

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**СІРЕНКО ВЛАДИСЛАВ ГЕННАДІЙОВИЧ**

УДК 373.5.015.31:796.8]:159.942.5-026.54(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ  
**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ У  
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01  
Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)  
\_\_\_\_\_ В.Г. Сіренко.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Науковий керівник: **Тимошенко Олексій Валерійович,**  
доктор педагогічних наук, професор.

Київ – 2024

## АНОТАЦІЯ

**Сіренко В.Г. Формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня вищої освіти доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

Дисертаційне дослідження присвячено проблемі підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників в сучасних умовах, зокрема, теоретично обґрунтовано розроблено та експериментально перевірено методикау навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання.

Стрес є невід'ємною частиною реалій сучасного життя, переважна більшість населення України відчуває підвищене психоемоційне навантаження та знаходиться у перманентному стані стресу, зокрема і через довготривалі пандемічні обмеження та повномасштабну війну. Особливо чутливими до дії стресогенних чинників є діти та молодь до 18 років, особливо учні старшої школи, оскільки загальні стресори доповнюються стресами, пов'язаними із кризою юнацького віку, закінченням навчання у школі та необхідністю планування майбутнього поза нею. Це збільшує навантаження на психіку старшокласників, зумовлюючи підвищену тривожність, емоційні коливання, поведінкові реакції та навіть фізіологічні прояви, що обґрунтовує значущість психоемоційної стійкості як індивідуальної риси особистості для збереження ментального і соматичного здоров'я. Сучасне розуміння теорії психоемоційної стійкості має міждисциплінарний характер, що полягає у взаємозв'язку психоемоційної стійкості з руховою активністю та можливістю її формування у процесі занять фізичними вправами.

З-поміж різних видів спорту та рухової активності високим потенціалом для розвитку рухових якостей, виховання вольових характеристик особистості володіють фізичні вправи ситуативного характеру, зокрема різні види єдиноборств. Заняття єдиноборствами передбачають подолання втоми, болю, стримання емоцій, збереження працездатності та варіативності дій під час виконання рухових навантажень в умовах психоемоційного напруження через необхідність передбачення задумів суперника та швидкої перебудови рухів у нападі та захисті. Це обґрунтовує важливість впровадження єдиноборств в освітній процес фізичного виховання школярів з метою подолання стресу та формування стійкості до його впливу вимагає наукового пошуку та актуалізує тему дослідження.

Теоретичний аналіз показав, що стрес негативно впливає на ментальне і соматичне здоров'я школярів, активізує негативні почуття і поведінкові риси. Психоемоційна стійкість, впливаючи на стресову ситуацію, має індивідуальні особливості, характеризується показниками фізичного стану, особливостями розвитку нервової системи та психіки. Об'єднання рухових дій з емоційно-вольовими й когнітивними процесами є унікальною особливістю фізичних вправ, що вимагає проведення окремих міждисциплінарних досліджень щодо вивчення особливостей підвищення психоемоційної стійкості у процесі фізичного виховання. Як засіб формування психоемоційної стійкості учнівської молоді, на уроках фізичної культури все далі пропонуються різні види єдиноборств, в тому числі і бокс, однак досвіду його застосування у різних формах фізичного виховання школярів наразі недостатньо.. Заняття боксом навчають дозволяють впливати на емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості, підвищуючи рухові можливості, виховуючи вольові якості, знижуючи дію стресу, сприяючи формуванню психоемоційної стійкості особистості.

За допомогою анкетування встановлено, що юнаки старшої групи визначають пріоритетними силові навантаження, а також вправи на витривалість і координацію, кожен другий старшокласник проявляє інтерес до

різних видів єдиноборств, кожен четвертий учень демонструє позитивне ставлення до боксу. З'ясовано, що кожен п'ятий юнак постійно відчуває нервово-психічне перенапруження, тоді як дев'ять із десяти учнів періодично відчувають стрес. Показано, що учні 10-11 класів мають середні показники, психоемоційного стану, однак зафіксовано ознаки помірному стресу та дещо знижений рівень стресостійкості, причому вікової різниці між рівнем вольових якостей та показників психоемоційного стану немає. За даними педагогічного тестування рівень рухової підготовленості юнаків старшого шкільного віку невисокий.

Значний інтерес становить підтверджений взаємозв'язок між показниками вольової сфери та рухового розвитку старшокласників. Встановлено, що учні старшої школи зі сильною нервовою системою є більш стресостійкими та мають значно нижчий рівень стресу, вищі показники спритності, швидко-силової та координаційно-силової витривалості. З'ясовано, що найвищу стресостійкість проявляють старшокласники з високим рівнем розвитку спритності, координаційно-силової витривалості, рішучості, низьким рівнем стресу.

На основі визначених взаємозв'язків між рівнем розвитку вольових та рухових якостей залежно від особливостей нервової системи юнаків розроблено методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Загальна та спеціальна рухова підготовка старшокласників засобами боксу планувалася в обов'язковому сполученні з технічною та вольовою. До засобів формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом віднесено загальнорозвивальні, спеціально розвивальні та основні вправи, дихальні та релаксаційні вправи, до методів - методи навчання фізичних вправ, розвитку рухових якостей, методи сполученого впливу, методи виховного впливу. Ключовою ідеєю методики є позитивне перенесення цілеспрямованого розвитку і виховання інформативних рухових якостей, вольових показників та психічних

властивостей особистості на формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи на заняттях боксом з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи. В основі реалізації ідеї лежить науково підтверджена прогностична значущість окремих показників рухового розвитку, вольової сфери, фізіологічні механізми формування функціональних систем, динамічних стереотипів та вольового регулювання поведінки у своєму взаємозв'язку, а також провідна роль сили нервової системи і рівня стресу як індикатора психоемоційного стану школярів. Зміст рухових навантажень у єдиноборствах, зокрема і у боксі, характеризується особливими вимогами до розвитку різних видів сили, швидкості і координованості, їх одночасного прояву, гнучкості, здатності виконувати короткочасну та тривалу фізичну в умовах втоми та психоемоційного напруження; відрізняється ациклічністю структури вправ, варіативністю ситуаційністю, непередбачуваністю, що зумовлює необхідність прояву волі та стійкості у відповідь на дії суперника. Важливою особливістю методики навчання психоемоційної стійкості школярів засобами боксу є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як важливого предиктора, що відрізняється стабільністю та мало піддається педагогічному впливу. Виходячи з показників динамічної витривалості нервової системи юнаків, їх умовно поділено на три групи відповідно з високим, середнім та низьким рівнями сили нервової системи під час планування рухових навантажень зі старшими школярами диференціювали вправи в атаці та захисті.

Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень під час занять боксом учнівської молоді з урахуванням рівня їх психоемоційної стійкості. Так, оцінювання здійснювалося за когнітивним, діяльнісним та мотиваційно-поведінковим критеріями. Обґрунтовано систему педагогічного контролю навчальних досягнень учнів 10–11-х класів під час занять боксом шляхом інтегрального оцінювання теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості і психоемоційних показників за критеріями сформованості

окремих знань, умінь і навичок для учнівської молоді, яка дає змогу вчителю як якісно, так і кількісно оцінити навчальні досягнення старшокласників.

Підтверджено ефективність розробленої методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання позитивною достовірною динамікою рухових та вольових показників, зниженням рівня стресу та покращенням психоемоційного стану. Так, в учнів 10 класу ЕГ спостерігалися достовірно вищі, ніж у КГ, показники, що характеризують шкдкісно-силові якості, зокрема, у метанні малого м'яча на дальність цей показник становить 10,9 %, а у стрибку у довжину з місця - 6,3%, у спритності - 4,7%, у швидкісно-силової координації - 9,5% та у координаційно-силової витривалості - 4,3% ( $p \leq 0,05$ ). У школярів 11 класу ЕГ показники шкдкісно-силових якостей, зокрема, метання малого м'яча на дальність, стрибок у довжину з місця, спритності, швидкісно-силової координації та координаційно-силової витривалості покращилися відповідно на 14,3%, 7,1%, 7,6%, 10,1% і 5,7 % ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено, що в учнів 10 класу ЕГ наприкінці навчального року достовірно вищими є середньостатистичні результати у нанесенні ударів за 5 с правою рукою 20,3%, лівою рукою 20,0%, за 15 с правою рукою 14,9% і лівою рукою 16,9% ( $p \leq 0,05$ ). Щодо школярів 11 класу ЕГ, то результати нанесенні ударів за 5 с правою рукою покращилися на 22,3%, лівою рукою - на 31,2%, за 15 с правою рукою - на 14,3% і лівою рукою - на 15,8 % ( $p \leq 0,05$ ). Підтверджено статистично значуще покращення психоемоційної стійкості учнівської молоді ЕГ. Так, у школярів 10 класу активність покращилася на 4,8%, рішучість - на 14,8 %, стійкість до стресу - на 9,2 % і рівень стресу знизився на 29,7 % ( $p \leq 0,05$ ), показники особистісної і реактивної тривожності також достовірно покращилися відповідно на 8,1 % і 6,7 % при  $p \leq 0,05$ . В учнів 11 класу ці показники також мають достовірне підвищення, зокрема, активність покращилася на 6,1 %, рішучість - 14,7 %, стійкість до стресу - на 9,5 %, особистісна тривожність - на 8,1 % і реактивна тривожність - на 7,7%, рівень стресу знизився на 15,3 % ( $p \leq 0,05$ ).

**Ключові слова:** учні старшої школи, здоров'я, стрес, психоемоційна стійкість, стресостійкість, єдиноборства, бокс, вольові якості, рухова підготовленість, фізичне виховання.

## SUMMARY

*Sirenko V.G. Formation of psycho-emotional stability of high school students by means of martial arts in the process of physical education.* – Qualifying scientific work in manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 01 Education / Pedagogy, specialty 014 Secondary Education (Physical Education).  
- Ukrainian State Mykhailo Drahomanov University, Kyiv, 2024.

The dissertation study is devoted to the problem of increasing the effectiveness of physical education of high school students in modern conditions, in particular, the method of teaching psycho-emotional stability of high school students by means of martial arts in the process of physical education has been theoretically substantiated and experimentally verified.

Stress is an integral part of the realities of modern life, the vast majority of the population of Ukraine experiences increased psycho-emotional stress and is in a permanent state of stress, in particular due to long-term pandemic restrictions and full-scale war. Children and young people up to 18 years of age, especially high school students, are especially sensitive to the effects of stressors, as general stressors are supplemented by stresses associated with the crisis of youth, graduation from school and the need to plan for the future beyond it. This increases the load on the psyche of high school students, causing increased anxiety, emotional fluctuations, behavioral reactions and even physiological manifestations, which substantiates the importance of psycho-emotional stability as an individual personality trait for maintaining mental and somatic health. The modern understanding of the theory of psycho-emotional stability has an interdisciplinary

nature, which consists in the relationship of psycho-emotional stability with motor activity and the possibility of its formation in the process of physical exercises.

Among the various types of sports and motor activity, physical exercises of a situational nature, in particular, various types of martial arts, have a high potential for the development of motor qualities and the education of volitional characteristics of the individual. Martial arts classes involve overcoming fatigue, pain, restraining emotions, maintaining efficiency and variability of actions during the performance of motor loads in conditions of psycho-emotional stress due to the need to predict the opponent's plans and quickly rearrange movements in attack and defense. This substantiates the importance of introducing martial arts into the educational process of physical education of schoolchildren in order to overcome stress and form resistance to its influence, requires scientific research and actualizes the topic of research.

Theoretical analysis showed that stress negatively affects the mental and somatic health of schoolchildren, activates negative feelings and behavioral traits. Psychoemotional stability, affecting a stressful situation, has individual characteristics, is characterized by indicators of physical condition, features of the development of the nervous system and psyche. The combination of motor actions with emotional-volitional and cognitive processes is a unique feature of physical exercises, which requires separate interdisciplinary studies to study the features of increasing psycho-emotional stability in the process of physical education. As a means of forming the psycho-emotional stability of schoolchildren, various types of martial arts, including boxing, are increasingly being offered in physical education classes, but the experience of its application in various forms of physical education of schoolchildren is currently insufficient. Boxing classes are taught to influence the emotional, volitional and cognitive spheres of personality, increasing motor capabilities, cultivating willpower, reducing the effect of stress, contributing to the formation of psycho-emotional stability of the individual.

With the help of a questionnaire, it was established that young men of the senior group prioritize strength training, as well as endurance and coordination



exercises, every second high school student shows interest in various types of martial arts, every fourth student shows a positive attitude towards boxing. It was found that every fifth young man constantly feels nervous and mental overstrain, while nine out of ten students periodically experience stress. It is shown that students of grades 10-11 have average indicators of psycho-emotional state, but signs of moderate stress and a slightly reduced level of stress resistance are recorded, and there is no age difference between the level of willpower and indicators of psycho-emotional state. According to pedagogical testing, the level of motor readiness of high school-aged boys is low.

Of considerable interest is the confirmed relationship between indicators of the volitional sphere and motor development of high school students. It has been established that high school students with a strong nervous system are more stress-resistant and have a significantly lower level of stress, higher indicators of agility, speed-strength and coordination-strength endurance. It was found that high school students with a high level of development of dexterity, coordination and strength endurance, determination, and a low level of stress show the highest stress resistance.

On the basis of the determined interrelationships between the level of development of volitional and motor qualities depending on the peculiarities of the nervous system of young men, a method of teaching psycho-emotional stability of high school students using martial arts in the process of physical education has been developed, which is presented in the form of a pedagogical model. General and special motor training of high school students by means of boxing was planned in mandatory combination with technical and volitional training. Means of formation of psycho-emotional stability of high school students in the process of boxing include general developmental, special developmental and basic exercises, breathing and relaxation exercises, and methods include methods of teaching physical exercises, development of motor skills, methods of combined influence, methods of educational influence. The key idea of the methodology is the positive transfer of purposeful development and education of informative movement qualities,

volitional indicators and mental properties of the personality to the formation of psycho-emotional stability of high school students in boxing classes, taking into account the individual and typological characteristics of the nervous system. The implementation of the idea is based on the scientifically proven prognostic significance of certain indicators of motor development, the volitional sphere, the physiological mechanisms of the formation of functional systems, dynamic stereotypes and volitional regulation of behavior in their relationship, as well as the leading role of the strength of the nervous system and the level of stress as an indicator of the psycho-emotional state of schoolchildren. The content of motor loads in martial arts, in particular in boxing, is characterized by special requirements for the development of various types of strength, speed and coordination, their simultaneous manifestation, flexibility, the ability to perform short-term and long-term physical in conditions of fatigue and psycho-emotional stress; differs in the acyclical structure of the exercises, variability, situational, unpredictability, which necessitates the manifestation of will and stability in response to the opponent's actions. An important feature of the method of teaching the psycho-emotional stability of schoolchildren by means of boxing is the consideration of the individual typological properties of the nervous system as an important predictor, which is stable and not subject to pedagogical influence. Based on the indicators of the dynamic endurance of the nervous system of young men, they were conditionally divided into three groups, respectively, with high, medium and low levels of nervous system strength. During the planning of motor loads with senior schoolchildren, exercises in attack and defense were differentiated.

The criteria for evaluating educational achievements during boxing classes of student youth, taking into account the level of their psycho-emotional stability, have been determined. Thus, the evaluation was carried out according to cognitive, activity and motivational and behavioral criteria. The system of pedagogical control of educational achievements of students of 10-11th grades during boxing classes is substantiated through the integral assessment of theoretical, general and special motor readiness and psycho-emotional indicators according to the criteria of the

formation of individual knowledge, abilities and skills for student youth, which enables the teacher to qualitatively, and quantitatively assess the educational achievements of high school students.

The effectiveness of the developed method of teaching psycho-emotional stability of high school students by means of boxing in the process of physical education was confirmed by the positive and reliable dynamics of motor and volitional indicators, reducing the level of stress and improving the psycho-emotional state. Thus, in the students of the 10th grade of EG, indicators characterizing damage-power qualities were observed significantly higher than in CG, in particular, in throwing a small ball at a distance, this indicator is 10.9%, and in the long jump from a standing position - 6.3%, in agility - 4.7%, in speed-power coordination - 9.5%, and in coordination-power endurance - 4.3% ( $p \leq 0.05$ ). Among students of the 11th grade of EG, indicators of damage-strength qualities, in particular, throwing a small ball at a distance, long jump from a standing position, dexterity, speed-force coordination, and coordination-force endurance improved by 14.3%, 7.1%, respectively, 7.6%, 10.1% and 5.7% ( $p \leq 0.05$ ). It was established that at the end of the school year, the average statistical results in punching in 5 seconds with the right hand are 20.3%, with the left hand 20.0%, in 15 seconds with the right hand 14.9%, and with the left hand 16% at the end of the academic year. 9% ( $p \leq 0.05$ ). As for students of the 11th grade of EG, the results of punching in 5 s with the right hand improved by 22.3%, with the left hand - by 31.2%, in 15 s with the right hand - by 14.3%, and with the left hand - by 15.8% ( $p \leq 0.05$ ). A statistically significant improvement in the psycho-emotional stability of EG student youth has been confirmed. Thus, in 10th grade students, activity improved by 4.8%, determination - by 14.8%, resistance to stress - by 9.2%, and the stress level decreased by 29.7% ( $p \leq 0.05$ ), indicators of personal and reactive anxiety also significantly improved by 8.1% and 6.7%, respectively, at  $p \leq 0.05$ . In 11th grade students, these indicators also have a significant increase, in particular, activity improved by 6.1%, decisiveness - by 14.7%, resistance to stress - by 9.5%, personal

anxiety - by 8.1% and reactive anxiety - by 7.7%, the stress level decreased by 15.3%, ( $p \leq 0.05$ ).

**Key words:** high school students, health, stress, psycho-emotional stability, stress resistance, martial arts, boxing, willpower, motor readiness, physical education.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Стаття у виданні, що індексується наукометричною базою Web of Science:*

1. Liakhova N., Cheng Peng, Kotov S., Afanasiev A., Sirenko V., Vasylchuk H., Samolenko T. (2022). Individual rate of motor activity as a criterion for assessment of students' physical health. *Acta Balneologica*, 3(169), P. 252-257. doi: 10.36740/ABAL202203109. <https://actabalneologica.eu/03-2022/>

### *Статті у наукових фахових виданнях України:*

2. Тимошенко О.В., Сіренко В.Г. Шляхи формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147). С. 418-422.

3. Сіренко В. Г. Характеристика компонентів психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3(175). С. 170-176.

