

6. Kharlanova M.O., Jim V.Yu., Kanunova L.V. The effect of functional training classes on the manifestation of special physical preparedness of qualified sportswomen of fitness models during the preparatory period. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). – 2023. – no. 4 (163). - P. 179-185.
7. Connaughton, D., & Hanton, S. Advances in applied sport psychology: A review. Routledge. 2010. 385 p.
8. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2003. 25(4), 519-533.
9. Dossil, J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. John Wiley & Sons. 2017, 571 p.
10. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. Springer, 2006, pp 234.
11. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. Psychological foundations of coaching: A 12-Week seminar. The Sport Psychologist, 1987 № 1(3), 229-248.
12. Hardy, L, Crace, R. K. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers (2nd ed.). Routledge, 2018, pp. 336.
13. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons, 1996, pp. 451.
14. Horn, T. S. Advances in Sport Psychology (3rd ed.). Human Kinetics, 2008, pp 128.
15. Ianchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 64-72.
16. Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. Nova Science Publishers, 2009, pp. 545.
17. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin,(5). – 2016. – С. 83-88.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).33)

Сіренко В. Г.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м.Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті за допомогою психологічних опитувальників досліджено суб'єктивну характеристику особливостей психоемоційного стану учнів старшої школи. Так, загалом, високий рівень самопочуття має 45,0% учнів, активності - 35,0% школярів, настрою - 25,0% учнівської молоді. З'ясовано, що стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості хлопців старшого шкільного віку знаходиться в межах від нижче середнього до середнього рівнів. Дослідження тривожності показало, що в цілому учні старшої школи володіють дещо підвищеним рівнем реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (45,4±9,7 балів та 44,1±10,1 балів відповідно при $p<0,05$). За результатами оцінки сили волі встановлено, що цей показник вольових якостей в учнів старшої школи в середньому становить 18,1±4,5 балів та відповідає середньому рівню. Щодо рішучості, то в середньому у 52,5% досліджуваних учнів 10-11 класу можна назвати рішучими. Результати визначення рівня стресу, дали можливість встановити певну єдину тенденцію у цьому віці, а саме: низький рівень стійкості до стресу притаманний 12,01% обстежуваних, середній рівень – 59,42%, а високий – 28,57%.

Ключові слова: психоемоційна стійкість, учні старшої школи, процес фізичного виховання, сила нервової системи.

Sirenko V.H.. Characteristics of the components of psycho-emotional stability of high school students in the process of physical education. The article examines the subjective characteristics of the psycho-emotional state of high school students using psychological questionnaires. So, in general, 45.0% of students have a high level of well-being, activity - 35.0% of schoolchildren, mood - 25.0% of student youth. It was found that the resistance to stress in extreme situations of the vast majority of high school age boys is in the range from below average to average levels. The study of anxiety showed that, in general, high school students have a slightly increased level of reactive (situational) and personal anxiety (45.4±9.7 points and 44.1±10.1 points, respectively, at $p<0.05$). According to the results of the assessment of willpower, it was established that this indicator of willpower in high school students is on average 18.1±4.5 points and corresponds to the average level. As for determination, on average, 52.5% of the studied 10-11 graders can be called determined. The results of determining the level of stress made it possible to establish a certain single trend at this age, namely: a low level of resistance to stress is characteristic of 12.01% of the examinees, an average level - 59.42%, and a high level - 28.57%.

Key words: psycho-emotional stability, high school students, the process of physical education, strength of the nervous system.

