

14. Ukrainiska borotba na poiasakh. Navchalna prohrama dla dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Ukrainian belt wrestling. Curriculum for children's and youth sports schools] / H.M. Arziutov, D.M. Lakhno, L.Ia. Riabchun. K., 2013. 58 p.
15. Voloshin O., & Kolenkov O. (2019). Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. №2 (26). P. 47–56. DOI: 10.18276/cej.2019.2-05
16. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*. № 19 (1). P. 89-95. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210219>
17. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., & Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. №10(6). P. 1163-1172. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100606>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).37)

Сіренко В.Г.  
аспірант кафедри теорії та  
методики фізичного виховання,  
УДУ імені Михайла Драгоманова  
<https://orcid.org/0000-0002-5612-9079>  
Кісілюк О.М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія м. Одеса  
<https://orcid.org/0000-0001-6757-1113>

#### ФОРМУВАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано необхідність підвищення уваги до оцінки та формування психоемоційної стійкості організму з метою та збереження ментального і соматичного здоров'я здобувачів освіти в умовах шкільного навчання. Показано, що єдиноборства, а зокрема бокс, володіють високим потенціалом для розвитку рухових якостей, виховання вольових характеристик особистості завдяки ситуативному характеру рухових навантажень, що передбачає подолання втоми, болю, стримання емоцій та збереження оптимального рівня працездатності в умовах психоемоційного напруження. Запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі занять боксом з урахуванням психоемоційної стійкості, що включає в себе оцінку рівня теоретичної підготовленості, загальної і спеціальної рухової підготовленості, вольових показників. Визначено зміст занять боксом для формування психоемоційної стійкості учнів старшої на основі застосування засобів і методів, спрямованих на формування мотивації, теоретичних знань, техніки і тактики боксу, розвиток і виховання рухових і вольових прогностичних ознак психоемоційної стійкості учнів.

**Ключові слова:** школярі, стрес, фізичне виховання, бокс, психоемоційна стійкість, вольові показники, рухова підготовленість.

**Vladyslav Sirenko, Oleksandr Kisiliuk. Formation and assessment of psycho-emotional resistance of school students at boxing classes in the process of physical education.** The article substantiates the need to increase attention to the assessment and formation of the psycho-emotional stability of the body in order to preserve the mental and somatic health of students in the conditions of schooling. It is shown that martial arts, and in particular boxing, have a high potential for the development of motor qualities, the education of strong-willed personality characteristics due to the situational nature of motor loads, which involves overcoming fatigue, pain, restraining emotions and maintaining an optimal level of work capacity in conditions of psycho-emotional stress.

The criteria for evaluating the educational achievements of high school students in the process of boxing classes are proposed, taking into account psycho-emotional stability, which includes the assessment of the level of theoretical preparation, general and special motor preparedness, willpower indicators, educational standards are developed for assessing the general motor, special preparedness of assessment and psycho-emotional stability of students 10-11 grades in the process of boxing.

The content of boxing classes for the formation of psycho-emotional stability of high school students is determined based on the use of means and methods aimed at the formation of motivation, theoretical knowledge, techniques and tactics of boxing, the development and education of motor and volitional prognostic signs of psycho-emotional stability of students. Means of formation of psycho-emotional stability of high school students in the process of boxing include general development, preparatory, underwater and basic boxing exercises, breathing and relaxation exercises. Used practical methods of teaching the exercise, methods of developing motor qualities (continuous, interval, repeated) and methods of combined influence (circular, game, competitive), educational methods.

**Key words:** schoolchildren, stress, physical education, boxing, psycho-emotional stability, will power, motor readiness.

**Постановка проблеми.** Сучасною реальією життя, що супроводжує абсолютну більшість дитячого і дорослого населення України, є стреси. На думку Ж. Дьоміної, О. Омельчук [3], Особливо гостро стресогенні чинники діють на старшокласників, для яких характерні вікові емоційні коливання, зміна звичного способу життя тощо. Високий темп і напруженість сьогодення чинять суттєвий тиск на психічну сферу учнівської молоді, зумовлюючи появу психоемоційних, поведінкових та соматичних розладів, що обґрунтовує необхідність підвищення уваги до оцінки та формування психоемоційної стійкості організму з метою та збереження ментального і соматичного здоров'я здобувачів освіти в умовах шкільного навчання.