## ЗМІСТ

|  | Стор.      |
|--|------------|
| <b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b> _____   | <b>13</b>  |
| <b>ВСТУП</b> _____   | <b>15</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ<br/>ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ<br/>УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО<br/>ВИХОВАННЯ</b> _____                | <b>23</b>  |
| 1.1. Сучасні тенденції та орієнтири у фізичному вихованні<br>учнів старшої школи _____   | <b>23</b>  |
| 1.2. Особливості ментального розвитку і здоров'я учнів<br>старшого шкільного віку _____  | <b>30</b>  |
| 1.3. Загальна характеристика психоемоційної стійкості в<br>аспекті збереження здоров'я особистості _____   | <b>38</b>  |
| 1.4. Досвід використання засобів фізичного виховання для<br>формування психоемоційної стійкості дітей та молоді _____  | <b>47</b>  |
| Висновки до розділу 1 _____  | <b>55</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 2. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ<br/>НАВЧАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ<br/>СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ БОКСУ У ПРОЦЕСІ<br/>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> _____ | <b>58</b>  |
| 2.1. Методи та організація дослідження _____   | <b>58</b>  |
| 2.2. Характеристика мотивації, психоемоційного стану,<br>рухової підготовленості та показників вольової сфери учнів старшої<br>школи _____                           | <b>71</b>  |
| 2.3. Модель методики формування психоемоційної стійкості<br>учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного<br>виховання _____                          | <b>100</b> |

|  |            |
|--|------------|
| Висновки до розділу 2 _____  | <b>137</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ<br/>НАВЧАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ<br/>СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ БОКСУ В ПРОЦЕСІ<br/>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ _____</b> | <b>140</b> |
| 3.1. Критерії оцінки психоемоційної стійкості учнівської<br>молоді на заняттях єдиноборствами в процесі фізичного виховання ____                                       | <b>140</b> |
| 3.2. Ефективність впровадження методики навчання<br>психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств<br>в процесі фізичного виховання _____           | <b>151</b> |
| Висновки до розділу 3 _____  | <b>162</b> |
| <b>ВИСНОВКИ _____</b>  | <b>165</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____</b>  | <b>170</b> |
| <b>ДОДАТКИ _____</b>   | <b>192</b> |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОНЕНЬ**

|      |  |
|------|--|
| ЕГ   | Експериментальна група                     |
| ІПНД | Інтегральний показник навчальних досягнень |
| ЗРП  | Загальна рухова підготовленість            |
| КГ   | Контрольна група                           |
| ПДП  | Показник динамічної працездатності         |
| ПЕС  | Психоемоційна стійкість                    |
| СРП  | Спеціальна рухова підготовленість          |
| ТП   | Теоретична підготовленість                 |
| ЦНС  | Центральна нервова система                 |

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Стрес є невід’ємною частиною реалій сучасного життя, що насичене турбулентними явищами: екологічними проблемами, періодичними економічними кризами, підвищенням конфліктності суспільства, інформаційним перенасиченням та ін. Переважна більшість населення України відчуває підвищене психоемоційне навантаження та знаходиться у перманентному стані стресу, зокрема і через довготривалі пандемічні обмеження та повномасштабну війну.

Особливо чутливою до дії стресогенних чинників сьогодення соціальною групою є діти як особлива група населення до 18 років. Серед дитячого населення найбільшої уваги потребують школярі, особливо учні старшої школи, оскільки загальні стресори доповнюються стресами, пов’язаними із кризою юнацького віку, закінченням навчання у школі та необхідністю планування майбутнього поза нею (Д. Васильєва, 2022 [28]; Ж. Дьоміна, О. Омельчук, 2023 [49] та ін.). Так, за результатами дослідження GoGlobal, викладеному на сайті The Village Україна [106], у 75% школярів спостерігаються різні прояви стресу.

Високий темп і напруженість сучасного життя збільшують навантаження на психіку учнівської молоді, зумовлюючи підвищену тривожність, емоційні коливання, поведінкові реакції та навіть фізіологічні прояви, що обгрунтовує значущість психоемоційної стійкості як індивідуальної риси особистості для збереження ментального і соматичного здоров’я. Враховуючи це, одним із завдань, що стоїть перед сучасною українською школою, є формування психоемоційної стійкості здобувачів освіти як інтегральної якості, що включає показники когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер та фізичного стану у їх взаємодії і дозволяє людині адаптуватися та зберігати оптимальну працездатність та ефективність



функціонування організму в нестандартних та небезпечних ситуаціях (А. Курова, 2022 [89; В. Романюк, 2022 [142] та ін.).

Сучасне розуміння теорії психоемоційної стійкості включає не лише біологічний та психологічний аспекти, а і має міждисциплінарний характер. Увагу дослідників все більше привертають питання щодо впливу психіки і моторики на психоемоційний стан та стійкість, взаємозв'язку психоемоційної стійкості з руховою активністю та можливостей її формування у процесі занять фізичними вправами.

У наукових розвідках О. Андрєєвої, Н. Бишевець, О. Плешакової, 2023 [5]; В. Марчик, 2023 [100] та ін. підтверджено вплив рухової активності на зниження психоемоційного стресу здобувачів освіти. А. Воробйовою, 2015 [37] та ін.. розглядалися можливості покращення психоемоційного стану дітей та молоді у процесі фізичного виховання. У роботах Т. Рудої та Т. Мицкан, 2019 [143] та ін. розкрито зв'язок стійкості до стресу з руховими та психічними якостями, у дослідженнях О. Сергеєнкової, 2018 [148]; К. Шамлян, 2015 [180] та ін. - з показниками вольової сфери школярів. Аналіз досліджень А. Артюшенка, 2003 [17]; Н. Базилевич співавт., 2023 [16], Л. Кізло зі співавт., 2011 [63]; Г. Коробейнікова зі співавт, 2021 [72] та ін. показав, що з-поміж різних видів спорту та рухової активності високим потенціалом для розвитку рухових якостей, виховання вольових характеристик особистості володіють фізичні вправи ситуативного характеру, зокрема різні види єдиноборств. Заняття єдиноборствами передбачають подолання втоми, болю, стримання емоцій, збереження працездатності та варіативності дій під час виконання рухових навантажень в умовах психоемоційного напруження через необхідність передбачення задумів суперника та швидкої перебудови рухів у нападі та захисті. Тому питання застосування єдиноборств з метою подолання стресу та формування стійкості до його впливу вимагає наукового пошуку, що зумовлює актуальність розробки методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження відповідає тематичного плану та загальній науковій проблемі наукових досліджень Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямом: «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти». Роботу виконано згідно з планом наукових досліджень кафедри теорії та методики фізичного виховання. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 22 жовтня 2020 року).

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств (боксу) у процесі фізичного виховання.

Виходячи з мети у роботі поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретичні та методичні основи формування психоемоційної стійкості учнівської молоді в процесі фізичного виховання у сучасній психолого-педагогічній теорії.
2. Проаналізувати мотивацію, психоемоційний стан, показники вольової сфери та рівень рухової підготовленості учнів старших класів, які займаються боксом.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку вольових та рухових якостей учнів залежно від індивідуально-типологічних особливостей нервової системи та на цій основі розробити методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу а освітньому процесі фізичного виховання.
4. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді під час занять боксом з урахуванням рівня їх психоемоційної стійкості.
5. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є освітній процес фізичного виховання учнів старшої школи.

**Предметом дослідження** є зміст, форми, засоби й методи формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення даних методологічної, психолого–педагогічної та навчально–методичної літератури, педагогічне моделювання з метою з'ясування стану розробленості досліджуваного питання, уточнення інформації про об'єкт і предмет дослідження, окреслення шляхів та алгоритму реалізації поставлених завдань;

- *емпіричні:* анкетування, педагогічне спостереження для вивчення реального стану фізичного виховання школярів, їх фізкультурно-спортивних інтересів, суб'єктивних даних мотивації та ментального здоров'я учнів старшої школи; педагогічне тестування для визначення рівня рухової підготовленості учнів 10-11 класів, психодіагностичні методики для оцінки показників вольової сфери старшокласників;

- *педагогічний експеримент:* констатувальний етап для вивчення даних мотивації, психоемоційного стану, рухової підготовленості та вольової сфери старших школярів; формувальний етап з метою апробації методики оцінювання навчальних досягнень студентів з ослабленим здоров'ям у процесі занять з бадмінтону; проводився з метою апробації методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання та визначення її ефективності;

- *методи статистичної обробки даних,* зокрема вибіркового методу, кореляційний аналіз (метод Пірсона), метод статистичної перевірки гіпотез t-критерій Стюдента для непов'язаних вибірок для обробки експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу цифрових результатів дослідження, визначення їх достовірності.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* визначено особливості прояву рухових та вольових якостей дітей 16-17 років залежно від сили нервової системи, зафіксовано зв'язок рівня психоемоційної стійкості з руховим розвитком та вольовою сферою учнів старшого шкільного віку та на цій основі розроблено методика навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання, підтверджено її ефективність; запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень учнів 10-11 класів під час занять боксом з урахуванням рівня психоемоційної стійкості;

- *удосконалено* педагогічні технології впливу занять фізичними вправами на зниження рівня стресу, підвищення психоемоційної стійкості та покращення ментального здоров'я учнівської молоді;

- *подальшого розвитку дістали питання* контролю і корекції психоемоційного стану школярів на заняттях фізичними вправами, мотивації та інтересів, рівня стресу, рухової підготовленості та особливостей вольової сфери учнів старшої школи, можливості впровадження засобів боксу в освітній процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу та впровадженні її в освітній процес фізичного виховання учнів 10-11 класів спеціалізованої школи I-III ступенів № 91 м. Києва з поглибленим вивченням інформатики (довідка №114 від 30 травня 2024 р.), спортивного клубу «Judo time» (довідка №37 від 10 червня 2024 р.). Провідні положення роботи щодо збереження ментального здоров'я учнів, розвитку рухових якостей учнів старшої школи засобами єдиноборств впроваджено у лекційний курс дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка №257 від 31 травня 2024 р.).

Отриманий матеріал може значно розширити основні підходи до керування стресами та збереження ментального здоров'я учнівської молоді в умовах раціонально організованої рухової активності у різних формах фізичного виховання в школі. Теоретико-методичний доробок дослідження може бути основою для впровадження різних видів єдиноборств у практику фізичного виховання школярів.

Основні положення та результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема, під час викладання відповідних дисциплін, зокрема «Спортивна боротьба», «Методика викладання обраного виду спорту» циклу професійної підготовки і практики здобувачів першого (бакалаврського), а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

**Особистий внесок** здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження [2], проведенні експериментальної частини дослідження, обробки отриманих даних, формулюванні висновків [1; 3].

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на дослідження доповідалися та обговорювалися на XII, XIII, XIV Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2021, 2022, 2023); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи (Дрогобич, 2023); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Київ, 2019–2023).

**Публікації.** Основні положення та результати дисертації викладено у 3 публікаціях, з яких 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science, 2 статті у фахових наукових виданнях України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (201 найменування, із них 16 - іноземною мовою), додатків і викладена на 204 сторінках, з яких 158 сторінок основного тексту. Робота містить 26 таблиць, 12 рисунків та 7 додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Сучасні тенденції та орієнтири у фізичному вихованні учнів старшої школи

Шкільна освіта піддається постійним змінам та інноваціям, пов'язаним із світовими тенденціями, галузевими реформами, суспільно-політичними викликами сьогодення. Сучасні реалії ставлять акцент на формування інтелектуально, психологічно, фізично та духовно підготовленої до самостійного життя особистості. Нинішньому суспільству вкрай необхідна молодь, яка має свідому власну громадянську позицію, спроможна гнучко адаптуватися і активно діяти в нестабільних умовах, здатна до ризику, саморегуляції, прийняття відповідальних рішень, орієнтована на успішну самореалізацію.

Сучасні умови розвитку українського суспільства та стратегічні завдання, що стоять перед школою потребують впровадження інноваційних сучасних підходів до організації освітнього процесу, зокрема й фізичного виховання підростаючого покоління. Саме у шкільний період закладається базовий рівень фізичної культури особистості у процесі раціонально організованої рухової активності в урочний та позаурочний час [43]. Фізичне виховання є важливою складовою шкільної системи освіти на всіх її рівнях, що спрямоване на забезпечення збереження та покращення здоров'я, формування рухового досвіду, розвиток психофізичних кондицій, організацію активного і корисного дозвілля, виховання мотивації до здорового життя, вольових якостей, позитивних особистісних рис та соціально-комунікативних

навичок [15; 50; 129]. Крім цього, ВООЗ наголошує на чітко вираженій економічній значущості фізичного виховання та відводить вагому роль залученню дітей та молоді до рухової активності у закладах освіти та поза ними у боротьбі зі стресовими станами, профілактиці девіантної поведінки [161].

Сучасна система фізичного виховання школярів регламентується державними документами, зокрема Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державними стандартами освіти, спрямованими на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності здобувачів, Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, Стратегією розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Рекомендаціями МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року, Концепцією розвитку щоденного спорту в закладах освіти, навчальними програмами з фізичної культури для учнів різних вікових груп та ін.

Основними формами фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є уроки фізичної культури та інші форми занять фізичними вправами, зокрема позаурочні заходи фізкультурно-оздоровчого спрямування, заняття у спортивних гуртках і секціях на основі індивідуального вибору виду рухової активності чи спорту, шкільні та позашкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи [66]. Тижнева кількість уроків фізичної культури здатна компенсувати тільки незначну частку необхідного обсягу рухової активності школярів. Тому для забезпечення нормального психофізичного розвитку дітей різного шкільного віку важливо використовувати позаурочні



форми фізичного виховання, завданнями яких є організація рухової активності оздоровчої, тренувальної або рекреаційної спрямованості [163].

Основним документом що регламентує зміст уроків фізичної культури школярів є навчальна програма, що складається з інваріативної частини і варіативних модулів та визначає обсяг знань, умінь і навичок, компетентностей за роками навчання, необхідний для досягнення фізкультурної освіченості. Зокрема, чинна навчальна програма для учнів 10-11 класів (рівень стандарту) (2022) має таку структуру та передбачає планування навчального матеріалу за 6-7 роками вивчення на основі статево-вікових особливостей, інтересів учнів з урахуванням традицій та географічних умов регіону, можливостей матеріально-технічного та кадрового забезпечення освітнього процесу [109].

Шкільна система фізичного виховання недостатньо ефективна, має ряд недоліків та вимагає удосконалення загальної стратегії, змісту, засобів, методів та організаційних форм для реалізації складних педагогічних завдань. Так, за даними О. Багінської [15], О. Дикого [43], О. Тимошенка Ж. Дьоміної, [163], оздоровчий ефект фізичного виховання значно знижує недостатній обсяг тижневого навантаження з предмету «Фізична культура», зниження мотивації учнів до уроків при переході у старші класи, невідповідність величини рухових навантажень можливостям учнів, відсутність науково обґрунтованих норм і критеріїв оцінювання. На думку О. Дикого [15], моторна щільність сучасних уроків фізичної культури є низькою підтримання належного рівня фізичного стану школярів, а запланований обсяг рухових навантажень не може забезпечити достатній розвивальний ефект. Н. Ковальова, М. Перегінець [66; 122] простежують зв'язок ефективності шкільної системи фізичного виховання з упровадженням сучасних освітніх, здоров'язберезувальних, рекреаційних технологій, активізацією позаурочної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. І. Карпа, М. Карпушин, О. Кашуба, В. Ковальський, В. Шелюк [60; 61] основою ефективності фізичного виховання школярів вважають відповідність змісту

уроків сучасним запитам учнівської молоді у видах рухової активності. І. Пелешенко [121] О. Полковенко та О. Тимчик [129] наголошують на низькому рівні фізичної культури школярів, недостатньому використанні потенційних можливостей фізичної культури для збереження здоров'я та покращення якості життя дітей та молоді. Практика показує, що вчителі фізичної культури здебільшого обмежуються недостатнім рівнем рухових навантажень під час організації занять фізичними вправами через низку причин, зокрема відсутність бажання учнів займися, низький рівень рухових можливостей школярів, труднощі умов дистанційного навчання тощо [157].

Недостатня ефективність вітчизняної системи фізичного виховання школярів зумовлює необхідність вивчення світового досвіду та залучення в освітній процес передових зарубіжних практик. Розвідки О. Жданової, Л. Чеховської, А. Фляк [52] підтверджують високий потенціал шкільного фізичного виховання на національному рівні у провідних країнах та існування внутрішніх орієнтирів у його розвитку на основі сучасних тенденцій і запитів суспільства.

У багатьох розвинутих країнах провідною ідеєю розвитку системи фізичного виховання є шкільний спорт (США, Великобританія, Франція, Німеччина, Чехія та ін..). Брати участь у спортивних командах та збірних шкіл вважається надзвичайно престижним серед учнів і всіляко заохочується [168]. Дослідницею визначено, що практично у всіх державах Західної Європи важливим завданням фізичного виховання є навчання популярних, як олімпійських та масових видів спорту, так і видів рухової активності, пов'язаних із рекреацією та корисним дозвіллям. У Японії та КНР фізичному вихованню учнівської молоді приділяється багато уваги, зокрема активно функціонують шкільні спортивні секції та клуби, де культивуються національні види спорту [107]. У чеських школах Чехії функціонують спортивні класи для рухово обдарованих учнів [35].

Ще одним із підходів до підвищення ефективності фізичного виховання у європейських школах є впровадження нових видів рухової активності [52].

Так, у Латвії та Литві з метою залучення і підтримки інтересу учнів різних рухових можливостей використовуються нетрадиційні види рухової активності (софтбол, флорбол фрізбі, та ін.). Таким чином учні різного рівня підготовленості мають змогу займатися фізичними вправами за вибором.

Загальною стратегією фізичного виховання у Скандинавських країнах (Швеція, Норвегія, Данія), Фінляндії є формування в учнів стійкої потреби, звички та навичок самостійного використання різних видів рухової активності з кондиційною та рекреаційною метою. Це передбачає зосередження уваги на підготовці школярів до впровадження рухової активності в особисте повсякденне життя у позанавчальний час [46; 168].

Останнім часом українська система фізичного виховання школярів, враховуючи передові світові практики, намітила певні орієнтири свого розвитку. Так, у 2022 році у загальну середню освіту імплементовано концептуально нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 10–11 класів (рівень стандарту), котра пропонує, окрім традиційних, і нові для вітчизняних учнів, доволі популярні у світі і доступні для осіб з різними руховими можливостями види рухової активності, зокрема фістбол, флорбол, фрізбі, петанк та ін., єдиноборствами та силовими фізичними вправами: хортинг, самбо, дзюдо, кросфіт та ін. Взагалі нині представлено близько 30 програм варіативних модулів.

На державному рівні посилено акцент на проблему фізичного і ментального здоров'я учнів та його збереження та відновлення засобами фізичної культури, а саме: активізації державних соціальних проєктів, пов'язаних з підвищенням рухової активності та мотивації до занять фізичними вправами типу «Активні парки - локації здорової України», участь у міжнародних проєктах типу «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю», пов'язаних із реалізацією стратегії ВООЗ «Здоров'я для всіх» та «Здоров'я через освіту», популяризацією здорового способу життя і сучасних видів рухової активності серед учнівської молоді, збільшення числа всеукраїнських спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів типу Cool Games,

Beach Games, Combat Games Всеукраїнські шкільні ліги Плеч-о-плеч та ін. та залучення у них учнів різного шкільного віку.