Постановка проблеми. Під психоемоційною стійкістю с зазвичай розуміють емоційний стрес, що має місце в ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочин, аварія, війна, важка хвороба), соціальному статусу, економічному благополуччю (втрата роботи), міжособистісним відносинам (сімейні проблеми тощо). Одна і та ж сама стресогенна подія може по-різному впливати на молодих людей різного віку в залежності від того, що вони вважають стресом. До найбільш розповсюджених причин стресу учнівської молоді відносять такі: вплив навколишнього середовища (шум, екологічне забруднення, спека, холод тощо), погані фізичні умови, (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум), великі навантаження (підвищеної інтенсивності). Досить часто причинами стресу учнів старшого шкільного віку є надмірне навантаження різними навчальними матеріалами, читанням багатьох підручників та виконання різного роду занять [4]. Різні фізіологічні чинники і різні стресові ситуації можуть провокувати виникнення різноманітних захворювань в учнів. Стреси роблять школяра більш схильним до різних захворювань, в результаті чого послаблюється його імунна система. При цьому як стверджують Д. Христенко і Д. Калашник [8], заняття фізичною культурою позитивно впливають на емоційну сферу школяра на біохімічному (покращення настрою під час фізичних вправ через вивільнення ендорфінів) та психологічному (відволікання від негативних думок) рівнях, допомагають звільнитись від тривожності та стресу.

На сьогоднішній день ситуація, яка склалася в нашій державі призводить до негативних переживань в учнівської молоді, що впливає на життєдіяльність, ритм навчальної діяльності та її продуктивність, на здоров'я фізичне та психологічне, і на якість життя. При цьому дієвим способом розв'язання цієї проблеми є регулювання (оптимізація) емоційних станів школярів через підвищення рівня їхньої емоційної стійкості засобами фізичної культури, що допоможе покращити настрій, зняти емоційне напруження і стабілізувати емоційні переживання. Таким чином знання про структуру та особливості психоемоційної стійкості учнівської молоді є важливим чинником для грамотного управління освітнім процесом на уроках фізичної культури учнів старшої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психоемоційного стану потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стресовий стан значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Психологічний стрес є, перш за все, стан тривоги за життя, здоров'я, успіх, благополуччя. стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей [4].

Закінчення навчання у школі у більшості випадків припадає на 16-17 років і має ряд особливостей, які в психологічній літературі представлені як перехідний етап від підліткового віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості. Так, у цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань. цей віковий період є основним для формування світогляду особистості і базується на отриманих знаннях, власному життєвому досвіді та їх узагальненні школярем [6].

Психоемоційні прояви стану людини першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. за умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при знятному впливі стресу може призвести до депресії. за умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [7].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. до основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску тощо. Порушення нормального ритму діяльності окремих органів і їх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [1].

Мета дослідження – дослідити компоненти психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний стан особистості здійснює репрезентативну функцію в індивідуальній свідомості та регулятивний вплив на особистісний вибір цілей та мотивів діяльності, він є чинником смислоутворення та виступає в якості особливого внутрішнього психічного вища, що має різний психоенергетичний потенціал, який слугує детермінантою функціонування всіх підсистем психіки. Завдяки своєму афективному характеру психоемоційний стан бере участь у виробленні ставлення до будь-якої життєвої ситуації та створює емоційний фон всього, що сприймається [1].

У житті людини психоемоційна стійкість представляється здібностями, уміннями й навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психоемоційна стійкість дозволяє вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруги у всіх сферах життєдіяльності [5].

Психоемоційна стійкість багатогранна, її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність цієї якості особистості. Психоемоційний стан впливає на усі сфери діяльності особистості. Щодо дітей, то показники психоемоційного стану є основними для повноцінного фізичного та розумового розвитку. Тому важливо вчасно виявити і усунути при потребі будь-які порушення, пов'язані зі сферою емоцій і почуттів.

Психоемоційну стійкість визначають як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях. Найбільш доцільним, на думку багатьох учених, є визначення психоемоційної стійкості як певної інтеграційної якості особи, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, які забезпечують

максимально успішне досягнення діяльності у складній емотивній ситуації [2]. Психоемоційна стійкість, як припускають дослідники, змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, у тому числі від характеристик емоційності в структурі особистості, від мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [6].

Складні ситуації не потрібно виключити ні з виховного процесу, ні з життя взагалі. Мета виховання полягає у формуванні в школярів психоемоційної стійкості до труднощів, що виникають у різних видах діяльності. Однак завдань, що ставляться перед дитиною повинні відповідати її можливостям і знаходитися у межах її найближчого розвитку. Психоемоційна стійкість особистості є інтегральним показником, що включає результати її навчання й виховання, а також досвід взаємодії з навколишнім середовищем. Основними особливостями психоемоційної стійкості особистості є здатність збереження, нею своїх позитивних характеристик у важких життєвих обставинах. Такими характеристиками для учнів старшої школи є: позитивний психоемоційний стан, стійка самооцінка, результативність навчальної діяльності, самоконтроль поведінки й сторонність морально-етичних принципів поведінки у важких ситуаціях.