Сучасне розуміння теорії психоемоційної стійкості базується на міждисциплінарному характері вивчення біологічного та психологічного аспектів її формування у взаємоз'язку. Увагу дослідників привертає питання вивчення прогностичних ознак когнітивної, емоційно-вольової сфери та показників моторики школярів, що беруть участь у формуванні психоемоційної стійкості, можливості її підвищення і оцінки у процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження** – вивчити можливості формування та оцінки у формуванні психоемоційної стійкості школярів у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** педагогічне тестування для визначення рівня рухової підготовленості учнів 10-11 класів у боксі, психодіагностичні методики для оцінки показників вольової сфери старшокласників.

**Аналіз літературних джерел.** Результати дослідження GoGlobal, викладені на сайті The Village Україна, підтверджують наявність різних проявів стресу у 75% школярів України. В. Романчук [5] та ін. визначає психоемоційну стійкість як інтегральну якість особистості, що залежить від високого рівня певних когнітивних, вольових, та рухових показників розвитку організму у їх взаємодії і дозволяє успішно адаптуватися та зберігати оптимальну працездатність та ефективність функціонування організму в нестандартних та небезпечних ситуаціях.

У наукових розвідках О. Андреевої, Н. Бишевец, О. Плешакової (2023) доведено можливості використання рухової активності для покращення психоемоційного стану дітей та молоді. У роботах Т. Рудої та Т. Мицкан [6] розкрито зв'язок стійкості до стресу з руховими та психічними якостями, у дослідженнях К. Шамлян [7] доведено вплив показників вольової сфери школярів на їх стійкість до стресу.

За даними А. Артюшенка [1], Л. Кізло зі співавторами [4], високим потенціалом для розвитку рухових якостей, виховання вольових характеристик особистості володіють фізичні вправи ситуативного характеру, зокрема різні види єдиноборств. Засоби єдиноборств вимагають передбачення задумів суперника та швидкої перебудови рухів у нападі та захисті, подолання втоми, болю, стримання емоцій та збереження оптимального рівня працездатності під час виконання відповідних рухових навантажень в умовах психоемоційного напруження. Єдиноборства характеризуються унікальним проявом різних показників сили, швидкості, координації та витривалості, функціональних та адаптаційних можливостей, а тому можуть бути рекомендовані для впровадження у процес фізичного виховання старшокласників. І заняття бокс як вид єдиноборств, користується популярністю серед учнівської молоді старшого віку, здатен сприяти розвитку психоемоційних кондицій, виховання впевненості у своїх силах, швидко мобілізуватися і розумно діяти, боротися зі страхами та комплексами, долати труднощі [2]. Тому вирішення питання оцінки рівня психоемоційної стійкості як інтегральної якості особистості старшокласників та можливості їх формування засобами боксу у процесі фізичного виховання вимагає наукового пошуку.