На сучасному етапі розвитку освіти передбачені й інші нововведення, спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, зокрема розширення системи шкільних спортивних секцій, гуртків, та клубів, створення оздоровчих груп для учнів з особливими освітніми потребами, впровадження здоров'я зберезувальних технологій на уроках та позаурочний час, організація здорового життєвого простору у школах.

Отже, реалізація світового досвіду, удосконалення передових вітчизняних підходів до підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів є предметом наукового пошуку багатьох науковців та орієнтиром для численних практичних розробок вчителів фізичної культури, викладених на популярних освітніх платформах, інформаційних ресурсах шкіл.

На думку В. Білоусової [19], старший шкільний вік є особливим, оскільки завершується шкільне навчання та формування готовності дітей до повноцінної життєдіяльності, подальшого навчання та професійної діяльності. Особливими є і вимоги до змісту і методики фізичного виховання учнів старшої школи.

Враховуючі вікові особливості психофізичного розвитку, методика фізичного виховання учнів старшокласників подібна до занять із дорослими [7]. Зміст занять фізичними вправами стають подібними до спортивного тренування. Зміст і параметри рухових навантажень підлягають обов'язковій диференціації з огляду на статево-вікові та індивідуальні особливості учнів. При плануванні рухових навантажень слід дотримуватися дотримуватися принципів фізичного виховання та провідних методичних положень щодо навчання фізичних вправ, розвитку рухових якостей та функціональних можливостей учнів. У змісті занять фізичними вправами не бажано жорстко

регламентувати характер їх виконання, при плануванні параметрів рухових навантажень слід опиратися на рухові можливості школярів.

Руховою активністю учням старшого шкільного віку рекомендовано займатися не менше 3-4 разів на тиждень по 30 хв на день [24; 122]. Організаційними формами занять фізичними вправами можуть бути уроки фізичної культури, позаурочні та позашкільні заходи, зокрема і спортивні секції, заняття у фітнесклубах, самостійні заняття тощо. Особливо корисною для старшокласників можуть бути рухові навантаження аеробної спрямованості середнього та високого рівня інтенсивності, саме вони чинять найбільший оздоровчо-розвивальний ефект. Рекомендована тижнева норма рухової активності аеробної спрямованості - не менше 90 хв [132]. Крім цього варто включати у тижневий руховий режим старших школярів рухову активність рекреаційної спрямованості. Для формування звички, потреби та інтересу до рухової активності важливо віддавати перевагу фізичним вправам за вибором.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування мотиваційного та пізнавального компонентів особистості [90; 128]. При організації фізичного виховання старшокласників варто пам'ятати, що розвивальний ефект з фізичним вправ залежить від індивідуальної реакції організму учнів на вплив рухових навантажень, тому однакові їх параметри можуть викликати різний ефект. Особливу увагу слід звертати на школярів, які демонструють високі темпи зростання тренуваності, а також на учнів, які прогресують повільніше за інших. Крім цього, важливим є забезпечення синхронного ефекту, коли розвиток рухових якостей відбувається успішніше, якщо його поєднувати з розвитком властивостей психіки, когнітивної та вольової сфери [147].

Отже, стратегічні завдання, що стоять перед сучасною школою, вимагають забезпечення реалізації усього потенціалу фізичного виховання з метою рухового розвитку, покращення когнітивної та вольової сфери особистості учнів. Основними орієнтирами сучасної системи фізичного

виховання є акцент на збереження та відновлення фізичного і ментального здоров'я учнів засобами фізичної культури, підвищення рухової активності школярів та їх мотивації до занять фізичними вправами на основі посилення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями у різних організаційних формах, впровадження нових, сучасних і доступних видів рухової діяльності.

Старший шкільний вік відповідальним з позиції підготовки дітей до повноцінної життєдіяльності, подальшого навчання та професійної діяльності. Вікові особливості психофізичного розвитку учнів старшої школи зумовлюють певні методичні особливості організації занять фізичними вправами, серед яких є тренувальний характер рухових навантажень, обов'язкова їх диференціація на основі статевих та індивідуальних особливостей психофізичного розвитку, урахування інтересів дітей при виборі виду рухової діяльності, забезпечення одночасного формування рухового досвіду, розвитку рухових якостей та психічних функцій старшокласників.

## **1.2. Особливості ментального розвитку і здоров'я учнів старшого шкільного віку**

Старший шкільний вік, до якого належать учні 10-11 класів, фізіологічно відноситься до періоду ранньої юності. У цьому віці навчання залишається провідним видом діяльності школярів. Цей період визначається початковою стадією фізичної зрілості, характеризується завершенням статевим дозріванням і готовністю до достатньо великих фізичних і розумових навантажень. На думку психологів, період ранньої юності є перехідним між дитинством та дорослістю [147]. Водночас старший шкільний вік є періодом досягнення властивостей основних нервових процесів рівня дорослої людини, стабілізації особистості, усвідомлення реального дорослого і самостійного

життя. Цей етап характеризується безпосередньою підготовкою школярів до дорослого життя з виконанням певних соціальних ролей та функцій, свідомим вибором майбутньої професії, становленням громадянської позиції, усвідомленням життєвих інтересів, потреб і перспективи [128].

У старшокласників активізується когнітивний розвиток, удосконалюються властивості психіки, якісно покращуються когнітивні процеси, активно розвивається нервова система, стають стійкими спадково зумовлені особливості нервово-психічної діяльності [33; 34]. Так, в учнів старшої школи розвивається логічне мислення, прискорюється усвідомлене оволодіння логічними операціями, знижується інертність та збільшується гнучкість мислення, відбувається перехід до вищих рівнів абстрактного мислення, здатності планувати, аналізувати, передбачати, реконструювати минулий досвід [147]. Для старшокласників характерне домінування словесно-логічної, довготривалої пам'яті, у 15-17 років покращується логічне запам'ятовування, зростає продуктивність пам'яті, особливо на абстрактний матеріал, посилюється прояв її вибіркової, розвивається спостережливість, репродуктивна і творча уява. В цьому віці в учнів відбувається удосконалення репродуктивної і творчої уяви, розвиваються властивості уваги, покращується концентрація уваги, свідомого її розподілу і переключення, при цьому ці показники сильно залежать від мотивів пізнавальної діяльності [144].

Юнацтво є особливою соціальною групою із властивими тільки їй цінностями і нормами поведінки, психологічною ситуацією розвитку [148]. У період ранньої юності проявляється моральна стійкість особистості, формується ментальний досвід та власна система ціннісних пріоритетів, тому у поведінці старших школярів пріоритетними є власний світогляд, цінності і переконання, засновані на знаннях та життєвому досвіді. Розвиток теоретичного мислення старшокласників, на думку І. Булах [25] сприяє формуванню індивідуального когнітивного стилю реалізації пізнавальних і практичних завдань інтелектуальної діяльності. Для них характерний перехід від прямолінійних суджень до опосередкованих.

На думку І. Аршави [12], емоційна сфера особистості недостатньо вивчена, бо є унікальною, пов'язана з глибокими аспектами життя індивіда і тому важко піддається емпіричному дослідженню. Емоційна сфера учнів старшої школи характеризується бурхливим розвитком, ускладнюється, вона стає гнучкою, але разом з тим керованою і контрольованою, утворюються цілісні комплекси емоцій [81]. Емоційний портрет дітей у період ранньої юності характеризується більш помітними індивідуально-типологічними особливостями. У зв'язку з остаточним дозріванням темпераменту, основні риси якого спостерігаються вже у підлітковому віці, серед контингенту старших школярів вирізняються екстраверти, які відкрито демонструють емоції, та інтроверти, які закриті в емоційному плані. Індивідуальні риси особистості проявляються у характері та здібностях, у пізнавальній, емоційній, вольовій сферах, інтересах, потребах, поглядах тощо [102]. Емоційні труднощі учнів старшого шкільного віку визначаються підвищенням емоційної чутливості, однак водночас зростають можливості психологічного захисту [155].

Як вказує Т. Пашко [120] учнівська молодь у період юнацтва характеризується особливою вразливістю, збудливістю, підвищеною тривожністю, невпевненістю, схильністю до депресивних станів, агресії. Дослідниця Л. Канішевська [59] додає, що старшокласникам притаманні емоційна нестабільність, імпульсивність, різкі коливання настрою, зміна спалахів гніву підкреслено спокійним станом.

Розвиток вольової сфери школярів в період ранньої юності має особливості. Г. Лемко та Л. Головата [92] стверджують, що рівень самоконтролю старшокласників нестійкий, непередбачуваний і ситуативний, залежний від зовнішніх впливів, а у процесі нервово-психічного напруження він значно знижується. Вчені Л. Ємельяненко [51], Г. Ложкін [94], Л. Матяш-Заяц [103] та ін. стверджують, що учням старшої школи властиві конфліктність, агресивність, максималізм, уразливість, нетерпимість, примхливість тощо, часто їм бракує наполегливості, цілеспрямованості, сили



волі. М. Сурякова [155] констатує, що ступінь прояву цих поведінкових рис певною мірою детермінує успішність навчання, особливості міжособистісних взаємин, ефективність соціалізації та адаптації до нових умов та зміни ситуацій. Однак, на думку О. Матвійчук [102], юнаки та дівчата старшого шкільного віку більш стримані і врівноважені, ніж підлітки.

Для юнацького віку характерна відносна завершеність формування волі. На думку В. Масол [101] віковий етап ранньої юності є сенситивним для виховання вольових якостей, зокрема сили волі, самовладання, рішучості, наполегливості, завзятості, ініціативності, самостійності тощо. За даними І. Сундукової [154], воля визначається як здатність до свідомої саморегуляції діяльності, дозволяє долати перешкоди і труднощі на шляху до своєї мети. До вольових якостей особистості належать: витримка, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, завзятість, сміливість, емоційна стриманість. Ці якості допомагають індивіду виходити з проблемних ситуацій, приймати відповідальні рішення, неухильно досягати поставлених цілей, бути емоційно стабільним та вдоводити до кінця кожен розпочату справу, зберігати спокій та виваженість дій у незвичних обставинах, протидіяти несприятливим чинникам, ризикувати та виконувати потенційно небезпечні дії тощо [180].

Психолог О. Макаревич [96] підмічає, що механізм самостимуляції старших школярів є визначальним компонентом у прояві вольової активності, що набуває характеру цілеспрямованості. Компоненти вольової регуляції старшокласників повністю усвідомлюються, проявляється саморегулювання діяльності та поведінки. Учні здатні проявляти достатньо високу наполегливість у досягненні поставленої мети, демонструвати терплячість. Однак кожна вольова якість має свою психофізіологічну структуру, а тому їх прояв може бути різним у одного і того самого учня [8]. Дослідження Г. Лемко, М. Головатої [92] показало, що найбільш характерними для старшокласників вольовими якостями є енергійність, цілеспрямованість та самостійність. У процесі дорослішання прояв вольових якостей учнів стабілізується, набуває

особистісного характеру замість ситуативного. Крім цього, ними з'ясовано, що у дівчат прояв сили волі вищий, ніж у юнаків.

За даними Н. Ковальнової [66], для цього віку характерні позитивні особистісні зміни, що проявляються у формуванні світогляду, зростанні самосвідомості, самоконтролю, усвідомлення свого «Я», урівноваженні емоційно-вольової сфери, стабілізації когнітивно-поведінкових реакцій. Так, саме ранній юнацький вік є сприятливим періодом для свідомого самовизначення і самовиховання особистістю рис власного характеру [82].

Мотиви поведінки і вчинків старших учнів набувають більш виражених соціальних рис, коло і характер їх інтересів і потреб закріплюються і стабілізуються [26]. Провідними мотивами діяльності є ті, що пов'язані з майбутнім, життєвими планами учнів, їх намірами в майбутньому, світоглядом і самовизначенням, а також мотивація досягнення [25]. В учнів вибудовується власна система цінностей та пріоритетів, яка формують особистісний розвиток [122].

Діти старшого підліткового та юнацького віку відрізняються високим рівнем пізнавальної і творчої активності [166]. Інтерес до певної діяльності у старших школярів формується на основі засобів масової інформації, соцмереж, прикладу авторитетних представників близького оточення, тому важливою є системна робота педагогів та батьків щодо виховання звичок, поведінкових рис, переконань, світогляду. З ранньої юності закладається громадянський світогляд, починає формуватися внутрішня потреба у самореалізації. В. Білоусова [19] стверджує, що організація освітнього процесу у старшій школі має передбачати самостійність учнів, можливість знаходити та ставити проблему, порівнювати різні точки зору, брати участь у дискусії, чітко проявляти свою позицію, аргументувати і доводити власну точку зору, приймати рішення.

Повсякденне життя пересічного школяра характеризується низкою чинників, здатних спровокувати стресові стани. Зростання обсягу навчального матеріалу та інтенсивності розумової діяльності, пов'язаної із підготовкою до

продовження освіти та професійним самовизначенням, зумовлює підвищення нервово-психічного напруження та може стати причиною появи навчального стресу [97].

Виникнення стресу можуть викликати і повсякденні ситуації у житті старшокласників, пов'язані з переживанням вікової кризи. Як вважає А. Петьков [124], розвиток самосвідомості, поглиблення рефлексії, поява нових емоцій самі по собі є стресогенними чинниками для підлітків. За даними О. Сергєєнкової та ін. [147], вікова юнацька криза є важливим етапом психічного розвитку дітей старшого шкільного віку на шляху досягнення їх особистісної зрілості. Вона пов'язана з появою надлишкової психофізичної енергії особистості і починається в середньому у 10 класі залежно від індивідуального темпу дорослішання. Для цієї кризи, як і для інших критичних вікових періодів, характерні різкі особистісні зміни, підвищення нервово-психічного напруження, відчуття внутрішнього дискомфорту. На думку психологів [128; 144; 166], криза юнацького віку є найважчою. Вона характеризується високою тривожністю і вираженим страхом за майбутнє доросле життя, зміною соціальних ролей, а її перебіг залежить від ступеня відповідальності, що покладається на окремого індивіда, його реальних досягнень і потенційних можливостей на тлі юнацького максималізму і пошуку самого себе. Вважається, що головною особливістю діяльності школярів у період цієї вікової кризи є балансування між прагненням до спілкування та бажанням усамітнення, недовірою до оточуючих. Хоча перебіг цієї кризи має певні психологічні закономірності, існують внутрішньоособистісні фактори, що характеризуються своєрідністю та залежать від типологічних особливостей нервової системи, темпераменті, характеру властивостей психіки, здібностей, набутих знань та досвіду, а також зовнішніх чинників – особливостей виховання, соціального оточення, незалежних обставин та ін. Все це визначає індивідуальні особливості пізнавальної, емоційної, вольової діяльності, формує поведінку школярів у конфліктній, стресовій ситуації [103; 155].

Останніми роками зберігається тенденція до погіршення ментального і соматичного здоров'я дітей та молоді, що зумовлено впливом негативних соціально-економічних, екологічних та психоемоційних факторів [11; 49; 52]. Дані статистики доводять, що ситуація невтішна. Здоров'я школярів старшої вікової групи, як соматичне, так і ментальне, на думку В. Іванової, Л. власенко, Н. Кочеткової [54] Л.Котлової, І. Долінчук, І. Ілющенко [176], має критичний рівень, що пов'язано зі зниженням рухової активності, погіршенням екології, зростанням психоемоційної напруженості навчання та сучасного життя взагалі. О. Балакірева, Т. Бондар [152] ідтверджують статистику: лише двоє з десяти учнів мають достатній рівень рухової активності, що є одним із найгірших показників у Європі. Загальна захворюваність дітей юнацького віку у сучасних умовах підвищилася майже вдвічі [152]. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить становить усього 10-15% від загального контингенту [43].

Так, Г. Будаг'янц [24] стверджує, що інформаційний тиск, стресогенні чинники, гіподинамія, поширення шкідливих звичок, надмірне застосування гаджетів у навчанні та повсякденному житті, неправильна харчова поведінка, що поширені у молодіжному середовищі, можуть призводити до психоемоційного перенапруження, та стати причинами появи функціональних порушень, психосоматичних розладів. Так, за даними автора [24], близько 45% усіх захворювань школярів пов'язані із психічною складовою, зокрема, зростанням підвищенням рівня стресів. Дослідники стверджують, що останнім часом кількість тривожних дітей збільшилася, для школярів характерна невпевненість у собі, підвищене занепокоєння, емоційна нестійкість [27; 76; 104]. Визначено, що близько третини старшокласників мають низький рівень інтелектуального розвитку, високий рівень прихованої агресивності, п'ята частина школярів мають нервово-психічні відхилення. За даними ВООЗ, у кожного десятого підлітка діагностують клінічну депресію, хоча депресивні прояви зустрічаються у декілька разів частіше [23; 40; 170]. Причому в учнів старшого шкільного віку реєструється найвища захворюваність серед

школярів усіх вікових груп. Тому питання збереження ментального і соматичного здоров'я старшокласників вимагає підвищеної уваги та пошуку ефективних шляхів педагогічного впливу засобами фізичної культури.

В організації занять фізичними вправами з учнями старшого шкільного віку слід обов'язково враховувати вікові особливості психофізичного розвитку, сенситивні періоди природного зростання рухових можливостей.

Психоемоційний стан старших школярів є нестабільним та надто залежним до впливу навколишнього середовища. В учнів старшої школи дещо знижена стійкість до нервово-психічного напруження. При постійній дії стресових чинників може розвинутися невротична симптоматика, формуватися комплекси та деструктивні риси особистості: розчарування, образи тощо [76].

Дослідники обґрунтовують підвищену тривожність у старшокласників появою внутрішніх суперечностей конфліктів, викликаних віковою кризою. Також зростання тривожності учнів пояснюється тим, що у старшій школі ускладнюються вимоги до освітнього процесу та зростає відповідальність учнів за його результати що зумовлено необхідністю закінчення шкільного навчання та необхідністю визначення майбутнього [166]. Крім того, за даними сучасних досліджень [40], тривожні прояви у старшокласників пов'язані з інформаційним перенасиченням, що підсилюється тривалим перебуванням у віртуальній реальності через надмірне використання гаджетів та соціальних мереж не тільки в процесі навчання, а й у вільний час. Сучасні юнаки і дівчата старшого шкільного віку переживаючи вікову кризу, стикаючись труднощами у взаєминах із соціальним оточенням, необхідністю мережевої комунікації, з труднощами дистанційного навчання, необхідністю узгодження своїх інтересів з реальними можливостями у визначенні свого майбутнього у близькій і віддаленій перспективі, знаходяться у нелегкому психоемоційному стані [28].