Основні показники функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настрої. Під самопочуттям розуміють комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь психофізіологічного комфорту людини, характер думок та почуттів тощо. Активність являє собою загальну характеристику особистості, діяльнісна динаміка, одну зі сфер прояву темпераменту, що визначається інтенсивністю взаємодії людини з навколишнім середовищем та соціумом. Психоемоційна стійкість також проявляється в постійному, достатньо високому, рівні настрою. Здатність утримувати постійний рівень настрою й активності, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси, уникати спрощеності в цінностях, цілях і прагненнях - також важлива складова психоемоційної стійкості. Настрій є порівняно тривалою та стійкою характеристикою емоційного стану індивіда, що залежить певних причин і обставин і емоційного стану. Одним з ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності є методика САН.

З метою вивчення суб'єктивної інформації про загальний психоемоційний стан старшокласників, проведено діагностику емоційного статусу. За результатами опитування учнів самооцінка їх самопочуття становить $49,3 \pm 3,9$ бала, активності - $50,1 \pm 4,6$ бала, настрою - $46,8 \pm 4,2$ бала, що в цілому відповідає середньому рівню (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика самооцінки психоемоційного стану старшокласників (за методикою САН)

Показник	Вік, років		p
	16 (n=18)	17 (n=22)	
Самопочуття, бали	$49,7 \pm 1,1$	$50,4 \pm 1,0$	$>0,05$
Активність, бали	$48,9 \pm 0,9$	$49,6 \pm 0,9$	$>0,05$
Настрій, бали	$46,5 \pm 1,0$	$47,0 \pm 4,4$	$>0,05$

Загалом, високий рівень самопочуття має 45,0% учнів, у решти старшокласників зафіксовано середній рівень, низького рівня не виявлено. Високий рівень активності має 35,0% школярів, середній рівень виявлено у 65,0% хлопців, низького рівня не зафіксовано. Високий рівень самооцінки настрою має 25,0% школярів, середній рівень - 75,0%, низький рівень не виявлено (рис. 1).

Активність та настрої - категорії нестабільні та можуть змінюватися залежно від різноманітних об'єктивних та суб'єктивних чинників, тоді як самопочуття великою мірою залежить від фізичного стану особистості.

