності у прийнятті рішень, вольових якостей, сміливості, наполегливості, самостійності та інших складових позитивного психоемоційного стану, оскільки у цьому віці проходить засвоєння важливої інформації, пов'язаної із забезпеченістю особистої безпеки, визначення фундаментальних життєвих принципів. У старшому шкільному віці відбувається інтенсивна робота над формуванням особистості, створюється індивідуальний стиль поведінки, розвивається критичне мислення, інтенсивно формується здібність до проявлення справедливості, дружелюбності, товариськості, самопізнання і самосвідомості, тобто існує основа для проявлення свідомої індивідуальної активності в області підготовки до стресових ситуацій [1; 3; 11]. Тому проблема готовності до дій у стресових ситуаціях є предметом дослідження в області філософії, педагогіки та інших галузей знань.

Дослідники виділяють у структурі готовності до дій у стресових ситуаціях мотиваційні уста-

новки і позитивне ставлення до забезпечення безпеки [9], ідейну, моральну [3], емоційно-вольову [6], фізичну [4] системи знань, сформованих умінь і навичок діяти у стресових ситуаціях, оптимальний фізіологічний і психологічний стани [2; 5; 12].

Проблема формування позитивного психоемоційного стану учнів старшої школи визначається як важлива соціально-педагогічна проблема, вирішення якої відкриває можливості підготовки підростаючого покоління до дії в небезпечних умовах життєдіяльності, що, зі свого боку, дає можливість знизити ризик їх потрапляння у стресові обставини, підвищує рівень особистої і загальної культури безпеки. Вплив небезпечних ситуацій з огляду на їх різні психофізичні можливості та психоемоційний статус проявляється у школярів неоднаково і залежить також від практичних умінь і навичок, теоретичних знань про способи дій у умовах стресових ситуацій. Здібність учнів старшої школи до ефективної діяльності у стресових ситуаціях є особистісним поєднанням сукупності психологічних якостей особистості, що дають можливість ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, що виникають у процесі життєдіяльності [2].

Вивчення вікових особливостей учнів старшої школи дає можливість визначити цей період як найбільш сприятливий для формування готовності до дій у стресових ситуаціях. Важливими особливостями особистості у старшому шкільному віці є швидкий розвиток самосвідомості, велика зацікавленість до себе, самопізнання, яке сприяє формуванню образу свого Я, самовизнання – вибір майбутньої професії, визначення перспектив позапрофесійної діяльності, вибір життєвої позиції, формування системи життєвих цінностей тощо [15].

Метою роботи є обґрунтування необхідності та пошук шляхів формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психоемоційний стрес – це той різновид стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психоемоційного стресу, на їх усіх впливають особистісні якості людини, її досвід, особливості сприйняття, освіта, соціальний статус тощо [9]. Зазвичай психоемоційний стрес залежить від такого виду психічного напруження, що утворюється у людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад: емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси; розумове перенавантаження; важливість самостійності та спритності у пошуку рішень – перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей; невдачі; реальна небезпека; підвищена відповідальність за роботу, що виконується, наполегливість, сміливість, витриманість тощо. Стрес має велике значення для життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається адаптація людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного його тлумачення і носить міждисциплінарний характер. Сучасна концепція проблематики стресу та дослідження його специфіки, значення та наслідків для різних сфер життя людини є актуальними. Особливої уваги при цьому потребує як сфера загальної середньої освіти загалом, так і учнівської молоді зокрема. Учні старшої школи у цьому віковому періоді уже можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем; означена вікова категорія школярів є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізичним, психологічним).

Виховання наполегливості, самостійності і спритності у прийнятті рішень, вольових якостей, сміливості, самовладання у різних ситуаціях має велике значення для учнів старшої школи ще й тому, що їм найчастіше доводиться стикатися із ситуаціями, де зачіпається їх самолюбство. У кожної людини є інстинкт самозбереження, і чим невпевненіше ми відчуваємося щодо своїх фізичних можливостей, тим більше закріплюється цей інстинкт, переростаючи у почуття страху, а іноді у відверте боягузтво [1].

У закладах загальної середньої освіти завдання формування стійкості до стресових чинників має найбільші можливості реалізовуватися на уроках фізичної культури. У чинній навчальній програмі з предмету «Фізична культура» для учнів 10-11 класів існує достатньо модулів, орієнтованих на засвоєння учнями знань, умінь і навичок, низки рухових і психологічних якостей, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій, прискорення адаптації до нестійких умов навколишнього середовища, а також забезпечення внутрішньої готовності до потенційно небезпечних ситуацій, що зустрічаються у повсякденному житті.