Учнівська молодь значно раніше за інших категорій населення гостро переживають наслідки деформації суспільства, відчувають соціальний статус

та соціальну незахищеність, підлягають психічній нестабільності. Наразі українські школярі перебувають у стані перманентного стресу, спричиненого наслідками тривалої пандемії та повномасштабного вторгнення, що ускладнили загострили віковий прояв емоційних труднощів старшокласників у реагуванні на дійсність, негативно впливаючи на ментальне здоров'я учнів, розширили спектр тривожності, активізували почуття страху, невизначеності, порожнечі, а також поведінкові риси - дратівливість, агресивність, конфліктність. Це вимагає пошуку ефективних шляхів покращення психоемоційного стану старшокласників з позиції зниження тривожності, виховання волевих якостей, формування позитивних поведінкових рис, навчання стійкості до стресових станів.

### **1.3. Загальна характеристика психоемоційної стійкості в аспекті збереження здоров'я особистості**

О. Овчаренко [113] вважає, що кожна подія, що зумовлює різку зміну звичного способу життя, додаткових витрат енергії, потенційно є стресовою. В. Петьков [124] визначає, що патогенезом стресу може виступати будь-який зовнішній або внутрішній чинник, величина якого за силою та тривалістю переходить певну межу, викликає неприємні відчуття, емоції та переживання чи створює нову ситуацію адаптації. За визначенням Л. Ємельяненко [51], стресом є стан індивіда, що характеризується порушенням рівноваги фізичних чи психічних функцій. За даними Д. Кравцова [78], стрес характеризуються надлишком психоемоційного напруження, що виникає під впливом умов середовища чи оточення та виснажує фізіологічні ресурси організму. Л. Наугольник зі співавторами [111] визначає поняття стресу як суб'єктивну реакцію організму, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан організму, спрямований на адаптацію до дії подразника шляхом продукування

емоцій, поведінкових реакцій та процесів подолання. Д. Романовська [141] розглядає стрес як прояв захисної психоемоційної та функціональної реакції організму, що характеризується збудженням або пригніченням.

На думку Іванцанича [56], стрес має індивідуальну природу і, відповідно, чинить різний вплив на організм та поведінку. О. Когут [67] стверджує, що стрес є індивідуальним феноменом, що виникає на основі взаємодії людини з ситуацією. За характером дії стрес може бути фізіологічним і психологічним, однак вони пов'язані між собою так, що вони здатні викликати розлади ментального та фізичного здоров'я, тому цей поділ досить умовний [85; 113; 127]. Наприклад, значний дефіцит рухової активності та гіподинамія може бути варіантом фізіологічного стресу, відповідальні екзаменаційні – фактором психологічного стресу.

Стресовий стан передбачає поведінкові зміни в умовах виникнення індивідуальної реакції на появу труднощів, спроби їх компенсації [141]. Так, на ранніх стадіях стресу в організмі спрацьовують механізми боротьби та подолання (копінг) стресора за рахунок інтенсивного використання особистих ресурсів. При недостатності цих ресурсів у індивіда внаслідок психоемоційного перенапруження виникає перезбудження, тривожність і фрустрація, відбувається перемикання на захисну поведінку з метою збереження або поповнення їх [127]. Перенапруження ментальне за силою впливу більш серйозніше за фізичне, оскільки воно насамперед викликає стресовий стан та може мати різні наслідки організму – фізіологічні, метаболічні, соматичні емоційні, когнітивні, психічні порушення його функціонування [85; 200].

Стресовий стан є комплексною реакцією організму на дію стресогенного чинника та проявляється на різних рівнях: когнітивному (погіршення сприймання, мислення, уваги, пам'яті), емоційному (поява роздратованості, гніву, туги, апатії, страху тощо), соціально-психологічному (надмірна потреба у спілкуванні, усамітнення, конфліктність, контрастні зміни у поведінці аж до девіантних проявів), фізіологічному (збої у роботі шлунково-кишкового

тракту, ендокринної системи, вегето-судинні порушення, розлади сну, апетиту, підвищена втомлюваність, зниження імунітету, шкірні реакції та ін.) [23; 70; 97; 104; 124].

Здоров'я сучасних старшокласників знаходиться нижче середнього рівня [54]. Стреси можуть бути небезпечними для фізичного здоров'я з позиції виникнення психосоматичних розладів, появи функціональних порушень або загострення хронічних захворювань різних систем організму [200]. Крім цього, систематичні стреси впливають на ментальне здоров'я, супроводжуються тривожністю, значним або надмірним психоемоційним напруженням, здатні формувати психологічні комплекси, негативні риси поведінки, невротичні звички та розлади, змінювати світогляд, ускладнюють можливості адаптації до умов середовища, призводять до розумово-емоційної перевтоми тощо [74]. За даними С. Мащака, М. Вихора [104], стрес корелює з дратівливістю, підозрілістю, почуттям провини, ворожістю та агресивністю, що може проявлятися у пасивно-агресивній поведінці або відкритій агресії.

Діти різного віку, статі, соціального статусу, виду діяльності, стану здоров'я можуть по-різному реагувати на стрес залежно від індивідуальних особливостей та уміння управляти собою. У школярів та студентів у зв'язку з інтенсивністю навчання, труднощами у розумінні навчального матеріалу тощо часто проявляються ознаки навчального стресу [70; 97; 119; 136; 178]. У школярів може спостерігатися тривожність, байдужість до навчання, зниження уваги, поява фобій, страхів тощо. Водночас стреси можуть впливати на учнів інакше – сприяти їх згуртованості, зростанню відповідальності за себе та інших, школярі, особливо старшого віку, стають серйознішими, навчаються адекватно протистояти небезпеці, розраховувати свої сили тощо. Крім цього, за даними дослідження, проведеного наприкінці 2022 року серед учителів, директорів і заступників директорів українських шкіл, внаслідок військової агресії діти швидко подорослішали, почали цікавитися політикою, навчилися приймати зважені рішення, стали патріотично налаштованими [106]. За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України [40], молодшим



школярам дуже важко пояснити свої відчуття, водночас дорослі діти можуть точно вказати причину своєї стурбованості, однак здебільшого старшокласники мало діляться з батьками особистим. Проте очевидною формою реакції на психоемоційний стрес є поведінкові зміни, що передбачають появу нових, незвичних раніше проявів – раптової зміни настрою від сміху до плачу, замкнутості, бунтарської поведінки, відмови від діяльності, що раніше приносила задоволення, демонстрації нервово-рухової поведінки (наприклад, кусання нігтів, ручки тощо), появі шкідливих звичок [82; 120].

Дослідження «Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді», проведене ще у 2019 році [152], показало, що кожен п'ятий хлопець (21,0%) та кожна третя дівчина (31,1%) протягом тривалого часу відчували щоденний смуток і безнадійність, що турбувало їх і заважало повноцінно навчатися та займатися побутовими справами.

Характер психофізіологічних реакцій на стресову ситуацію залежить від її сили і тривалості дії подразника, а також від індивідуальних особливостей організму [53]. Особливу роль у розвитку стресу відіграють спадково-конституційні особливості розвитку організму. За даними дослідниць Ж. Дьоміної, О. Омельчук [49], В. Іванцанича [56], під час стресу активізуються внутрішні функціональні ресурси та адаптаційні можливості організму, підвищується м'язова сила і витривалість, швидкість сенсомоторних реакцій, больовий поріг. Дослідження Л. Наугольника [111] показали, що особи з високим рівнем самоповаги, психоемоційної стійкості, впевненості у собі, дисциплінованості, самоконтролю ознаки стресу здатні краще реагувати на стрес.

Збереження внутрішніх індивідуальних ресурсів організму під час дії психоемоційного стресу, психоемоційний стан та ментальне здоров'я взагалі значною мірою детермінується стійкістю особистості. У психології концепт стійкості визначається як важлива характеристика особистості, зокрема її

ефективності [22; 48; 67]. Складність дослідження стійкості пов'язана з численними підходами до її визначення.

У психологічній науці зустрічаються різні поняття стійкості особистості в аспекті її ефективної діяльності у складних та нестандартних ситуаціях, що потребують психоемоційного напруження, а саме: нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість, емоційно-вольова стійкість, психоемоційна стійкість, стресостійкість. Між сучасними психологами триває дискусія про тотожність чи відмінність цих понять, немає однозначності тлумаченні цих понять та визначенні їх змісту [86]. Так, нервово-психічна стійкість визначається психологами як інтегральна сукупність вроджених і набутих властивостей особистості, психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих умовах середовища [78]. Емоційну стійкість І. Аршава [12], С. Кравчук [81] позиціонує як інтегральну властивість психіки, що проявляється у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних її компонентів для оптимальної діяльності в складних емотивних ситуаціях. А. Курова [89] також пропонує підхід до емоційної стійкості як до сукупності особистісних психофізіологічних інструментів, що служать для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я особистості. Є. Потапчук [130] під емоційно-вольовою стійкістю розуміє здатність особистості протистояти реальній небезпеці, проявляти психічну витривалість і стійкість, вольовими зусиллями долати негативні почуття та психічні стани. Стресостійкість розглядається як здатність особистості протистояти стресу, успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників за рахунок когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей [79; 84]. Термін «психоемоційна стійкість» зустрічається у практичних дослідженнях та здебільшого використовується для комплексної оцінки рівня функціонування організму при значному психоемоційному напруженні, зокрема й в умовах дії психоемоційного стресу [18]. При цьому психоемоційна стійкість

розглядається як показник психоемоційного стану та одна з ознак ментального здоров'я особистості. Відтак у цьому дослідженні психоемоційна стійкість особистості позиціонується як її інтегральна характеристика, що базується на взаємодії емоційних, вольових, когнітивних і мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості.

За даними М. Корольчука [74], ментальне здоров'я тісно пов'язане з феноменом психічної рівноваги, що полягає в оптимальній взаємодії різних сфер особистості – емоційної, вольової і когнітивної. Порушення психічної рівноваги призводить до структурних змін у характері і поведінці, зниження когнітивних здібностей а також соціальної дезадаптації особистості. Враховуючи це, можна припустити спільну природу психічної рівноваги та психоемоційної стійкості.

Зважаючи на складну природу та фізіологічні особливості прояву психоемоційної стійкості особистості особливого значення набуває аспект дослідження її структури та зумовленості індивідуальними особливостями розвитку організму та дією зовнішнього середовища. Деякі дослідження вказують на вплив властивостей нервової системи в розвитку стресу та стійкості до нього. Психологами визначено, що біологічні ресурси стійкості до психоемоційного стресу зумовлюються генетичними факторами та індивідуально-типологічними властивостями нервової системи [12]. Так, В. Романюком [142] помічено специфічну дію темпераменту, інтелекту, характеру та соціальної активності особистості. Визначено, що емоційна стійкість особистості формується одночасно з іншими показниками вольової сфери та залежить від типу нервової системи, соціального досвіду, рис поведінки та рівня розвитку пізнавальних структур [113; 120]. З'ясовано, що сильна нервова система здатна витримувати більші та триваліші психоемоційні навантаження, ніж слабка. Сила як властивість нервової системи здатна забезпечувати емоційну, психічну стійкість індивіда до впливу надсильних подразників і тим самим підвищувати надійність нормального функціонування організму в екстремальних ситуаціях при збереженні

оптимальної працездатності та економії фізичних і психічних сил [89]. На думку вченої, рухливість нервових процесів забезпечує високу працездатність психіки у напружених умовах, врівноваженість нервової системи дозволяє легше витримувати психоемоційне напруження. Отже, зв'язок психоемоційної стійкості із властивостями нервової системи, що формують тип темпераменту особистості, очевидний. Біолог В. Романюк [142] вважає, що холеричний та меланхолічний психотипи особистості характеризуються зниженим рівнем стійкості до психоемоційного стресу, натомість сангвінічний та флегматичний типи темпераменту – високим. Також значною мірою суттєво впливає на перебіг фізіологічного і психологічного стресу та визначає реакцію на нього рівень розвитку тривожності особистості, тобто тривожність є психофізіологічним корелятом психоемоційної стійкості.

Дослідження К. Шамлян [181] підтвердило, що сила нервової системи та властивості темпераменту, що визначають психомоторну та інтелектуальну активність особистості є природною основою розвитку вольових якостей. Підвищена емоційна реактивність, навпаки, заважає формуванню різних проявів волі та стійкості.

Т. Комар, О. Варгата [68] у своїх працях виділяють такі психологічні чинники стійкості особистості до стресових станів, як наявність досвіду розв'язання подібних ситуації, позитивний емоційний фон, здатність до адекватної самооцінки, підтримка та схвалення з боку оточення. Дослідниця Д. Кравцов [78] пов'язує психоемоційну стійкість із вольовими якостями та поведінковими особливостями індивіда, вважаючи такі ознаки як соціальна відповідальність, рішучість, наполегливість, висока мотивація досягнення важливими для збереження психофізіологічних ресурсів організму в умовах стресу. Автори Л. Кізло, С. Купріненко, С. Федак [63] вказують, що для подолання різних труднощів, вирішення нестандартних ситуацій необхідний прояв вольових якостей. У своїх роботах О. Сергеєнкова [148] відносить емоційно-вольові якості та емоційний інтелект до внутрішніх особистісних ресурсів стійкості до психоемоційного стресу, стан здоров'я і турботу про його

збереження та зміцнення здоров'я – до внутрішніх фізичних ресурсів стійкості.

Дослідники О. Чебикін та І. Березовська [177] визначають умовний розподіл усіх вольових якостей на дві групи: пов'язані з активністю особистості (цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність) та пов'язані з саморегуляцією особистості (витримка, самовладання, терплячість, вольовий самоконтроль, стриманість, мотивація успіху). Відповідно до їх думки, психоемоційна стійкість пов'язана з активністю та саморегуляцією особистості. Цими дослідниками встановлено безпосередній вплив на вольові якості зовнішніх та внутрішніх факторів, до яких відносяться відповідно індивідуально-типологічні особливості нервової системи (сила, рухливість та врівноваженість) та умови життєдіяльності й виховання. Отже, виходячи з цього, психоемоційна стійкість як інтегральна якість особистості визначається властивостями нервової системи, вихованням та умовами життя (наявністю та величиною впливу стресорів).

У біологічних дослідженнях підтверджено взаємозв'язок соматичного та ментального здоров'я індивіда залежно від статевих-вікових та індивідуальних особливостей розвитку. На думку В. Романюка [142], складники стійкості до психоемоційного стресу пов'язані з динамікою метаболізму, активності щитоподібної залози, гормональним фоном, а потенційні резерви організму, що впливають на рівень цієї стійкості, можуть бути морфологічними (конституційними та функціональними). Дослідниками Allen Mark, Frings Daniel & Hunter Steve [186] помічено, що показники діяльності серцево-судинної системи є індикатором адаптаційних можливостей організму, адекватні показники працездатності і швидкості відновлення серця говорять про нормальний рівень пристосування організму до фізичних та психоемоційних навантажень.

Психоемоційний та фізичний стан людини у своєму взаємозв'язку визначають рівень функціонування організму та можуть успішно підлягати

корекції засобами фізичної культури. Відомі дослідження О. Андрєєвої зі співавт. [5]; В. Марчик [100], Д. Терещук [161]; A. Hafsteinsson Östenberg, & etc. [192], у яких доведено, що раціонально організована рухова активність знижує фізіологічні прояви стресу, знижують психоемоційне напруження, покращують когнітивні здібності, сприяють розвитку вольової та мотиваційної сфери особистості, тобто допомагають боротися зі стресами та їх наслідками. З цього випливає, що заняття фізичними вправами здатні підвищувати психоемоційну стійкість як здатність до володіння оптимальним рівнем психофізіологічних ресурсів організму та їх збереження у несприятливих умовах.

З віком потенційна кількість стресорів зростає. Побутова і навчальна діяльність школярів у сучасних умовах характеризуються надмірним психоемоційним напруженням, що може ґрунтовно впливати на результати навчальної діяльності через виснаження моральних та фізіологічних ресурсів організму, погіршує когнітивні здібності їх дитячого організму, тобто погіршує ментальне здоров'я. Реакція на стресову ситуацію має індивідуальний характер і залежить від психоемоційної стійкості окремого учня, котра де термінується рівнем фізичного стану, особливостями розвитку нервової системи і психіки, поведінковими рисами. Збереженню як соматичного, так і ментального здоров'я школярів сприяє рухова активність у навчальній і позанавчальній час. Унікальна можливість фізичних вправ об'єднувати рухові дії з емоційно-вольовими й когнітивними процесами потребує окремих міждисциплінарних досліджень щодо вивчення особливостей підвищення психоемоційної стійкості у процесі фізичного виховання.

#### **1.4. Досвід використання засобів фізичного виховання для формування психоемоційної стійкості дітей та молоді**

Засоби фізичної культури є природним та ефективним способом боротьби з тривогою та стресом людини незалежно від віку. Відсутність рухових навантажень, зі свого боку, також може бути однією з причин негативних емоцій. Тому фізичні вправи можуть бути природними ліками, антидепресантом, можуть виступати засобами активного відпочинку, релаксації, терапії.

Позитивно впливаючи на здоров'я, раціонально організована рухова активність виконує такі функції:

- 1) спонукальна, що полягає у впливі на адаптаційні можливості організму завдяки природній біологічній потребі у русі;
- 2) терапевтична, що характеризується покращенням функціонального стану серцево-судинної, дихальної, вестибулярної, м'язової, кісткової, ендокринної та інших систем організму під впливом систематичних рухових навантажень;
- 3) стимулювальна, що проявляється у активізації нервових імпульсів кори головного мозку та зумовлює підвищення активності, працездатності, самопочуття, настрою, самооцінки;
- 4) захисна, що зумовлюється підвищенням імунітету та резистентності організму під впливом фізичних вправ;
- 5) корегуювальна, що полягає у стимуляції злагодженої роботи усіх органів завдяки покращенню їх кровообігу внаслідок дії дозованих рухових навантажень;
- 6) стабілізації ЦНС, що проявляється у покращенні сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів завдяки регулярним заняттям фізичними вправами;

7) розвивальна, що полягає у покращенні усіх сторін моторики та функціональних можливостей організму у процесі застосування раціонально організованого рухового режиму;

8) виховна, що зумовлена дією на мотиваційну, емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості [160; 179].

Визначено, що рухова активність сприяє зниженню рівня хімічних речовин - гормонів, пов'язаних зі стресом, зокрема кортизолу та адреналіну. Крім того, рухові навантаження сприяють виробленню інших гормонів, включаючи тестостерон, окситоцин, ендорфін, серотонін і дофамін, останні з яких впливають на емоційний стан людини [49; 142]. Для забезпечення максимального оздоровчого ефекту відрухової активності слід дотримуватися деяких правил, а саме:

- визначити оптимальні параметри рухових навантажень відповідно до стану здоров'я та індивідуальних можливостей розвитку організму;
- дотримуватися принципів поступовості, доступності, варіативності систематичності та хвилеподібності рухових навантажень, враховуючи закономірності динаміки працездатності організму у процесі занять фізичними вправами;
- урахувати інтереси і потреби тих, хто займається, під час вибору виду рухової активності;
- сприяти забезпеченню сприятливого емоційного тла та психологічного комфорту під час занять фізичними вправами;
- сприяти усвідомленню та оцінюванню особисті досягнення у динаміці занять фізичними вправами, зокрема у зростанні тренуваності організму, покращення настрою;
- налаштовувати на отримання емоційного задоволення від досягнення мети рухової активності [37].