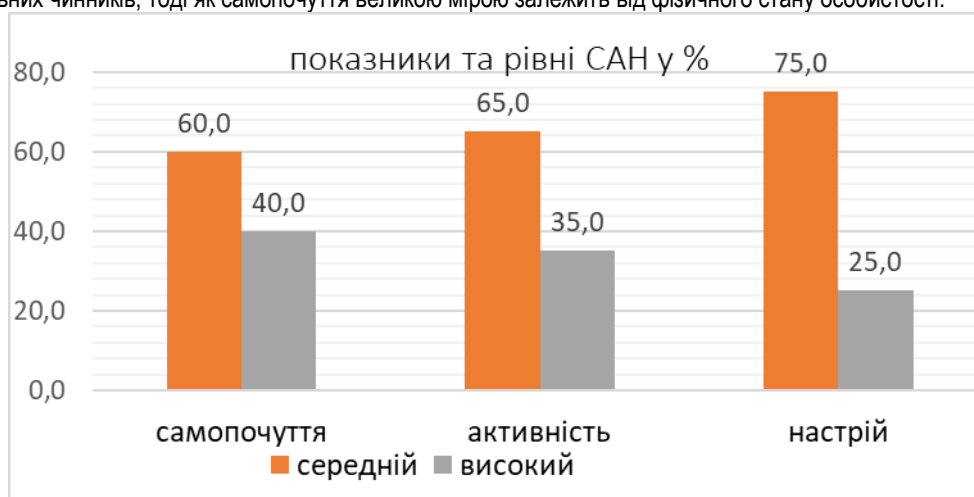


Рис. 1. Розподіл старшокласників за суб'єктивною оцінкою психоемоційного стану

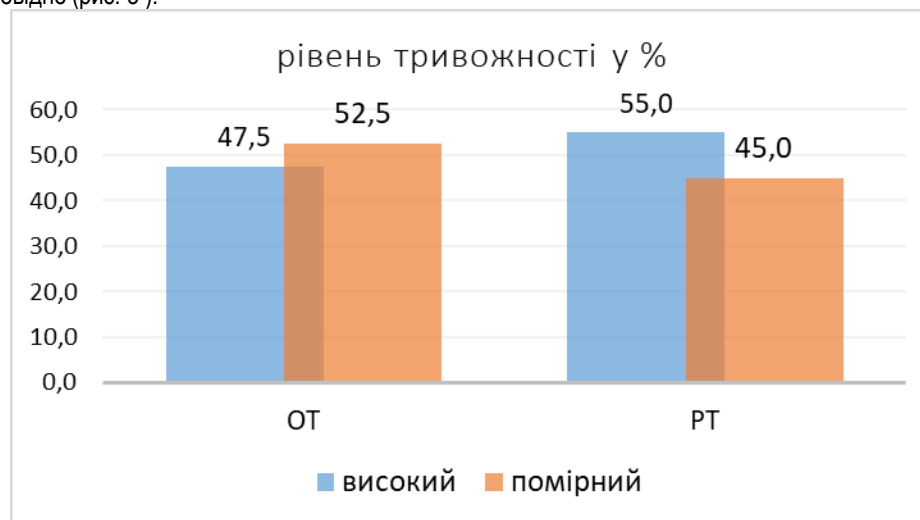
За допомогою психологічних опитувальників досліджено психоемоційний стан учнів 10-11 класів. Так, з'ясувалося, що стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості хлопців старшого шкільного віку знаходиться в межах від нижче середнього до середнього рівнів. Причому високий рівень стресової стійкості має 2,5% школярів, вище

середнього – 17,5% тих, хто навчається, 37,5% учнів мають середній рівень, 35,0% та 7,5% хлопців відповідно мають нижче середнього та низький її рівень (рис.2).



Рис.2. Розподіл старшокласників за рівнем стійкості до стресів

Крім того, виконано діагностику рівнів особистісної та реактивної тривожності учнів старшої школи. Оскільки тривожність зумовлює поведінку людини у певних обставинах, зокрема й екстремальних, її оцінювання має важливе значення для вивчення психоемоційного стану школярів. Так, дослідження тривожності показало, що в цілому учні старшої школи володіють дещо підвищеним рівнем реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності ($45,4 \pm 9,7$ балів та $44,1 \pm 10,1$ балів відповідно (рис. 3).



Примітка: ОТ – особистісна тривожність, РТ – реактивна тривожність

Рис. 3. Розподіл старшокласників за рівнями особистісної та реактивної тривожності

Розподіл учнів за рівнем тривожності показав, що 47,5% школярів мають високий рівень особистісної тривожності, решта учнів (52,5%) – помірний, низького рівня тривожності не виявлено. Щодо ситуативної (реактивної) тривожності, то у 55,0% старшокласників спостерігається високий її рівень, у решти (45,0%) – помірний.

Результати показали, що учні старшої школи нерідко відчувають стрес та психоемоційний дискомфорт, напруженість та занепокоєння, що можна пояснити несприятливою ситуацією в державі то закономірностями психічного розвитку вікового періоду ранньої юності (табл. 2). Результати визначення рівня стресу за тестом В.Ю Щербатих [9], дали можливість встановити специфіку становлення стресостійкості учнів старшої школи (16 -17 років). При обстежуванні школярів із різним рівнем стійкості до стресу за обома методиками (максимальне відхилення 5%), спостерігається певна єдина тенденція у цьому віці. Низький рівень стійкості до стресу притаманний 12,01% обстежуваних, середній рівень – 59,42%, а високий – 28,57%.