Особливого значення набувають активні заняття фізичними вправами у зв'язку з обмеженням рухової активності, витісненням із сучасного життя м'язових зусиль, що, поруч зі стресовими ситуаціями, надлишковою масою, нераціональним харчуванням, недостатністю позитивних емоцій та іншими факторами сприяють розвитку різних соматичних захворювань, особливо серцево-судинних, ендокринних і нервових.

На сьогоднішній великою популярністю серед учнівської молоді користуються різні види єдиноборств, одним із яких є бокс. Бокс називають спортом усіх часів, оскільки історія його розвитку нараховує близько п'яти тисяч років. Популярність боксу серед учнівської молоді пояснюється тим що людей не здібних до боксу не існує. При цьому високі спортивні результати

можуть показати і швидкі, і відносно повільні спортсмени, боксери з астеничною або дигестивною тілобудовою, з різним рівнем рухової підготовленості та типом нервової системи. В одній і тій же ваговій категорії можна зустріти як і дуже високого спортсмена, так і досить низькорослого боксера. У боксі недостатність розвитку одних рухових якостей можна компенсувати достатнім рівнем розвитку інших, у ньому немає ніяких обмежень щодо різних можливостей і здібностей тих, хто займається [7]. Ефективні заняття боксом потребують, передусім, обміркованих, творчих дій, що неможливі без розвитку творчої уяви, впевненості, самовладання. Чим сильніше у боксера розвинена здатність до творчих дій, тим вище його спортивний результат.

Бокс – це органічний сплав високого рівня рухової підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодого людини. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату [16].

Заняття боксом дає можливість розвивати різні рухові якості (швидкість витривалість, силу), координаційні здібності (спритність рук, рівновагу, та точність рухів), прикладних умінь і навичок, що необхідні безпосередньо у стресових ситуаціях: вестибулярної стійкості, рівноваги, швидкості різних видів реакції, орієнтування у просторі, часі, темпі рухів, володіння навичками пересування, зокрема у ринзі, вдосконалення властивостей психіки (пам'яті, уваги, мислення тощо) [14].

Заняття боксом можуть ефективно сприяти формуванню позитивного психоемоційного стану учнів старшої школи, а саме: виховувати наполегливість, вольові якості, сміливість, ініціативність, витримку, самовладання, самостійність і спритність у прийнятті рішення, завзятість, впевненість, розважливості. У процесі занять цим видом спорту також формується прояв справедливості, життєрадісності, дружелюбності тощо. У процесі занять боксом формується здібність людини стійко триматися під час небезпеки і проявляти адекватність дій у стресових ситуаціях. З отриманням сильного удару з'являється різке збліднення, а потім напівнепритомний або непритомний стан. Локалізація удару може бути найрізноманітнішою: живіт, підлощечкова ділянка, ділянка серця, бокова ділянка шиї, кут нижньої щелепи, підборіддя та ін. Механізм розвитку та, відповідно, впливу стресу різний залежно від локалізації удару суперника. При ударі у живіт реакція організму розвивається за механізмом рефлексів з органів черевної порожнини на серце, судини і органи дихання, внаслідок чого виникає порушення геодинаміки. При ударі в праве або ліве підборіддя порушення в гемодинаміці настає під впливом виникнення різкого болю за типом рефлекторного шоку. При ударі в бічну поверхню шиї сильне механічне подразнення каротидного синусу викликає, передусім, рефлекторне порушення кровопостачання головного мозку, зміни в діяльності серцево-судинної і дихальної систем і є наслідковою ланкою у розвитку картини стресу.

Корекція психоемоційного стану під час занять єдиноборствами, зокрема боксом, вимагає постійного контролю за фізичним, функціональним та психоемоційним станом тих, хто займається. Періодично слід проводити тестування для визначення функціональних можливостей організму, фізичної працездатності, психоемоційного стану. Позитивна їх динаміка свідчить про правильний підхід до організації занять, а погіршення результатів – це сигнал про необхідність корекції методики занять. Необхідно систематично, поступово, правильно і раціонально застосовувати засоби боксу, контролюючи ефективність їх використання.