Наразі існує низка різних методик і технік рухової активності, що успішно застосовуються з метою покращення фізичного та психічного самопочуття, навчання управлінню емоціями, розвитку вольової сфери,



підвищення психоемоційної стійкості, зниження ментальних проявів стресу у дітей та молоді. Ряд досліджень присвячено вивченню особливостей застосування фізичних вправ з метою зниження стресу та особистісної тривожності, підвищення стресостійкості тих, хто навчається, позитивного впливу на психічну сферу здобувачів освіти [198]. Однак у більшості наукових розвідок і методичних розробок визначено особливості фізичних вправ як засобу психорегуляції, релаксації, гармонізації фізичного та психоемоційного стану за допомогою фізичних вправ, дихальних технік та концентрації уваги [100; 195].

Нині достатньо досліджено проблему виховання вольових якостей школярів у процесі різних видів спорту та рухової активності, зокрема формування готовності до вольових напружень у підлітків у заняттях фізичними вправами (І. Дудник); впевненості у старших підлітків засобами дзюдо (Я. Шматко); формування особистісної мобільності школярів у процесі фізичного виховання (А. Артюшенко); виховання цілеспрямованості старших підлітків засобами фізичного виховання (Н. Касіч); виховання дисциплінованості школярів на заняттях єдиноборствами (С. Захарків); розвитку психічних функцій здобувачів освіти засобами боксу (В. Назимок), виховання рішучості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання (В. Масол), особливості вольової підготовки студентів на заняттях фізичними вправами (Г. Грибан); виховання цілеспрямованості здобувачів освіти у процесі фізичного виховання (М. Тимчик та ін.); виховання морально-вольових якостей дітей та молоді засобами різних видів єдиноборств (В. Саєнко); самовдосконалення особистості засобами хортингу (А. Нікітченко), розвитку емоційної стійкості на заняттях фізичними вправами (В. Троценко) та ін. У спортивній науці спеціальні дослідження прояву вольових якостей спортсменів різної спеціалізації показали, що у гімнастиці найбільше проявляються наполегливість, сміливість та рішучість, в ігрових видах спорту – самостійність, рішучість та ініціативність, у видах спорту, що вимагають високого рівня розвитку сили і витривалості проявляються воля,

терплячість, наполегливість і завзятість [44; 114; 175]. Так, ускладнення рухових завдань під час занять фізичними вправами, стимулює виховання цілеспрямованості; вправи, що передбачають подолання страху, виховують сміливість; вправи, що вимагають швидкого прийняття самостійних та відповідальних рішень, пов'язані з раптовістю та ризиком, спрямовані на виховання рішучості, ініціативи; рухові завдання, спрямовані на подолання перешкод, втоми, значних м'язових зусиль, успішно розвивають наполегливість, цілеспрямованість, завзятість.

Так, дослідженням А. Артюшенка [8] встановлено залежність прояву вольових якостей від характеру фізичних вправ та рівня рухової підготовленості школярів та запропоновано окремий підхід до вольової підготовки учнів, що полягає в узгодженні з розвитком конкретних рухових якостей за допомогою вправ, що вимагають прояву волі, самовладання і стійкості у ризикованих та нестандартних ситуаціях. Л. Кізло, О. Купріненко, С. Федак [63] помітили прямий зв'язок між рівнем м'язових напружень та ступенем вольових зусиль. Тому виховання стійкості до труднощів, здатності вибірково, точно та гнучко їх долати полягає у застосуванні технічно складних вправ, вправ, що вимагають значних зусиль, варіативних вправ, вибір яких залежить від ситуації тощо. При цьому дослідники вважають найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей застосування таких рухових навантажень, рівень яких регулюється характером виконання вправ.

Г. Коробейніковим зі співавт. [44] визначено різновиди прояву вольових якостей тих, хто займається, під час рухових навантажень, зокрема: при концентрації уваги, при м'язових напруженнях, при виконанні рухів з переборенням втоми, пов'язані з небезпекою, страхом, невпевненістю.

Дослідником А. Ровним [139]. визначено особливості і характер рухових навантажень у різних видах спорту і рухової активності відповідно до прояву властивостей нервової системи, що детермінують психоемоційну стійкість. Г. Коробейніковим зі співавторами [44] з'язовано, що певний баланс нервових процесів забезпечує адекватну реакцію психіки під час дії стресових факторів.

Зокрема, авторами показано високу ступінь взаємозв'язку між силою, рухливістю та врівноваженістю нервових процесів. Сила нервової системи, яку прийнято вважати основою наполегливості та волі, визначається провідним фактором успішності у рухових завданнях, пов'язаних із тривалою і монотонною моторною діяльністю. Рухові завдання, що засновані на мобілізації когнітивних функцій, зокрема уваги, короткочасної пам'яті, сприйняття, можуть використовуватися як стратегії подолання стресових ситуацій. У спортивних іграх та єдиноборствах, що характеризуються руховими завданнями зі швидкою перебудовою рухів, важливе значення має сила і рухливість нервових процесів. Лабільність нервових процесів детермінує успішність у тих фізичних вправах, що вимагають прояву швидкості та швидко-силових якостей. Тобто проявом рухливості нервової системи є усі прояви швидкості, що включає швидкість впрацьовування, перебудови фізіологічних процесів в організмі під дією мнапружень [175].

Зважаючи на це, широкими можливостями для моделювання умов та ситуацій, що передбачають подолання труднощів, прояву вольових зусиль, збереження самовладання та стійкості володіють деякі види спорту і рухової активності, що передбачають подолання втоми, болі, стримання емоцій, збереження працездатності під час занять, зокрема силові види фізичних вправ та різні види єдиноборств. Характер таких фізичних вправ, що входять до змісту дозволяє регулювати рівень рухових навантажень, ступінь прояву вольових зусиль при активній участі когнітивних функцій у їх виконанні. Різні види єдиноборств характеризуються унікальним проявом та поєднанням проявів сили, швидкості, координації та витривалості, а також значним рівнем функціональних та адаптаційних можливостей, достатньою швидкістю відновлення у короткий проміжок часу та характеризуються ситуаційним характером [29; 75]. Нестандартність рухів під час виконання рухових навантажень не дозволяє формуванню динамічного стереотипу, що служить передумовою для розвитку екстраполяційних здібностей – миттєво оцінювати ситуацію, раптово реагувати, приймати виважені рішення і застосовувати

раціональні дії у відповідь, передбачати розвиток подій та поведінку суперника. Крім того, За даними А. Артюшенка [9], рухові завдання у єдиноборствах характеризуються значним психічним напруженням, що сприяє формуванню стійкості до такого характеру рухової діяльності в умовах систематичних занять.

На думку В. Костюкевича [75], сутичках у єдиноборствах детермінується не тільки руховим потенціалом, а також нейропсихічними можливостями тих, хто займається, здатністю тонкого ситуаційного сприйняття, точного розрахунку часу, зусиль і дистанції, умінням стримувати емоції, а також евристичними здібностями, зокрема здатністю вгадувати задуми суперника, передбачати хід сутички, продумувати результат.

Цікавими є висновки досліджень психофізіологічних особливостей розвитку організму боксерів. Так, В. Аксютіним та Г. Коробейніковим, І. Смоляр [3] підтверджено, що атака у боксі супроводжується високою працездатністю, зниженням тривожності та підвищенням швидкості переробки інформації. Також доведено, що функціональна рухливість нервових процесів у борців безпосередньо корелює зі стресостійкістю. У високому рівню стресостійкості відповідає оптимальний прояв імпульсивності та емоційної стабільності [72]. При цьому з'ясовано, що у боксі вищі прояви стресостійкості, швидкості переробки інформації характерні для стратегії атаки, ніж захисту [71].

Н. Базилевич, І. Юрченко, О. Тонконог [16; 185], І. Новокшонов, А. Соловей [112], В. Назимок [111] рекомендують запроваджувати елементи єдиноборств, зокрема боксу, у фізичне виховання школярів та студентів. Дослідниками помічено, що засоби боксу допомагають вивільнити ендорфіни, що здатні знижувати рівень стресу і покращують загальний психоемоційний стан тих, хто займається. Зосередженість та акумуляція фізичних і психічних сил під час занять боксом дозволяє відволіктися від турбот, сприяє емоційному розвантаженню, вихованню різних вправів волі, зниженню рівня тривожності тощо.

Бокс є одним із найдавніших видів єдиноборств, що входить до програми олімпійських ігор, метою якого є одержання повної переваги над суперником під час бою за рахунок нанесення йому ударів у вразливі частини тіла, особливо в голову, в умовах активного опору. При цьому ефективність сутички залежить від арсеналу технічних умінь та навичок, вольових якостей та психічної стійкості боксера, здатності завдати швидкі, сильні та одночасно точні удари при збереженні рівноваги тіла [159]. Складовими майстерності боксерів є показники: фізичної сили удару, кількості, швидкості та частоти ударів, складність та варіативність рухів в атаці та захисті, ефективність переміщень у рингу, показники когнітивної сфери – увага, пам'ять, мислення, інтелект, та точність спеціалізованих відчуттів та загальна координованість рухів, воля, емоційна стриманість [38].

Поєдинок у боксі характеризується безперервністю, варіативністю, ситуативністю та непередбачуваністю. Головним та єдиним засобом досягнення перемоги є удар, який має бути одночасно сильним, швидким і точним, нанесеним раптово та з раціональним поєднання біомеханічних характеристик.. Формування техніки окремого боксера має свої особливості, та індивідуальних характер, що залежить від його рухової підготовленості, прояву волі, когнітивних здібностей, а також індивідуально-типологічних особливостей нервової системи. Це характеризує бокс як інтелектуальний, вольовий, складнокоординаційний та силовий вид спорту і рухової активності, у якому унікально поєднуються вимоги до техніки, тактики, вольової сфери та психоемоційної стійкості [13].

Тому фахівці, попри високу травматичність контактних видів спорту і рухової активності, розуміють ефективність використання елементів боксу у процесі занять фізичними вправами завдяки тому, що бокс характеризується різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. По-перше, соціологічні опитування виявили значний інтерес учнівської та студентської молоді, особливо чоловічої статі, до цих видів спорту і рухової активності [95; 110]. По-друге, бокс - це олімпійський контактний вид спорту, що викликає

захоплення, характеризується видовищністю, непередбачуваністю, психоемоційним напруженням. Бокс розвиває і виховує ті якості, що необхідні юнакам на шляху їх дорослішання, становлення особистості, формування готовності до самореалізації. Заняття боксом дозволяють сформувати м'язовий рельєф, розвинути рухові можливості, отримати навички самозахисту, навчитися володіти своїми емоціями, бути мужнім, впевненим у своїх силах, швидко мобілізуватися і розумно діяти, боротися зі страхами та комплексами, долати труднощі [39; 159]. По-третє, незважаючи на сучасну тенденцію до зниження віку початку занять силовими видами спорту та єдиноборствами, старший шкільний вік є одним із сприятливих періодів для початку занять єдиноборствами, особливо в умовах школи [91;99; 123; 169]. І, зрештою, заняття різними видами єдиноборств, зокрема і боксом, дозволяє впливати на емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості, виховуючи вольові якості, знижуючи дію стресу, сприяючи формуванню психоемоційної стійкості особистості [9; 18].

Успіх на рингу залежить від умінь максимальної мобілізації резервних можливостей, ефективного управління психоемоційним станом, успішної адаптації до екстремальних умов, адекватного оцінювання поведінки суперника [171]. Практичний досвід підтверджує, що існує значна варіабельність показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів одного віку, які займаються боксом. А тому організація початкового навчання ґрунтується на загальній руховій та вольовій підготовці, відпрацюванню технічних прийомів у варіативних умовах. Тренувальний режим у процесі занять боксом, є фізично та психологічно складним та вимагає від тих, хто займається, постійної роботи над собою, часто на межі своїх можливостей. Однак водночас ці особливості мають високий виховний вплив, розвиваючи тіло і психіку, приклад сили і мужності відомих боксерів роблять його надзвичайно популярним серед учнівської молоді старшого віку.

## Висновки до розділу 1

1. Основними орієнтирами системи фізичного виховання на сучасному етапі розвитку шкільної освіти є акцент на збереження та відновлення фізичного і ментального здоров'я учнів різних вікових груп засобами фізичної культури, підвищення рухової активності школярів та їх мотивації до занять фізичними вправами на основі впровадження нових, сучасних і доступних видів рухової діяльності, що викликають інтерес та мають високе прикладне значення. З позиції підготовки дітей до побутового життя, подальшого навчання та професійної діяльності на сьогоднішній день старший шкільний вік є вагомим у цьому відношенні. Організація занять фізичними вправами зі старшокласниками в силу їх вікових закономірностей розвитку, набуває характеру спортивного тренування та передбачає обов'язкову диференціацію рухових навантажень на основі статевих та індивідуальних особливостей психофізичного розвитку учнів, урахування їх інтересів при виборі виду рухової діяльності, забезпечення одночасного формування рухового досвіду, розвитку рухових якостей та психічних функцій.

2. Події, що відбуваються сьогодні в Україні, пов'язані з повномасштабною війною та її наслідками, значно загострили віковий прояв емоційних труднощів старшокласників у реагуванні на дійсність, негативно вплинули на ментальне і соматичне здоров'я школярів, активізували негативні почуття, емоції та поведінкові риси. Старший шкільний вік фізіологічно відноситься до етапу ранньої юності, є періодом стабілізації особистості, усвідомлення реального дорослого і самостійного життя, активізації когнітивного розвитку, властивостей психіки. Вітчизняні школярі наразі перебувають у перманентному стресі, що вимагає пошуку ефективних шляхів покращення психоемоційного стану старшокласників з позиції зниження тривожності, виховання вольових якостей, емоційної стабільності,

формування позитивних поведінкових рис, навчання стійкості до стресових станів

3. Психоемоційна стійкість як інтегральна якість особистості детермінує адаптаційні можливості та збереження функціональних ресурсів організму в умовах стресової ситуації та має індивідуальні особливості, тобто залежить від окремого учня, залежить від окремих показників фізичного стану, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, показників вольової сфери та поведінкових рис. Об'єднання рухових дій з емоційно-вольовими й когнітивними процесами, що відбуваються у психіці особистості, є унікальною особливістю фізичних вправ, що вимагає проведення окремих міждисциплінарних наукових досліджень щодо вивчення особливостей підвищення психоемоційної стійкості дітей та молоді у процесі фізичного виховання.

4. На сьогоднішній день все ще залишається невирішеною існуюча суперечність між суспільною потребою в психічно здоровій, фізично підготовленій учнівській молоді й неможливістю задовольнити цю потребу традиційними засобами фізичного виховання, які використовуються у закладах загальної середньої освіти. Як засіб формування психоемоційної стійкості учнівської молоді, на уроках фізичної культури все далі пропонуються різні види єдиноборств, в тому числі і бокс. Наразі існує низка різних практичних методик і технік рухової активності, що успішно застосовуються з метою покращення фізичного та психічного самопочуття, навчання управлінню емоціями, розвитку вольової сфери, підвищення психоемоційної стійкості, зниження ментальних проявів стресу у дітей та молоді. Заняття різними видами єдиноборств, зокрема боксом впливають на розвиток рухових можливостей школярів, що мають велике прикладне значення у сучасному житті: різних проявів сили, координації, витривалості. Крім того, засоби боксу дозволяють впливати на емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості, виховуючи вольові якості, знижуючи дію



стресу, покращуючи загальний психоемоційний стан, сприяючи формуванню психоемоційної стійкості особистості.

Основні результати, представлені у розділі 1, викладено в публікаціях автора [2].

## РОЗДІЛ 2

# НАУКОВО–МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 2.1. Методи та організація дослідження

Успішність реалізації мети будь-якого наукового дослідження зумовлюється дотриманням провідних методологічних положень і принципів теоретичного та емпіричного пошуку. Точна постановка наукової проблеми дозволила окреслити упорядковану систему методів, на котрій базується дизайн дослідження та визначити оптимальний інструментарій наукового пошуку. Дотриманню логічної послідовності реалізації мети сприяло визначення завдань та загальної процедури дослідження. При цьому вибір конкретних методів та алгоритм їх застосування на базується на чіткому розумінні змісту кожного етапу реалізації поставлених завдань на теоретичному та емпіричному рівнях.

Вибір методів дослідження базувався на їх відповідності критеріям інформативності, надійності, валідності, об'єктивності, практичності, пріоритет надавався відомим, надавалася апробованим у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту методикам, а також сучасним методикам із чітко окресленими критеріями інтерпретації результатів вимірювання, порівняння та оцінки. Отже, для реалізації мети дослідження було обрано наступні методи:

- теоретичні (аналіз і узагальнення даних педагогічної теорії та досвіду передової практики, педагогічне моделювання);
- соціологічні (анкетування, опитування);

- педагогічні (спостереження, тестування, експеримент);
- психодіагностичні (тести і методики діагностики й оцінки індивідуально-психологічних особливостей нервової системи, емоційно-вольової та мотиваційної сфери школярів);
- методи математико-статистичної обробки даних.

*Теоретичні методи* застосовувалися для аналітичної оцінки сучасного стану питання формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи в процесі фізичного виховання, заснованої на систематизації та узагальненні даних щодо закономірностей становлення психоемоційного стану особистості школярів, основних аспектів організації фізичного виховання у старшій школі, теоретико-методичних основ формування психоемоційної стійкості учнівської молоді у процесі фізичного виховання, особливостей і перспектив занять єдиноборствами з учнями старшого шкільного віку в умовах навчання у закладах загальної середньої освіти. При цьому проаналізовано вітчизняний та зарубіжний досвід організації фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, особливості розвитку сучасної системи фізичного виховання школярів у світлі освітніх інновацій; вивчено стан дослідженості питання психоемоційного стану молоді та основних підходів до формування стійкості до стресів у сучасних умовах життя; досліджено теорію і практику застосування єдиноборств в освітньому процесі фізичного виховання школярів, зокрема досвід використання боксу для вирішення педагогічних завдань. Під час вивчення монографій, дисертаційних робіт, наукових статей та матеріалів науково-практичних конференцій особлива увага приділялася науковому пошуку ефективних шляхів формування психоемоційної стійкості учнівської молоді в умовах пандемії, воєнного стану та інших стресогенних чинників з урахуванням вікових особливостей психофізичного розвитку та потенціальних можливостей контактних єдиноборств як виду рухової активності школярів.