Таблиця 2

Показники рівня тривожності та стресу учнів 10-11 класів

Показник	Вік, років		p
	16 (n=18)	17 (n=22)	
Особистісна тривожність, бали	43,6±1,5	43,3±1,6	>0,05
Реактивна тривожність, бали	46,1±1,4	44,6±1,4	>0,05
Рівень стресу (тест Щербатих), бали	9,5±0,8	9,3±0,5	>0,05
Стресостійкість (Бостонський тест), бали	33,2±1,1	33,1±1,3	>0,05

Низький рівень стресостійкості пов'язаний із нерозвинутою здатністю контролювати та свідомо впливати на власний емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, що можуть виникати під час навчання у школі, суттєво знижуючи працездатність старшокласників, що, у гіршому випадку, може призвести до дезінтеграції особистості. Для групи осіб з середнім рівнем стресостійкості характерна понижена емоційна стійкість - не стійкого емоційного настрою. Це свідчить про те, що ці юнаки готові до виникнення стресових ситуацій, але тільки не глобальних і не миттєвих. Підлітки в міру частого повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій звикають до них і починають реагувати на стреси спокійніше. Особистість з високим рівнем стресостійкості характеризується такою якістю як емоційна стійкість, ці характеристики поєднуються з високим ступенем розвитку інтелектуальних якостей, безпосередньо з гнучкістю мислення; здібністю до високої продуктивності зорового сприйняття; високою оперативною пам'яттю і запам'ятовування; умінням зосередитися. Гнучкість мислення пов'язана із зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації [3].

Психологи одноставно стверджують, що воля - важливий компонент структури особистості, оскільки вона тісно пов'язана з психічною та інтелектуальною сферами, впливає на поведінку, формує характер і самооцінку індивіда та зумовлює успішність його діяльності. Воля формується поступово у процесі виховання та є проявом індивідуальності. Вольові якості є відносно стійкими та незалежними психічними утвореннями, що досягнутий рівень свідомої саморегуляції поведінки та самовладання особистості, та містять у собі силу волі, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, рішучість, самостійність, терплячість тощо [2].

З метою діагностики вольової сфери старшокласників вивчено рівень їх сили волі та рішучості за спеціальними психологічними методиками (табл. 3).

Таблиця 3

Показники сили волі та рішучості учнів 10-11 класів

Показник	Вік, років		p
	16 (n=18)	17 (n=22)	
Сила волі (методика Обозова), бали	18,2±1,2	18,0±0,9	>0,05
Рішучість (методика Джерелюк), бали	15,8±1,3	17,5±1,0	>0,05

Під силою волі розуміють здатність довільного і свідомого керування власною поведінкою і вміння спрямовувати власну активність і зусилля для досягнення мети, незважаючи на обставини. Під рішучістю розуміють індивідуальні властивості волі, що характеризується здатністю своєчасного і самостійного приймати відповідального рішення у певній ситуації та вміння його реалізувати у діяльності. Сила волі і рішучість проявляються у здатності до активних дій та самовладання в складних ситуаціях, реалізації необхідних заходів до самоконтролю та самозбереження. Так, за результатами оцінки сили волі встановлено, що цей показник вольових якостей в учнів старшої школи в середньому становить 18,1±4,5 балів та відповідає середньому рівню. Розподіл старшокласників за рівнем сили волі показав, що 55,0% хлопців мають середній рівень сили волі, 55,0% школярів – високий та у 15,0% хлопців цей показник є низьким.

Щодо рішучості, то в середньому у 52,5% досліджуваних учнів 10-11 класу більшість відповідей складалася з варіантів Б і Д, тобто їх можна назвати рішучими складає, 32,5% хлопців виявилися не достатньо рішучими, оскільки більшість їх відповідей на запитання анкети складала варіанти А і Г, а у 12,5% опитуваних відповіді в основному мали варіанти В і Г, що свідчить про нестабільний та не зовсім сприятливий психоемоційний стан цих школярів.