**Виклад основного матеріалу.** Ефективність реалізації певного педагогічного завдання в освітньому процесі залежить від можливості адекватної оцінки його результату. Тому перед тим, як визначити зміст, засоби, методи формування психоемоційної стійкості школярів у процесі занять боксом у різних формах організації фізичного виховання, важливим є вибір критеріїв, за якими можливо оцінити її рівень. У педагогічній теорії існують деякі відмінності у підходах до визначення критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на заняттях фізичними вправами. Зважаючи на те, що заняття різними видами рухової активності і спорту в умовах шкільного навчання передбачають формування сукупності відповідних знань, навчання рухового досвіду, підвищення рухової підготовленості удосконалення вольової сфери учнів, при оцінюванні слід враховувати усі сторони змісту навчальної програми з фізичної культури школярів 10-11 класів. Так, при оцінюванні навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі занять боксом з урахуванням психоемоційної стійкості враховували такі компоненти, як когнітивний, діяльнісний та мотиваційно-поведінковий. Когнітивний критерій включав в себе інваріативний модуль «Теоретична підготовка», який проводиться у формі окремої частини уроку фізичної культури і містить наступні питання: організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами; методика добору і використання фізичних вправ для формування психоемоційної стійкості старшокласників, підвищення працездатності і прискорення її відновлення у побуті і під час трудової діяльності; удосконалення окремих характеристик психіки; формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів розвитку психоемоційних показників. У процесі навчання боксу як одного з видів єдиноборств передбачали також формування знань про техніку і тактику боксу, особливості техніки безпеки під час занять, впливу боксу на фізичний стан, правила самоконтролю тощо. Отже, когнітивний критерій використовували для оцінки знаннєвого компоненту сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання за результатами тестування знань. Діяльнісний критерій включав інваріативний модуль «Загальна фізична підготовка», що спрямований на зміцнення здоров'я, підготовку організму школяра до виконання основних завдань уроку. Він реалізується у формі окремої частини уроку фізичної культури і забезпечується традиційними видами фізичних вправ з різних видів спорту, однак пріоритет при цьому надається тому виду спорту, який вивчається. А також до цього критерію входить варіативний модуль «Бокс», який полягає у формуванні важливих умінь та навичок, удосконалення спеціальних рухових якостей, необхідних для ефективного оволодіння цим видом спорту. Мотиваційно-поведінковий критерій передбачав оцінювання розвитку психоемоційних показників, вивчення відвідуваності уроків фізичної культури та активності у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

Отже, запропонована система оцінки рівня навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі занять боксом з урахуванням психоемоційної стійкості включає в себе оцінку рівня теоретичної підготовленості, загальної і спеціальної рухової підготовленості, вольових показників психоемоційної стійкості за середнім арифметичним суми балів, отриманої учнями старшої школи за виконання контрольних завдань, та обчислюється у стандартній 12-бальній шкалі за формулою:

$(\text{ЮНД}) = (\text{ТП} + \text{ЗРП} + \text{СРП} + \text{ПЕС}) / 4$  (балів), де: ТП – оцінка теоретичної підготовленості; ЗРП - оцінка загальної рухової підготовленості; СРП - оцінка спеціальної рухової підготовленості; ПЕС – оцінка показників психоемоційної стійкості.

Контроль рівня теоретичної підготовленості школярів 10-11х класів здійснювався за допомогою комплексних тестових завдань. Тести склалися з 12 завдань різної спрямованості. Кожна правильна відповідь учнів оцінювалася 1-м балом, тобто загальна кількість правильних відповідей становила 12 балів.

Для визначення рівня загальної рухової підготовленості школярів з боксу використовувалися загальноприйняті тести, що пропонує навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів (рівень стандарту), та окремі рухові тести (табл. 1).

Таблиця 1

**Навчальні нормативи для оцінки загальної рухової підготовленості  
 учнів 10-11 класів у процесі занять боксом**

Клас	Навчальний норматив	Рівень компетентності			
		Низький (1-3) бали	Середній (4-6 балів)	Достатній (7-9 балів)	Високий (10-12 балів)
10	Підтягування (кількість разів)	< 4	4	8	11 >
11		< 5	5	9	12 >
10	метання малого м'яча на дальність (м)	< 3	35	45	50 >
11		< 40	40	50	55 >
10	стрибок у довжину з місця (см)	< 200	200	210	220 >
11		< 205	205	215	225 >
10	тест Берпі (за 10 с)	< 5	6	7	8 >
11		< 6	7	8	9 >
10	човниковоий біг 4x9 м	> 11,0	10,9	10,8	10,7 <
11		> 10,9	10,8	10,7	10,6 <
10	стрибки через скакалку за 1 хв	< 90	92	94	96 >
11		< 91	93	95	97 >

Оцінка спеціальної рухової підготовленості учнів під час занять боксом здійснювалася за допомогою обраних тестів, що характеризують рівень сформованості рухових технічних умінь та навичок ( табл. 2).