Необхідність і доцільність використання в роботі *соціологічних методів дослідження* зумовлені поставленими дослідницькими завданнями, зокрема:

вивчити реальний стан фізичного виховання школярів у сучасних умовах, визначити потенційні можливості організації занять з боксу для учнів старшої школи тощо; дослідити емоційно-ціннісне ставлення учнів до фізичної культури і спорту взагалі, мотиваційні пріоритети при виборі видів рухової активності зокрема, суб'єктивно оцінити значення стресогенних чинників, вивчити фізкультурно-спортивні інтереси та уподобання учнівської молоді, визначити місце і роль єдиноборств, зокрема боксу, у системі фізичного виховання учнів старшої школи.

*Опитування* серед учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти міста Києва за розробленою анкетною проводилося з метою узагальнення досвіду практичної роботи з фізичного виховання, реальних умов та особливостей освітньої діяльності учнів 10-11 класів, визначення особливостей організації занять фізичними вправами старшокласників, вивчення питання важливості і можливості формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи на уроках фізичної культури засобами боксу (додаток А). У опитуванні взяло участь 14 учителів фізичної культури ЗОШ м. Києва

З метою вивчення мотивації до різних форм фізичного виховання у школі, особливостей фізкультурно-спортивних інтересів і потреб у руховій активності, а також суб'єктивних характеристик поведінки під час виникнення нестандартних ситуацій, наявності стресогенних факторів впливу у навчальній та побутовій діяльності використовувалося *анкетування* учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти міста Києва за розробленою анкетною (додаток Б).

*Психодіагностичні методи дослідження* застосовували для вивчення мотиваційної сфери та психоемоційного стану учнів старшої школи. Оскільки мотивація здійснює психічну регуляцію поведінки та діяльності та лежить в основі активності, дослідження мотивів дозволить здійснити характеристику життєвої позиції, відношення до реальної дійсності, сприйняття оточення та визначальні прагнення школярів, дасть можливість пояснити доцільність

застосування тих чи інших засобів і методів педагогічного впливу. Так, у процесі дослідження здійснювалася діагностика мотиваційної сфери особистості старших школярів.

Для діагностики психоемоційного стану та показників вольової сфери учнів старшої школи використовувалися тести і методики, що дозволяють дати суб'єктивну характеристику широкого спектру особистісних почуттів, емоцій, переживань, та вольових проявів, з якими вони пов'язані, рівня нервово-психічного напруження та стійкості до нього.

Так, для оцінки психоемоційного стану старшокласників застосовували *методику САН (самопочуття, активність, настрій)* [84] (додаток В). Методика містить опитувальник за парами протилежних характеристик якого респонденти мають позначити ступінь відповідності певної характеристики реальному стану. Суть методики полягає в співвіднесенні особистих самопочуття, активності та настрою за суб'єктивними відчуттями. Шкала оцінки складається з індексів (1234567), розташованих між 30-ма парами антонімів, що відображають швидкість і темп протікання психічних функцій (активність), стомлення (самопочуття), а також характеристику емоційного стану (настрій). Отже, позитивні стани отримують високі бали, а негативні – низькі. При обробці результатів розраховується середнє арифметичне – загальне та окремо за активністю, самопочуття і настрою. При аналізі функціонального стану враховуються не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення, оскільки після відпочинку шкала активності, настрою і самопочуття зазвичай тотожна. У процесі наростання стомлення змінюється співвідношення між ними через суб'єктивне зниження активності і самопочуття. Середній бал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в межах 5 балів і вище. Низький рівень даних показників свідчить про труднощі в адаптації, стрес тощо.

Для визначення рівня тривожності учнів старшої школи використовувалися *шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна* [156] (додаток Г). Використання означеної методики

зумовлене тим, що тривожність – це властивість особистості, що регулює поведінку особистості, визначає індивідуальну чутливість емоційних переживань та до стресу, схильність до стану тривоги, конфліктних ситуацій, стійкості та самоконтролю в екстремальних ситуаціях. Методика дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність є тимчасовим станом, характеристикою миттєвого збудження вегетативної нервової системи, визначає поточний стан тривоги, наявність відчуття занепокоєння, напруженості, нервозності, страху, стресу тощо. Особистісна тривожність – це стійка характеристика індивіда, що відображає схильність суб'єкта до тривожних та стресових станів, сприйнятливості загроз, небезпек, конфліктів.

Шкала самооцінки тривожності складається з двох частин опитувальника, що роздільно оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1-20) і особистісну (ОТ, вислови № 21-40) тривожність. Показники РТ і ОТ обчислюються за формулами:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\Sigma 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31-45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

Діагностика індивідуального рівня психоемоційної стійкості учнів старшої школи передбачала застосування Бостонської методики самооцінки стресостійкості особистості [134] (додаток Д). Призначений для цього опитувальник містить 18 питань, відповіді на які оцінюються 1-3 балами, а результат – за загальною кількістю балів.

Оскільки психоемоційна стійкість тісно пов'язана з вольовою сферою

особистості, то окрім показників психоемоційного стану досліджували вольові показники та індивідуально-типологічні особливості нервових процесів, зокрема сили нервової системи старшокласників.

Вольова сфера регулює поведінку і діяльність людини, керує активністю, свідомістю та емоціями особистості тощо. Так, рішучість, визначалася за методикою О.Т.Джерелюк<sup>31</sup> [156](додаток Е).

Визначення рівня стресу здійснювалося за тестом В.Ю Щербатих [162], який дає можливість дослідити різні ознаки стресу – інтелектуальні, поведенкові, емоційні та фізіологічні. Для цього необхідно дати відповіді на питання. (Додаток Є). Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

*Показник від 0 до 5 балів* вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

*Показник від 6 до 12 балів* означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

*Показник від 13 до 24 балів* вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

*Показник від 25 до 40 балів* вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

*Показник понад 40 балів* свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Максимальний темп рухів кистю руки є опосередкованим показником типу нервової системи [73; 98]. Сила нервової системи при виконанні теппінг-тесту виявляється у здатності утримувати темп роботи на певному рівні.

Алгебраїчна різниця між кількістю крапок у 6-му і в усіх інших квадратах обчислюється з цією метою. Для вивчення сили нервових процесів застосовується 1-хвилинний теплінг-тест у модифікації В.І. Рижкова [153]. При нанесенні крапок за кожні 10 с послідовно в 6-ти різних квадратах на папері протягом 1 хв досліджують динаміку розвитку втоми. Окремо записують кількість крапок  $n_i$  за кожні 10 с, перехід до чергового квадрату відбувається за сигналом. Кількісно силу нервових процесів можна оцінити за показником динамічної працездатності (витривалість нервових клітин рухового аналізатору). Ступінь вираженості сили - слабкості нервової системи, визначається за величиною відхилень кривої графіка кінцевого рівня від початкового за формулою:  $Z = -3n_1 - 2n_2 - n_3 + n_4 + 2n_5 + 3n_6$ , де  $n$  - кількість крапок в 1-й 10-секундний інтервал.

На основі показника  $Z$  визначають показник динамічної працездатності (ПДП) за формулою:  $\text{ПДП} = -0,06 \times Z$ .

Чим більший показник ПДП, тим слабша нервова система (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Шкала оцінювання динамічної працездатності (показника сили нервової системи) (за В.І. Рижковим)**

| ПДВ         | бали | ПДВ           | бали |
|-------------|------|---------------|------|
| 9,38        | 1    | 2,75 – 1,20   | 6    |
| 9,37 – 8,21 | 2    | 1,19 – 0,42   | 7    |
| 8,20 – 5,87 | 3    | 0,41 - - 0,36 | 8    |
| 5,86 – 3,93 | 4    | -0,37 - -1,92 | 9    |
| 3,92 – 2,76 | 5    | -1,93         | 10   |

Середнє значення динамічної працездатності нервової системи за цією шкалою становить 5-6 балів (3,92 – 1,20).

Особливості людей із сильною нервовою системою проявляються у наступному: витривалість, низька тривожність, невисока чутливість, висока працездатність головного мозку, високий опір стресу. Слабка нервова системою характеризується нестійкістю до стресів, низькою працездатністю,



підвищеною тривожністю, але їх відрізняє стійкість до одноманітної, монотонної праці, артистичність. (психологу для роботи)

*Педагогічне тестування* здійснювалося з метою вивчення загальної і спеціальної рухової підготовленості старшокласників.

Рівень рухової підготовленості оцінюється як один з важливіших компонентів стійкості учнів до стресу і характеризується результатами педагогічного тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості за стандартними контрольними вправами [84; 150]. Так, рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, піднімання в сід за 1 хв, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 100 м; спритності – за результатами човникового бігу 4x9 м; витривалості – за результатами бігу на 1500 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Для оцінки сили використано тест підтягування на поперечині. Вправа виконувалася учнями з вису на прямих руках хватом зверху. Результат оцінювався у кількості правильно виконаних разів в одній спробі. Згинаючи руки, випробувані піднімають тіло одним рухом до положення «підборіддя вище перекладини», потім, повністю розгинаючи руки, опускаються у вихідне положення не розхитуючись. При цьому не допускаються махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинання ніг у колінах, дозволено незначне повільне відхилення прямих ніг та тіла від вертикального положення. Для оцінки вибухової сили ніг застосовували тест стрибок у довжину з місця (см). Човниковий біг є класичним тестом оцінки комплексного розвитку спритності як і школярів різного віку, так і спортсменів у різних видах спорту та дозволяє визначити, поряд із швидкісними здібностями (швидкість реакції та перебудови рухів відповідно до поставленого завдання), ступінь прояву сукупності координаційних здібностей (просторової орієнтації, точності рухів, статичної та динамічної рівноваги).

Вибір спеціальних рухових показників для оцінки ґрунтувався на специфічних особливостях боксу як виду фізичних вправ. Так, бокс

характеризуються швидкими, сильним і точними діями в умовах ситуації, що постійно і швидко змінюється. Враховуючи характер вимог боксу до тих, хто займається, було обрано тести, що дозволяють визначити рівень сили, швидкісно-силових якостей, зокрема здібності до прояву вибухових зусиль, спритності й координаційної витривалості [38; 108; 150; 183].

Для комплексного оцінювання швидкісно-силових параметрів та координації рухів використовували функціональну і динамічну вправу - тест Берпі (за 10 с). Вправа виконується у такій послідовності: вихідне положення – руки вниз; 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 - вихідне положення. Результатом тестування є фіксація повних циклів та часткового їх виконання за кращою із двох спроб. Оцінка часткового виконання циклу відбувається так:  $\frac{1}{4}$  - виконання частини вправи на рахунок 1;  $\frac{1}{2}$  - виконання частини вправи на рахунок 2;  $\frac{3}{4}$  - виконання частини вправи на рахунок 3. Цей тест характеризує координаційно-силову витривалість школярів .

Для оцінювання швидкісно-силової витривалості застосовували тест стрибки через скакалку за 1 хв. Завданням вправи для обстежуваних було виконання якомога більшої кількості стрибків у зазначений час. У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник продовжує виконувати вправу, повертаючись у вихідне положення. Результатом тестування є кількість стрибків, яку виконав учасник тестування за 1 хв.

Для оцінки вибухової сили рук застосовували тест метання малого м'яча на дальність (м).

Крім цих тестів, для оцінки спеціальної рухової підготовленості учнів під час занять боксом були обрані тести, які характеризують прояв спеціальних силових показників боксерів - швидкої сили, динамічної сили. Тестування полягало в наступному. Учень з положення класичної стійки по сигналу виконував удари по мішку за 5 секунд. Враховуються тільки повні удари. Боксер б'є в мішок протягом 5-ти секунд максимально швидко спочатку однією рукою потім іншою, за бажанням школяра. Підраховується кількість

ударів у кожному випадку. Крім цього, визначалася кількість ударів по мішку за 15 секунд. Методика виконання вправи, така сама як і у попередній вправі.

*Педагогічний експеримент.* Нами проводились констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту. Отримання первинної інформації про вихідний рівень показників фізичного та психоемоційного стану, когнітивних функцій учнів старших класів; мотивації їх до занять з використанням засобів боксу проводився на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

До констатувального етапу педагогічного експерименту було залучено 40 учнів (юнаків) старших класів спеціалізованої школи I-III ступенів № 91 м. Києва з поглибленим вивченням інформатики та спортивного клубу «Judo time», де займалися юнаки старшого шкільного віку різними видами єдиноборств.

*Формувальний етап педагогічного експерименту* проводився з метою виявлення ефективності методики формування психоемоційної стійкості учнів старших класів засобами боксу.

Апробаційна частина дослідження тривала протягом 2022-2023 навчального року. Під час проведення такого експерименту було сформувано дві групи: контрольна та експериментальна. Контрольна група складалася з учнів, які займалися за загальноприйнятою методикою навчання на уроці фізичної культури (юнаків). Друга група (експериментальна) складалася з школярів, які займалися за запропонованою нами методикою (юнаків).

*Методи статистичної обробки даних.* Обробка цифрового матеріалу, що отриманий під час виконання дисертаційного дослідження, відбувалася за допомогою традиційних методів обробки статистичних даних, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту [105].

Для обробки експериментальних даних використовувалися математико-статистичні методи: метод середніх величин, вибірковий метод, кореляційний аналіз.

Обчислювали: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), помилку репрезентативності ( $m_{\bar{x}}$ ).

Для дослідження взаємозв'язку психоемоційної стійкості з руховими та вольовими якостями старшокласників використовувався метод квадратів (Пірсона). При обчисленні коефіцієнта лінійної кореляції за методом Пірсона застосовували наступну формулу:

$$r_{xy} = \frac{\sum dx \cdot dy}{\sqrt{\sum d_x^2 \cdot \sum d_y^2}}, \text{ де:}$$

$x$  та  $y$  – явища, між якими визначається зв'язок;

$d_x$  та  $d_y$  – відхилення кожного значення  $x$  і  $y$  від відповідних середніх арифметичних ( $X_x$  і  $X_y$ ).

Достовірність коефіцієнта лінійної кореляції оцінюють за допомогою середньої помилки (помилки репрезентативності) за формулою:

$$m_r = \frac{1-r^2}{\sqrt{n}}, \text{ при } n > 30,$$

де:  $m_r$  – середня помилка коефіцієнта лінійної кореляції;

$r^2$  – коефіцієнт лінійної кореляції в квадраті;

$n$  – кількість досліджуваних пар.

Визначали критерій достовірності (критерій Стюдента –  $t$ ):

$$t = \frac{r}{m_r}, \text{ де:}$$

$t$  – критерій достовірності (критерій Стюдента);

$r$  – коефіцієнт лінійної кореляції;

$m_r$  – помилка коефіцієнта лінійної кореляції.

Оскільки всі досліджувані показники підлягали нормальному розподілу у вибірках, то для порівняння результатів використовувався параметричний критерій оцінки достовірності  $t$ -Стюдента. Різницю між вихідними та контрольними даними дослідження, а також існування взаємозв'язку вважали

достовірними при 95%-ному рівні значущості ( $p \leq 0,05$ ).

Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою М.О. Масальгіна [105]:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m\bar{x}}{\bar{x}} \leq 0,05$$

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel «Аналіз даних», а також методик, що включають застосування вибіркового методу, кореляційного аналізу, які детально викладені в спеціальних посібниках і реалізовані в багатьох сучасних пакетах статистичного аналізу, наприклад Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США).

Виконання дисертаційного дослідження відбувалося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова у три етапи. Перший етап (жовтень 2020 р. - вересень 2021 р.) включав аналіз стану проблеми нашого дослідження в науковій та науково-методичній літературі. При цьому велике значення має формування психоемоційної стійкості учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Висвітлено стан і сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Систематизовано дані досліджень про вікові особливості психоемоційного стану школярів старших класів. Висвітлено особливості організації занять єдиноборствами в процесі фізичного виховання учнів старшої школи. На цьому етапі обґрунтовано підбір методів дослідження, представлено основні етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія й створено алгоритм проведення дослідження. Відібрано спеціалізовані тести і методики для оцінювання морфофункціональних особливостей розвитку організму, психоемоційного стану, загальної і спеціальної рухової підготовленості учнів старших класів.

З метою узагальнення досвіду практичної роботи з фізичного виховання, реальних умов та особливостей освітньої діяльності учнів 10-11 класів, визначення особливостей організації занять фізичними вправами старшокласників, вивчення питання важливості і можливості формування

психоемоційної стійкості учнів старшої школи на уроках фізичної культури засобами боксу було проведено експертне опитування учителів фізичної культури. З метою вивчення ставлення до різних форм фізичного виховання у школі, мотивів до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних інтересів молоді, а також наявності стресогенних факторів впливу у навчальній та побутовій діяльності використовувалося анкетування учнів старшої школи закладів загальної середньої освіти міста Києва.

На другому етапі (жовтень 2021 р.- серпень 2022 р.) проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, під час якого були морфофункціональні дослідження, визначено психоемоційний стан, було здійснено моніторинг рівня загальної рухової та спеціальної рухової підготовленості учнів старшої школи. Визначено ті види рухових умінь та та навичок з боксу, які найбільше впливають на сформованість психоемоційної стійкості учнів старших класів. На цьому ж етапі було розроблено критерії оцінювання сформованості психоемоційної стійкості, рухових умінь та навичок старшокласників під час занять боксом та обґрунтовано методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання.

На третьому етапі (вересень 2022- листопад 2023 р.) було проведено формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого в освітній процес було впроваджено методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання, а також проаналізовано отримані результати та сформовано висновки дисертаційної роботи.

У анкетуванні взяло участь 108 юнаків старшого шкільного віку, безпосередньо в педагогічному експерименті задіяно 40 учнів старшої школи, з яких 18 осіб навчалися в 10 класі, 22 особи – учні 11 класу. Оцінка вихідних та контрольних даних психоемоційної стійкості, вольових, рухових показників та сили нервової системи школярів проводилася на початку та наприкінці навчального року, тобто до та після впровадження розробленої методики.

## **2.2. Характеристика мотивації, психоемоційного стану, рухової підготовленості та показників вольової сфери учнів старшої школи**

У житті людини психоемоційна стійкість характеризується утримувати рівний, спокійний настрій, уміннями, навичками й здібностями адаптовано реагувати на тривалі навантаження. Психоемоційна стійкість дає можливість вчасно реагувати на складні або незвичні обставини, шляхом оптимального зниження тривоги, страху, напруги у всіх сферах життєдіяльності. Зміст психоемоційної стійкості свідчить про масштабність і фундаментальність цієї якості особистості, її багатогранність. Психоемоційна стійкість детермінує психоемоційний стан індивіда.

Психоемоційний стан впливає на усі сфери діяльності особистості та її фізичний стан, зокрема й здоров'я [170]. 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 [17].