Висновки. Отже, ситуація, що склалася наразі в Україні щодо військової загрози з боку країни-агресора пандемії COVSD-19, здатні призвести до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітка. На тлі гіпокінезії, що зростає в умовах сучасного навчання у закладах загальної середньої освіти, хронічні стресогенні чинники є причиною виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму, погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення його імунобіологічних властивостей у підростаючого покоління. Найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти, особливо у процесі занять таким популярним видом спорту серед учнів старшої школи, як бокс. Заняття боксом здатні ефективно впливати на формування психоемоційної стійкості старшокласників, здібності до прояву адекватних дій у стресових ситуаціях під час небезпеки. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять боксом на фізичний розвиток і різні структурні компоненти психоемоційного стану старшокласників, а також формування стійкості до стресових ситуацій учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Агресивний натопт та методи протидії йому / під ред. О.В. Тімченко. Харків, 1998. 105 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 34–38.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17. № 4. С. 64–74.
4. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. Москва: Знание, 1991. 159 с.
5. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посібник. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені І. Франка, 2006. 338 с.
7. Горбачев С.С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 5. С. 44-45.
8. Калошин В.Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. *Управління школою*. 2017. № 46. С. 90–94.
9. Коржинська Н. Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я: урок із основ здоров'я, 7-й клас. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. № 5. С. 8–9.
10. Купер К. Л., О'Драйсколл, М. П., Дэйв Ф. Дж. Организационный стресс. *Теории, исследования и практическое применение*. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. 336 с.
11. Олійников О.А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.
12. Психологическая диагностика посттравматических стрессовых состояний: уч.-метод. пособие / под ред. А.В. Тимченко. Харьков, 1998. 66 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
14. Харлампієв А. Р., Гетьє А. Ф. Бокс – благородное искусство замозащиты. Москва: ФАИР-Пресс, 2007. 410 с.
15. Хімеон, Н. Стрес та його особливості. Відкрите заняття для педагогів, заступників директорів. *Психолог*. 2008. № 2. С. 3–6.
16. Щитов В. Н. Бокс для начинающих. Москва: ФАИР, 2009. 464 с.

Reference

1. Timchenko, O.V. (ed.) (2015). Aggressive crowd and methods of counteracting it. Kharkiv. [in Ukrainian].
2. Antsyferova, L.I. (1994). Personality in difficult living conditions: rethinking, transforming situations and psychological protection. *Psychological Journal*. V. 15. № 1, 34–38. [in Russian].
3. Bodrov, V.A. (1996). Cognitive processes and psychological stress. *Psychological journal*. V. 17, 4, 64–74. [in Russian].
4. Vasiliev, V.N. (1991). Health and stress. Moscow: Knowledge. [in Russian].
5. Havrilets, I. H. (2006). Psychophysiology of man in extreme situations: textbook. Kyiv: Vipol. [in Ukrainian].
6. Haletska, I., Sosnovskiy T. (2006). Psychology of health: theory and practice. Lviv: I. Franko Lviv National University Publishing Center. [in Ukrainian].
7. Gorbachev, S.S. (2007). Psychophysiological states of boxers in different extreme situations of training and competitive activity. *Theory and practice of physical culture*, 5, 44-45. [in Ukrainian].
8. Kaloshin, V.F. (2017). Philosophical attitude to stress: a psychological workshop. *School management*, 46, 90–94. [in Russian].
9. Korzhinskaya, N. (2011). The concept of stress. The impact of stress on health: a lesson in the basics of health, 7th grade. *Health and physical culture*, 5, 8–9. [in Russian].
10. Cooper, K.L., O'Dryscoll M.P., Dave F.J. (2007). Organizational stress. Theories, research and practical application. Kharkov: Publishing House "Humanitarian Center. [in Russian].
11. Oliynikov, O.A. (2012). On the main directions of research of anthropogenic psycho-emotional stress in modern conditions of development of extreme and crisis psychology. *Problems of extreme and crisis psychology*. Issue. 12, Part 2, 25–33. [in Ukrainian].
12. Timchenko, A.V. (ed.) (1998). Psychological diagnosis of post-traumatic stress states: study method. allowance. Kharkov. [in Russian].
13. Selye, G. (1992). Stress without distress. Riga: Vieda. [in Russian].
14. Kharlampiev, A.R., Getye, A.F. (2007). Boxing is the noble art of defense. Moscow: FAIR-Press. [in Russian].
15. Himeon, N. (2008). Stress and its features. Open class for teachers, deputy principals. *Psychologist*, 2, 3–6. [in Ukrainian].
16. Shields, V.N. (2009). Boxing for beginners. Moscow: FAIR. [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).93

УДК 378.6.015.31.016:612]:[37.011.3-051:796](043.3)

Тогочинський О.М.

доктор педагогічних наук, професор,
ректор Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8170-6237

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки
Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-5630-9459