Таблиця 2

**Навчальні нормативи для оцінки технічної підготовленості з боксу  
 учнів 10-11 класів**

Клас	Навчальний норматив	Рівень компетентності			
		Низький (1-3) бали	Середній (4-6 балів)	Достатній (7-9 балів)	Високий (10-12 балів)
10	Нанесення ударів за 5 с правою, к-ть разів	< 6	7	8	9 >
	Нанесення ударів за 15 с правою, к-ть разів	< 13	15	17	19 >
	Нанесення ударів за 5 с лівою, к-ть разів	< 5	6	7	8 >
	Нанесення ударів за 15 с лівою, к-ть разів	<12	14	16	18 >
11	Нанесення ударів за 5 с правою, к-ть разів	< 7	8	9	10 >
	Нанесення ударів за 15 с правою, к-ть разів	< 14	16	18	20 >
	Нанесення ударів за 5 с лівою, к-ть разів	< 6	7	8	9 >
	Нанесення ударів за 15 с лівою, к-ть разів	<13	15	17	19 >

Рівень психоемоційної стійкості старшокласників оцінювався за показниками тривожності, зокрема сили волі, рішучості, рівня стресу та стресостійкості за допомогою психодіагностичних методик (табл. 3).

Таблиця 3

Навчальні нормативи для оцінки психоемоційної стійкості  
 старшокласників

Клас	Навчальний норматив	Рівень компетентності			
		Низький (1-3) бали	Середній (4-6 балів)	Достатній (7-9 балів)	Високий (10-12 балів)
10	особистісна тривожність	< 40	43	47	50 >
	реактивна тривожність	< 39	42	46	49 >
	сила волі	< 15	17	19	21 >
	рішучість	< 15	16	17	18 >
	стійкість до стресу	> 36	34	30	28 <
	рівень стесостійкості	> 11	10	8	7 <
11	особистісна тривожність	< 41	44	48	51 >
	реактивна тривожність	< 40	43	47	50 >
	сила волі	< 16	18	20	22 >
	рішучість	< 16	17	18	19 >
	стійкість до стресу	> 35	33	29	27 <
	рівень стесостійкості	> 10	9	7	6 <

Так, силу волі діагностували за методикою Обозова, бали, рішучість – за методикою Джерелюк, бали, рівень стресу - за тестом Щербатих, бали, стресостійкість - за допомогою Бостонського тесту, бали, показники особистісної та реактивної тривожності – за методикою Спельєргера-Ханіна, бали

Отже, розроблено систему педагогічного контролю навчальних досягнень учнів 10-11-х класів у процесі вивчення боксу шляхом інтегрального оцінювання теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості та психоемоційної стійкості за запропонованими критеріями.

Зміст занять боксом для формування психоемоційної стійкості учнів старшої побудований на основі застосування засобів і методів, спрямованих на формування мотивації, потреби та звички до боксу як виду рухової активності, формування в учнів спеціальних теоретичних знань, формування рухового досвіду, розвиток і виховання рухових і вольових предикторів психоемоційної стійкості учнів. При виборі адекватних та дієвих засобів та методів орієнтувалися на особливості реалізації освітніх, оздоровчих та вихованих завдань, враховували методичні основи розвитку і виховання інформативних показників рухового розвитку та вольової сфери, вихідний рівень стресу, психоемоційного стану. При цьому освітній процес ґрунтувався на основних методичних положеннях фізичного виховання юнаків старшого шкільного віку. До засобів формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом віднесено загальнорозвивальні, підготовчі, підвідні та основні вправи з боксу, дихальні та релаксаційні вправи. Крім цього, ефект від виконання фізичних вправ підсилювали оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами, забезпечуючи сприятливий психоемоційний мікроклімат та комфортні умови занять. Методи підбиралися відповідно до завдань заняття. Так, використовували практичні методи навчання вправи в цілому та за частинами, методи розвитку рухових якостей (безперервний, інтервальний, повторний) та методи сполученого впливу (коловий, ігровий, змагальний) у сполученні з наочними та словесними педагогічними методами. Крім суто педагогічних, для формування психоемоційної стійкості застосовувалися виховні методи, а саме методи стимулювання інтересу і мотивації діяльності і поведінки, зокрема, метод виховного впливу, метод прикладу, створення виховних ситуацій та ін. Психоемоційний стан учнів підтримували створенням позитивного психологічного клімату, емоційності та ігрової спрямованості занять при застосуванні урочної форми організації навчання та позаурочних форм, зокрема секційної. При цьому за можливості заняття фізичними вправами проводилися на свіжому повітрі: на відкритих спортивних майданчиках, парках, тощо, а також з урахуванням гігієнічних вимог до місць занять, одягу, інвентарю. Обрані засоби і методи лягли в основу побудови змісту занять боксом для формування психоемоційної стійкості школярів у процесі фізичного виховання.