І. Остополець [117] психоемоційна стійкість характеризується такою взаємодією мотиваційних, емоційних, інтелектуальних, вольових, компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях, яка являє собою інтегральну особливість особистості (психіки). На думку багатьох учених, психоемоційна стійкість являє собою певну інтеграційну якість особи, яка характеризується такою взаємодією вольових, емоційних, мотиваційних і інтелектуальних компонентів психічної діяльності індивідуума, які зумовлюють максимально успішне досягнення діяльності у складній емотивній ситуації [12]. Психоемоційна стійкість, як припускають дослідники, підпадає впливу пристосуванню людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування обумовлюється низкою стійких особистісних характеристик, зокрема, від характеристик емоційності в структурі особистості, від вольових

і мотиваційних характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [125].

Для дослідження мотивації до рухової активності та суб'єктивної оцінки психоемоційного стану ставлення та проведено анкетування учнів 10-11 класу кількістю 108 юнаків, що дозволило скласти загальне уявлення про інтереси і потреби учнів щодо організації рухової активності в умовах навчання у аспекті здорового способу життя, збереження здоров'я.

З'ясовано загалом позитивне ставлення учнівської молоді до фізичного виховання. Змістовим наповненням всіх організаційних форм фізичного виховання є фізичні вправи як прояв рухової активності, що пов'язана із м'язовою діяльністю та бере участь у життєдіяльності та адаптації організму як біологічної системи до змінних умов навколишнього середовища. Так, переважна більшість старшокласників, а саме 92,6% юнаків відчують природну потребу у руховій активності.

Основною формою фізичного виховання школярів є урок фізичної культури. на шкільний предмет «Фізична культура» покладено важливу місію – збереження здоров'я учнівської молоді. За результатами анкетування з'ясовано, що 79,6% старшокласників подобається навчальний предмет «Фізична культура», причому 73,1% юнаків влаштовує їх змістове наповнення.

Відомо, що тижнева кількість годин, що виділяється на предмет «Фізична культура» у старшій школі непрофільного рівня, не в змозі забезпечити ному рухової активності дітей цього віку. Тому велике значення мають позаурочні та позашкільні форми фізичного виховання. Систематичне використання додаткових позаурочних форм фізичного виховання та активних форм дозвілля не є примусовим чи обов'язковим, а тому свідчить про достатньо сформовані звичку та потребу у руховій активності. Так, анкетування показало, що 78,7% юнаків старшої школи займається фізичними вправами у позанавчальний час. При цьому 26,8% учнів 10-11 класів займаються самостійно в домашніх умовах, самостійно в домашніх умовах;



29,6% юнаків проводять активне дозвілля, займаючись фізичними вправами з друзями на стадіонах, майданчиках для Стріт Воркауту, у парках тощо; 19,4% старшокласників відвідують тренажерні зали або фітнес-центри; 22,5% старших учнів є вихованцями ДЮСШ або спортивних секцій (рис. 2.1).

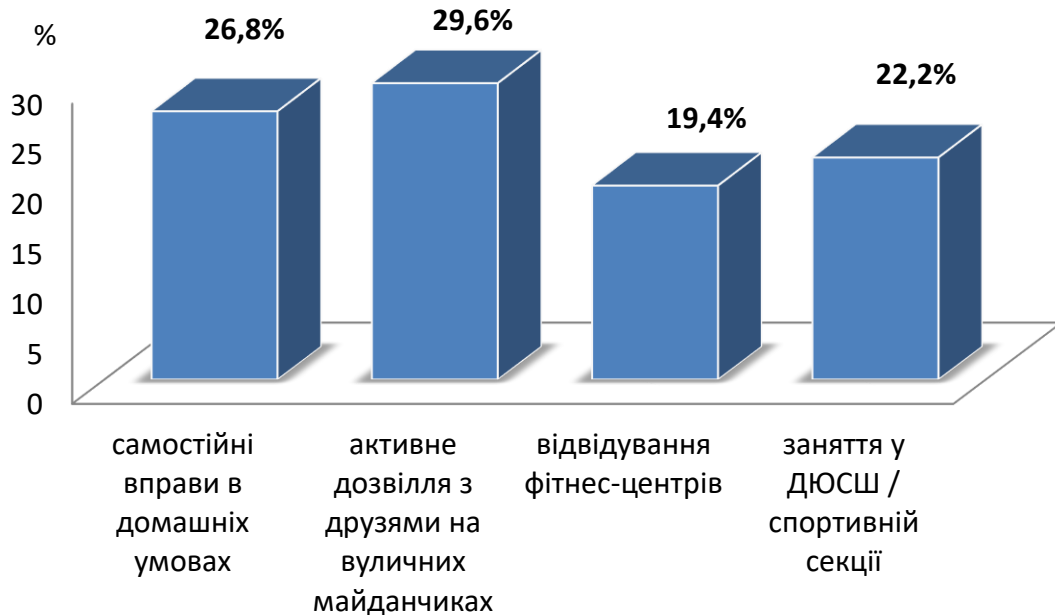


Рис. 2.1. Організаційні форми рухової активності учнів старшої школи у позанавчальний час

Якщо біологічна потреба в русі є об'єктивною причиною занять фізичними вправами, то мотиви є суб'єктивною причиною, що має індивідуальний характер. Мотив виступає своєрідною метою, що спонукає до певних дій, є рушійною силою внутрішньої активності особистості, причиною певних поведінкових проявів. Природно, що мотиви занять фізичними вправами у дітей формуються у процесі індивідуального розвитку, виховання, за участі соціального оточення та умов життєдіяльності, а також внутрішніх чинників, які засновані на особливостях вольової та когнітивної сфери особистості. У процесі анкетування визначено основні мотиви, що спонукають старшокласників до систематичної рухової активності у поза навчальний час. Так, 56,5% юнаків вказали серед мотивів до занять фізичними вправами покращення статури та фізичної форми; 40,7% юнаків – підвищення рухових можливостей; 46,2% старшокласників визначили активне дозвілля як мотив до

рухової активності, 53,7% хлопців - спілкування з друзями; для 36,1% учнів старшої школи основним мотивом для занять фізичними вправами є підвищення спортивного результату; 30,6% старших школярів займаються фізичними вправами задля зміцнення здоров'я; причиною позанавчальної рухової активності 19,4% старших учнів вказали розумове розвантаження (рис. 2.2).

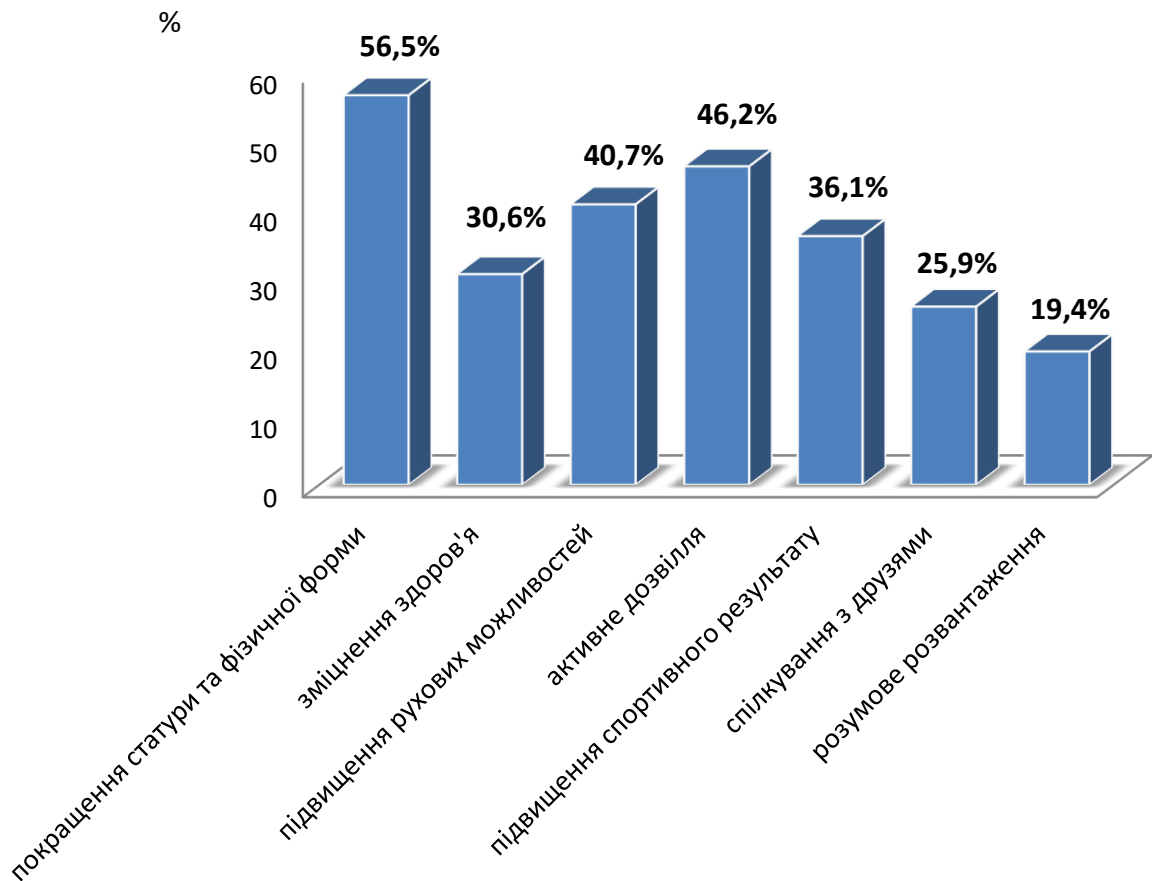


Рис. 2.2. Мотиви учнів старшої школи до занять фізичними вправами

Тобто можна стверджувати, що для старшокласників основними мотивами для занять фізичними вправами є мотиви фізичного самовдосконалення, рекреаційні та оздоровчі мотиви.

Можливість вибору видів рухової активності та спорту служить своєрідним мотивом до занять фізичними вправами. Фізкультурно-спортивні інтереси визначаються індивідуально-типологічними властивостями нервової системи, вольовою сферою, особистісними рисами, конституційними та руховими можливостями, природними задатками, схильностями,

популярністю, уподобаннями оточення, віковими та індивідуальними особливостями, звичками, суб'єктивними причинами тощо. Визначення фізкультурно-спортивних інтересів старшокласників показало, що 70,4% учнів проявили зацікавленість спортивними іграми, з них 65,7% - футболом, 53,9% - баскетболом, 51,3% - волейболом, 39,5% - бадмінтоном, 34,2% - настільним тенісом; з усього контингенту респондентів для 52,8% юнаків цікавими є різні види єдиноборств; 48,1% осіб виявили інтерес до туризму; 41,7% старших учнів хотіли б займатися плаванням; 37,0% юнаків подобається атлетизм; 15,8% юнаків віддають перевагу легкій атлетиці; 14,8% - іншим видам рухової активності та спорту (рис. 2.3).

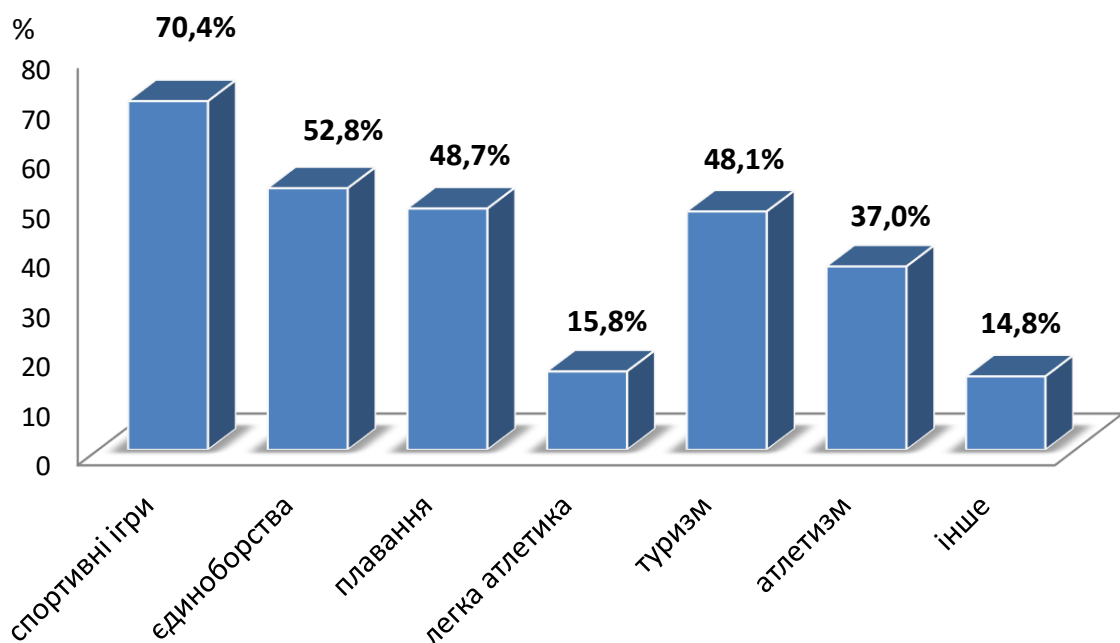


Рис. 2.3. Фізкультурно-спортивні інтереси учнів старшої школи

Серед різних видів єдиноборств боксу віддали перевагу 49,1% учнів, що із загального контингенту опитуваних становить 25,9% юнаків.

Враховуючи те, що вибір виду фізичних вправ перш за все визначається очікуваннями позитивних емоцій та потенційного ефекту, що проявляється своєрідним чином у впливі на організм тих, хто займається, та зважаючи на особливості розвитку психічної сфери учнів у період ранньої юності, можна стверджувати, що природно потенційно цікавими видами рухової активності

та спорту для юнаків мають бути такі, що створять передумови для формування вольового характеру, стійкості та мужності, важливих прикладних навичок, розвитку сили, координації, витривалості тощо. Дані анкетування підтвердили, що до пріоритетних видів фізичних вправ 55,6% юнаків віднесли силові, 34,3% старшокласників пріоритетними вважають вправи на витривалість; 28,7 хлопців – координаційні; 38,0% старших учнів - швидкісні; 46,3% опитуваних - стрибкові; 12,0% респондентів – вправи на гнучкість (рис. 2.4) .

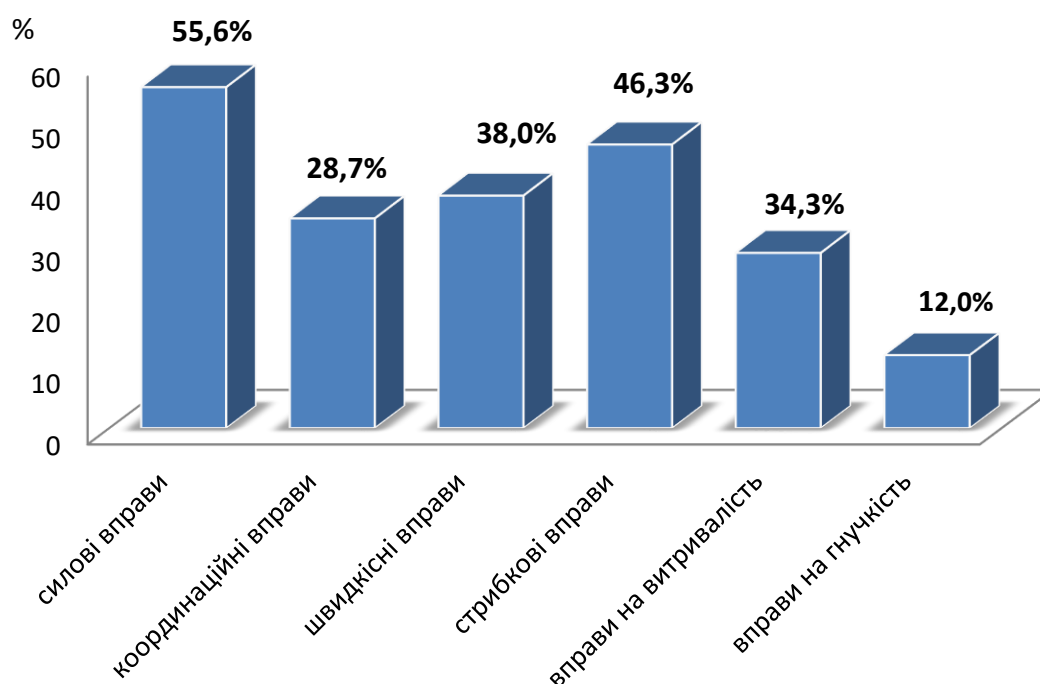


Рис. 2.4. Пріоритетна спрямованість фізичних вправ за вибором учнів старшої школи

З'ясовано, що 81,5% опитаних старшокласників визначили позитивне ставлення до боксу як виду спорту, тобто вісім з десяти юнаків старшої школи хотіли б займатися боксом.

Результати анкетування показали, що 23,1% школярів постійно відчувають нервово-психічне перенапруження, 54,6% учнів – часто, 11,1% юнаків – рідко, 3,7% старшокласників зазначили, що ніколи не відчувають ознак стресу (рис. 2.5).

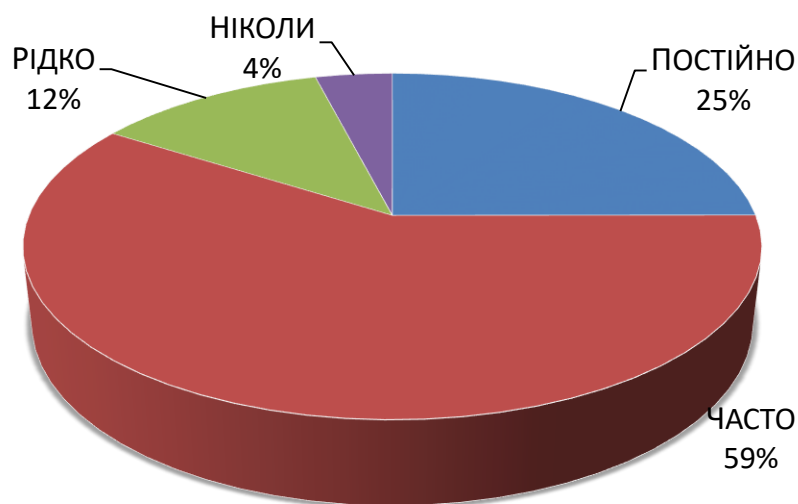


Рис. 2.5. Суб'єктивна характеристика наявності нервово-психічного перенапруження у старшокласників

У результаті проведеного опитування встановлено, що до причин, що зумовлюють появу нервово-психічного перенапруження та загалом погіршують психоемоційний стан, 31,5% учнів старшого шкільного віку відносять невизначеність майбутнього, 27,8% юнаків відчувають глибоке переживання за війну та її наслідки, 25,0% старших школярів підвищену відмічають інтенсивність навчання та підготовку до вступу у ЗВО, 8,3% учнів 10-11 класів – особисті обставини (рис. 2.6).