В лабораторіях Б. М. Теплової – В. Д. Небиліцина, Б. Г. Ананьєва, В. С. Мерліна [2] описано основні властивості нервової системи, з'ясовано основні характеристики і встановлено їхній вплив на динамічні показники поведінки. При розробці методики максимальний темп вимірювався спочатку впродовж 1-1,5 хвилини, однак, пересвідчившись, що найважливіша для діагностики інформація одержується впродовж перших 20-25 сек і що тривала робота призводить лише

до втрати часу і сил досліджуваного, час тестування було обмежено 30 секундами. Зрештою завдання тесту полягає у виявленні зсувів у центральній нервовій системі, а не у силі м'язів. Щоправда, можна заперечити, що у суб'єктів зі слабкою нервовою системою фізична втома все одно виникає навіть після 30-секундної роботи (як, до речі, і в багатьох осіб із сильною нервовою системою). Однак з точки зору механізмів розвитку втоми, між різними видами втоми спостерігаються суттєві відмінності. При роботі помірної та високої інтенсивності основні причини втоми пов'язані з вегетатикою, а при роботі максимальної інтенсивності (як у теппінг-тесті) – з розвитком запорогового гальмування у нервових центрах. Саме тому за допомогою теппінг-тесту визначається витривалість нервової системи. Результати наших досліджень дають можливість встановити, що середній рівень сили нервової системи учнів старшої школи становить $3,8 \pm 2,1$ бали (табл. 4).

Таблиця 4

Показники сили нервової системи учнів 10-11 класів

Показник	Вік, років		p
	16 (n=18)	17 (n=22)	
Сила нервової системи (методика Рижкова), ум.од.	$3,8 \pm 0,6$	$3,8 \pm 0,4$	$>0,05$

Отже, емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах на чому наголошують й інші дослідники

Висновки. За допомогою психологічних опитувальників досліджено психоемоційний стан учнів 10-11 класів. Так, загалом, високий рівень самопочуття має 45,0% учнів, активності - 35,0% школярів, настрою - 25,0% учнівської молоді. З'ясовано, що стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості хлопців старшого шкільного віку знаходиться в межах від нижче середнього до середнього рівнів. Дослідження тривожності показало, що в цілому учні старшої школи володіють дещо підвищеним рівнем реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності ($45,4 \pm 9,7$ балів та $44,1 \pm 10,1$ балів відповідно при $p < 0,05$). За результатами оцінки сили волі встановлено, що цей показник вольових якостей в учнів старшої школи в середньому становить $18,1 \pm 4,5$ балів та відповідає середньому рівню. Щодо рішучості, то в середньому у 52,5% досліджуваних учнів 10-11 класу можна назвати рішучими. Результати визначення рівня стресу, дали можливість встановити певну єдину тенденцію у цьому віці, а саме: низький рівень стійкості до стресу притаманний 12,01% обстежуваних, середній рівень – 59,42%, а високий – 28,57%.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на встановлення взаємозв'язку показників психоемоційного стану і загальної фізичної підготовленості з урахуванням сили нервової системи учнів старшої школи.

Література

1. Аймедов К.В., Кривоногова О.В., Михайлова К.Л., Потокуєв Д.О. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. 2013. № 3. С. 13-17.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Донецьк: Вид-во ДНУ, 2006. 336с
3. Дзеджера О., Юрчук О. Психологічна корекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобами фізичної культури. *Психологія: реальність і перспективи*, 2023. Вип. 20. С. 39-47.
4. Загальна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. Київ: А.Г.Н, 2002. С. 235.
5. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. *Вісник чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: психологічні науки*. № 126. 2015. С. 87-91.
6. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. Практична психологія в системі вищої освіти; теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. Київ, 2009. С. 137-147.
7. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
8. Христенко Д.О., Калашник Д.С. Фізична активність як чинник емоційної стійкості майбутніх учителів фізичної культури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/fizichna-aktivnist-yak-chinnik-emociyno-stiykosti-maybutnihuchiteliv-fizichno-kulturi284848.html>. Назва з екрана. Дата звернення: 19.02.2024.
9. Щербатих Ю. «Тест на визначення рівня стресу». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-naviznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>. Назва з екрана. Дата звернення: 19.02.2024.