**Висновки.** Запропоновано критерії оцінки навчальних досягнень школярів на заняттях боксом у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня сформованості психоемоційної стійкості за когнітивними, руховими та вольовими показниками. Визначено засоби і методи, що лягли в основу побудови змісту формування психоемоційної стійкості школярів на заняттях боксом у процесі фізичного виховання.

### Література

1. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування волевих та фізичних якостей дітей 12-13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 36-39.
2. Базилевич Н., Юрченко І., Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (2023). 3К(162). С. 48-54.
3. Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 73-77.
4. Кізло Л., Купріненко О., Федак С. Особливості розвитку волевих якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою). *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 83 - 89.
5. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 9–15.
6. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 77-87.
7. Шамлян К. М. Дослідження взаємозв'язків між показниками волевих та формально-динамічних властивостей особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 557-569.

### References

1. Artushenko A. O. (2017). Osoblyvosti vplyvu zaniat riznymy vydamy odnorbortv na formuvannia volovykh ta fizychnykh yakosteï diteï 12-13 rokiv. [Peculiarities of the influence of various types of martial arts on the formation of willpower and physical qualities of children 12-13 years old]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 3K. S. 36-39.
2. Bazylevych N., Yurchenko I., Tonkonoh O. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly. [The influence of boxing classes on the physical fitness of high school students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 3K(162). S. 48-54.
3. Domina Zh.H., Omelchuk O.V. (2023). Fenomen stresostiikosti yak providnoho chynnyka zberezhenia zdorovia uchnivskoi molodi. [The phenomenon of stress resistance as a leading factor in preserving the health of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 12(172). S. 73-77.
4. Kizlo L., Kuprinenko O., Fedak S. (2011). Osoblyvosti rozvytku volovykh yakosteï kursantiv zasobamy fizychnoi pidhotovky i sportu (z vykorystanniam elementiv rukopashnoho boiu). [Peculiarities of the development of willpower of cadets by means of physical training and sports (using elements of hand-to-hand combat)]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vyp. 15. T. 2. S. 83 - 89.
5. Romaniuk V. L. (2022). Stesoreaktyvnist i stresostiikist ta psykhichne zdorovia osobystosti [Stress reactivity and stress resistance and mental health of the individual] *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiiia»*. Seriiia «Psykhohohiia». № 14. S. 9–15.
6. Ruda T., Mytskan T. (2019). Vzaiemozviazok stresostiikosti pidlitiv i yikh psykhofizychnykh yakosteï. [Relationship between stress resistance of teenagers and their psychophysical qualities.] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Seriiia: Fizychna kultura*. Vyp. 34. S. 77-87.
7. Shamljan K. M. (2016). Doslidzhennia vzaiemozviazkiv mizh pokaznykamy volovykh ta formalno-dynamichnykh vlastyvosteï osobystosti. [Study of relationships between indicators of volitional and formal-dynamic personality properties.]. *Problemy suchasnoi psykhohohii*. Vyp. 33. S. 557-569.