Reference

1. Aïmedov, K.V., Kryvonogova, O.V., Mykhailova, K.L., Potokuiev, D.O. (2013). The influence of a person's mental state on the reactivity of the immune system. *Journal of marine medicine*, 3, 13-17. [in Ukrainian].
2. Arshava, I.F. (2006). Emotional stability of a person and its diagnosis. Donetsk, Ukraine. [in Ukrainian].
3. Dzhezhera, O., Yurchuk, O. (2023). Psychological correction of emotional experiences of students of higher education under conditions of stress by means of physical culture. *Psychology: reality and prospects*, 20, 39-47. [in Ukrainian].
4. Skrypchenko, O.V., Dolynska, L.V., Ogorodniichuk, Z. V. & etc. (2-22). General psychology: education. manual. Kyiv, Ukraine. [in Ukrainian].

5. Kulish, O.V. (2015). Peculiarities of the formation of stress resistance in psychology students. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical T.H Shevchenko University. Series: psychological sciences.* 126, 87-91. [in Ukrainian].
6. Pylypenko, K. V. (2009). Emotional stability as a professionally important quality of the future practicing psychologist. *Practical psychology in the system of higher education; theory, research results, technologies: collective monograph.* Kyiv, Ukraine. [in Ukrainian].
7. Fedorova, Ya.V. (2013). Stress and its role in the student's educational activity. *Problems of modern pedagogical education. Pedagogy and psychology.* 39(4), 290-294. [in Ukrainian].
8. Khrystenko, D.O., Kalashnyk, D.S. Physical activity as a factor of emotional stability of future teachers of physical culture. [Online], available at: <https://naurok.com.ua/fizichna-aktivnist-yak-chinnik-emociyno-styikosti-maybutnihuchiteliv-fizichno-kulturi284848.html> / (Accessed 19 February 2024), (In Ukrainian).
9. Shcherbatykh Yu. "Test for determining the level of stress." [Online], available at: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-naviznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>. / (Accessed 19 February 2024), (In Ukrainian).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).34)
УДК 796.011.3:[37.011.2:336-053.4

Сороколіт Н.С.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Пасічник В.М.*

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Римар О.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Ханікіянц О.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Соловей А.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Маланчук Г.Г.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів*

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ "ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ" У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Запровадження компетентнісного підходу у фізичному вихованні спонукало фахівців переорієнтуватися з предметного навчання та компетентнісне, основна особливість якого формувати динамічну комбінацію знань, умінь та ставлень засобами навчального предмета чи інтегрованого курсу. Мета – укласти педагогічні ситуації, методичні підходи та прийоми для розвитку підприємливості та фінансової грамотності учнів упродовж уроків фізичної культури. Проаналізовано результати опитування 341 учителя фізичної культури із семи областей України щодо можливості формування ключової компетентності Нової української школи «Підприємливість і фінансова грамотність» засобами фізичного виховання. Залучено учителів усіх кваліфікаційних категорій, з них 227 чоловіків, що становить 66,2 % і 114 жінок, що становить 33,8 %. Установлено, що 55,1% респондентів вважають, що засобами фізичного виховання складно сформувати цю ключову компетентність, а 8,6% учителів переконані, що неможливо. Лише 31,1% можуть сформувати підприємливість та фінансову грамотність у школярів. Учителі не змогли змодельювати педагогічні ситуації та методичні прийоми для формування даної компетентності під час уроку фізичної культури. Це стало передумовою для укладення педагогічних ситуацій, методичних підходів та прийомів, за допомогою яких засобами різних варіативних модулів можна формувати підприємливість та фінансову грамотність школярів. Встановлено, що основними шляхами у формуванні підприємливості школярів є створення педагогічних ситуацій та застосування методичних підходів, які спрямовані на розвиток лідерських якостей. У розвитку фінансової грамотності варто спонукати учнів планувати змагання та укладати кошториси; організувати позакласні та позашкільні заходи.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, ключові компетентності, НУШ, підприємливість і фінансова грамотність.

Sorokolit N.S., Pasichnyk V.M., Rymar O.V., Khanikiants O.V., Solovey A.V., Malanchuk H.H. Methodical Techniques for Fostering "Entrepreneurship and Financial Literacy" in Physical Education for Schoolchildren's

The introduction of the competency-based approach in physical education marks a shift from traditional subject-based training to a focus on competency-based training. This approach aims to cultivate a dynamic integration of knowledge, skills, and