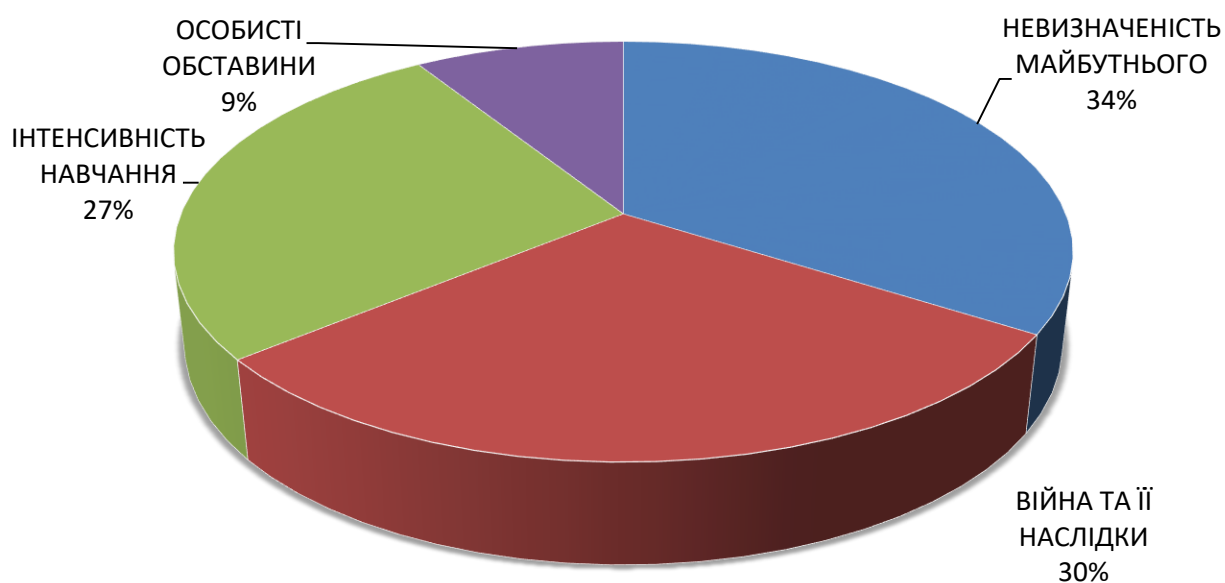


Рис. 2.6. Основні причини, що зумовлюють появу нервово-психічного перенапруження старшокласників

Відчуваючи психоемоційний стрес, школярі найчастіше відчують негативні емоції як реакцію на нього. Найпоширенішими, за даними анкетування, у 49,1% юнаків 16-17 років є тривога, у 17,6% учнів старшої школи виникає страх, 27,8% старшокласників відчують гнів, у 14,8% школярів спостерігається апатія, 24,1% учнів відчують відчай, а 33,3% учнів - сум (рис. 2.7).

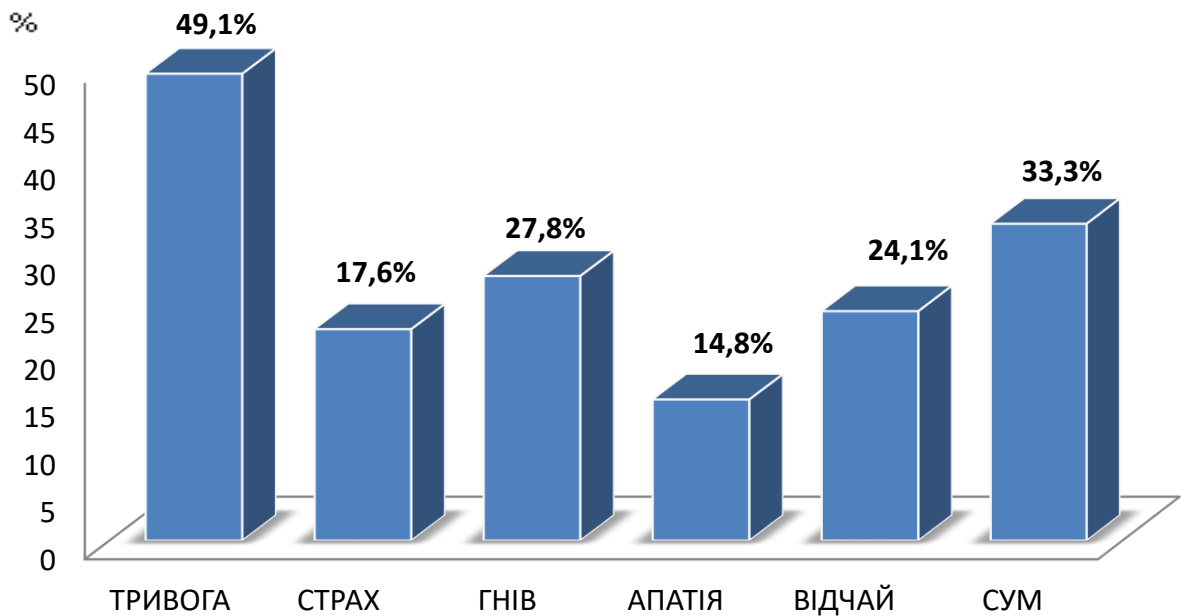


Рис. 2.7. Характеристика емоцій, викликаних стресовими станами у старшокласників

Але при цьому 86,1% респондентів зазначили, що відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами. До критеріїв, за якими юнаки обирають вид рухової активності та спорту для занять фізичними вправами під час дозвілля є популярність (61,1%, осіб), прикладність (46,3% опитаних), ефективність для фізичної форми (65,7% респондентів), варіативність і динамічність вправ (58,3% анкетованих), новизна (51,8% учнів), екстремальний характер (16,7% школярів), видовищність (25,9% старшокласників) (рис. 2.8).

Отримані результати суголосні науковим даним щодо психоемоційного стану сучасних школярів мотивів до рухової активності юнаків-старшокласників, фізкультурно-спортивних інтересів молоді [60; 61; 66; 122].

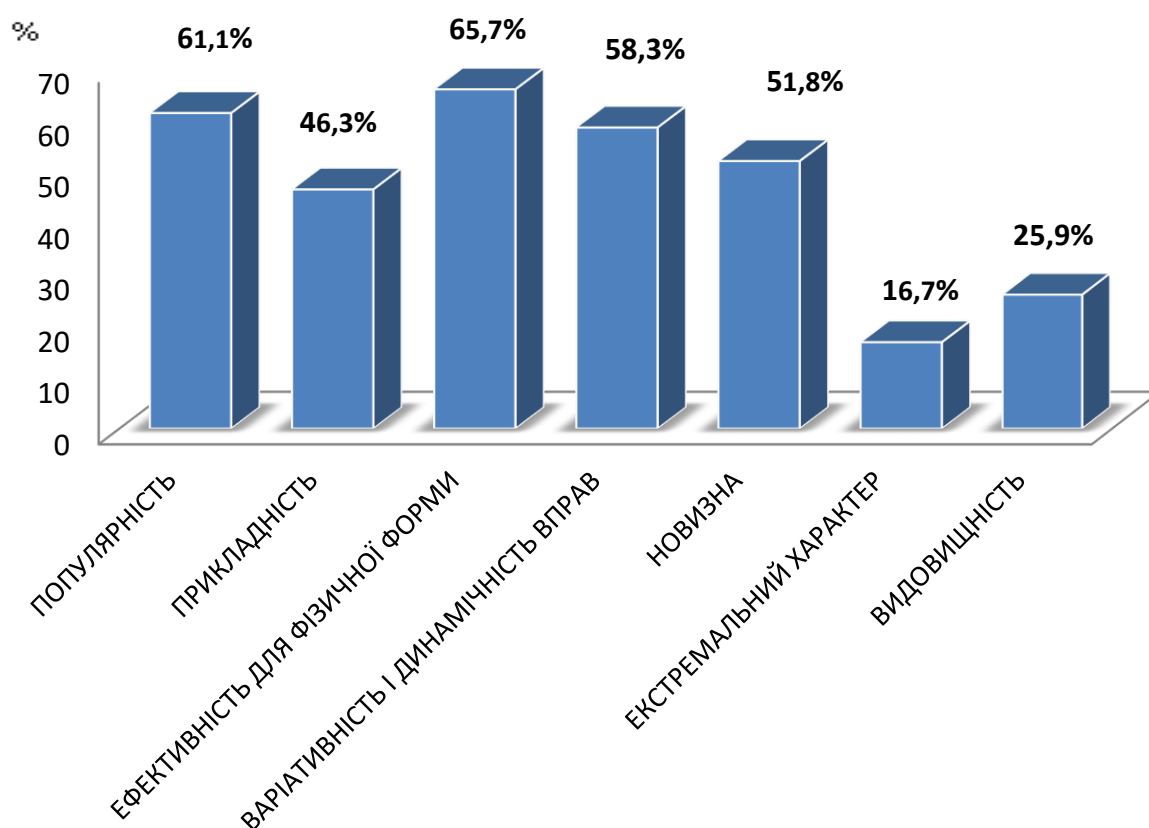


Рис. 2.8. Суб'єктивні критерії вибору видів рухової активності та спорту для занять фізичними вправами старшокласників в умовах дозвілля

Від якості організації освітнього процесу фізичного виховання у різних формах залежить успішність реалізації педагогічних завдань. Для детального аналізу реального стану фізичного виховання в школі, особливостей впровадження сучасних підходів до збереження ментального здоров'я учнівської молоді, можливостей педагогічного впливу на психоемоційний стан учнів старшої школи загалом та формування психоемоційної стійкості зокрема, вивчення стану залученості єдиноборств, зокрема й боксу, у різні форми організації занять фізичними вправами, суб'єктивної оцінки психоемоційного стану сучасних школярів, особливо старшокласників, та інших важливих питань, що здатні розширити межі наукового пошуку дослідження, здійснено опитування вчителів фізичної культури. Всього в опитуванні взяло участь 14 учителів фізичної культури.

Так, респондентами помічено, що переважна більшість школярів відчуває різні ознаки стресу – від психоемоційних та поведінкових до фізіологічних. Серед проявів стресу часто спостерігаються поведінкові зміни (поява агресії, раптові прояви гніву, а також нервово-рухова поведінка, байдужість, забудькуватість, розсіяність, відмова від звичайних та улюблених раніше занять. Однак найбільш очевидним проявом стресу є різке зниження навчальної успішності учнів незалежно від віку. Крім того, педагоги наголошують, що у дітей зосла громадська свідомість і патріотизм.

Учителі зазначають що кожному класу притаманна наявність певної кількості активних учнів, для яких фізична культура – улюблений предмет, так само і навпаки, таких, які завжди пасивні і, як правило, під час занять фізичними вправами «відсижуються» та виконують рухові завдання дуже неохоче. Як показує практика, останніх близько чверті-третьої з класу у старшій школі, у початковій таких практично немає. Тобто, з віком ставлення до рухової активності знижується, однак заняття фізичними вправами стають усвідомленою потребою.

З'ясовано, що серед юнаків старшого шкільного віку найбільший інтерес серед видів спорту та рухової активності викликають різні види спортивних ігор та єдиноборств. Крім цього, школярі активніше проявляють себе на уроках фізичної культури під час занять цими фізичними вправами, а також показують інтерес до шкільних секцій відповідного напрямку та змагань різного рівня.

Встановлено, що сьогодні різні види єдиноборств активно впроваджуються у школах, однак досвіду застосування боксу у різних формах фізичного виховання наразі недостатньо. Далеко не всі заклади загальної середньої освіти володіють необхідним матеріально-технічними та кадровим забезпеченням відповідної кваліфікації. Крім того, вчителів фізичної культури тербують потенційні можливості травматизму учнів під час занять боксом, що також є однією з причин його недостатнього впровадження. Однак, за даними опитування, педагоги вважають, що використання хоча б деяких елементів



боксу у процесі занять фізичними вправами сприяло б вихованню вольових якостей, рухової підготовленості та зниження психоемоційного напруження школярів у сучасних умовах навчання.

Респонденти зазначають, що за віковими особливостями учні старшого шкільного віку спроможні до занять боксом, оскільки вони краще контролюють свої емоції та адекватніше сприймають свої можливості. Для активного залучення старшокласників до занять фізичними вправами слід найперше враховувати їх інтереси і потреби в умовах навчання, забезпечуючи можливість вільного вибору. На думку вчителів фізичної культури, посилення змагальної, ігрової та прикладної спрямованості змісту уроків, акцентування уваги на покращення фізичної форми, формування навичок самозахисту та виховання вольових якостей, збільшення обсягу пріоритетних для цього віку силових навантажень та сприятиме посиленню мотивації та зростання інтересу до єдиноборств, зокрема й боксу. Взагалі силові види спорту та рухової активності ситуативного характеру завжди користуються популярністю серед учнівської молоді, особливо старшого віку.

Складні ситуації не потрібно виключати ні з виховного процесу, ні з життя взагалі, але слід контролювати реакцію учнів на них та величину впливу на організм тих, хто навчається. Однак завдання, що ставляться перед дитиною, повинні відповідати її можливостям і знаходитися у межах її найближчого розвитку. Одне з виховних завдань, що стоять перед шкільною освітою, полягає у формуванні в школярів м'яких соціально-комунікативних навичок, до яких відноситься стресостійкість або психоемоційна стійкість до труднощів, що виникають у повсякденному житті й професійній діяльності.

Стресостійкість, по суті, є здатністю справлятися з тиском сучасного повсякденного життя, вміння сприймати критику, адаптуватися до нестандартних або незвичних обставин, знаходити час для себе, вміти перебувати у стані душевної рівноваги та психологічного комфорту, зберігати спокій. Психоемоційна стійкість особистості є інтегральним показником, що включає результат освітньої діяльності, а також досвід взаємодії з

навколишнім середовищем. Основними її особливостями є здатність позитивних показників характеру і поведінки особистості у важких життєвих обставинах. Такими характеристиками для учнів старшої школи є: позитивний настрій, активність, адекватна самооцінка, результативність навчальної діяльності, самоконтроль поведінки та стійкість морально-етичних принципів у важких ситуаціях.

Основними суб'єктивними показниками функціонального психоемоційного стану вважають самопочуття, активність і настрої [156]. Під самопочуттям розуміють комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь психофізіологічного комфорту людини, характер думок та почуттів тощо. Активність являє собою загальну характеристику особистості, діяльнa 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, тобто вміння утримувати позитивні емоції у діяльності. Здатність бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, утримувати постійний рівень настрою й активності, уникати спрощеності в цінностях, мати різнобічні інтереси, 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 загальновідома методика САН за опитувальником [84]. З метою вивчення суб'єктивної інформації про загальний психоемоційний стан старшокласників, проведено діагностику емоційного статусу юнаків. За результатами запропонованого учням опитувальника визначено, що самооцінка їх самопочуття становить  $49,3 \pm 3,9$  бала, самооцінка активності складає  $50,1 \pm 4,6$  бала, самооцінка настрою –  $46,8 \pm 4,2$  бала, що загалом відповідає середньому рівню (табл.2.2).

## Суб'єктивна характеристика психоемоційного стану старшокласників

| Показник                         | Вік, років   |              | р     |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------|
|                                  | 16<br>(n=18) | 17<br>(n=22) |       |
| Самопочуття (методика САН), бали | 49,7±1,1     | 50,4±1,0     | >0,05 |
| Активність (методика САН), бали  | 48,9±0,9     | 49,6±0,9     | >0,05 |
| Настрій (методика САН), бали     | 46,5±1,0     | 47,0±4,4     | >0,05 |

Загалом, високий рівень самопочуття зафіксовано у 45,0% учнів старшої школи, у решти старшокласників зафіксовано середній рівень, низького рівня самопочуття у респондентів не виявлено. Високий рівень активності має 35,0% школярів, середній рівень цього показника 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. 2.9).

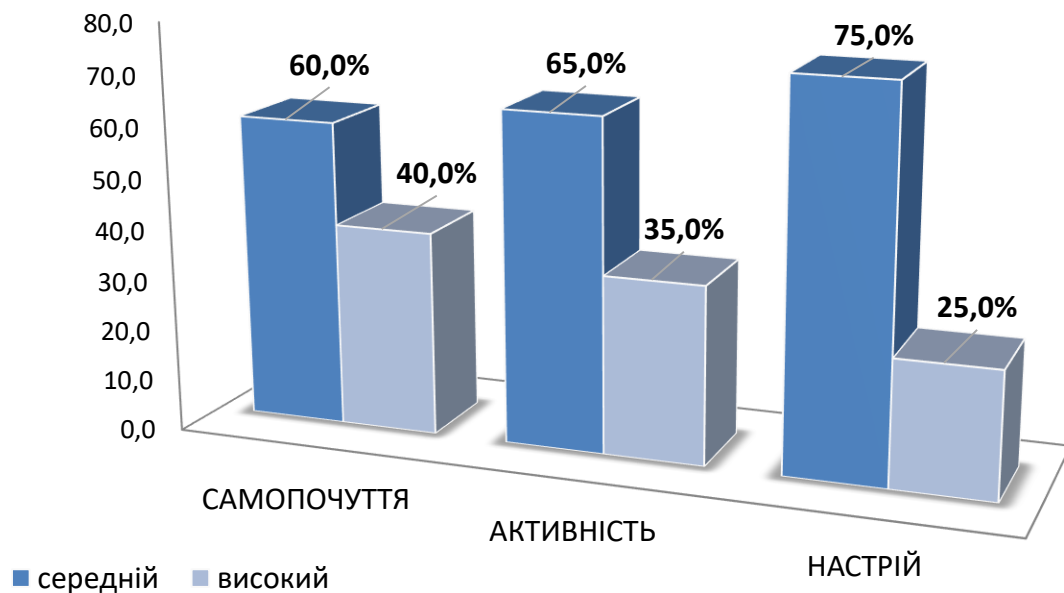


Рис. 2.9. Розподіл старшокласників за суб'єктивною оцінкою психоемоційного стану

Т. Іванова [55] визначає тривожність як фізіологічну реакцію організму на небезпечну ситуацію та наголошує, що базова (особистісна) тривожність є

результатом індивідуального розвитку особистості та детермінується генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту, а вторинна тривожність (ситуативна) формується в онтогенезі та пов'язується з необхідністю задоволення нагальних та значущих потреб. З точки зору теорії особистості тривожність розглядають як прояв численних поведінкових порушень, як психофізіологічна здатність організму до емоційного реагування навіть у нескладних ситуаціях [12]. Ситуативна тривожність значною мірою зумовлюється впливом соціального оточення на відміну від особистісної. Тривожності залежності від ситуації можуть бути нормальною, що полягає у ситуативній адаптації людини, та невротичною, що передбачає підвищену оцінку небезпеки та проявляється у неадекватних та неефективних поведінкових рисах особистості. Психологи визначають тривожність є показником слабкості та хаотичності нервових процесів, набутою поведінковою позицією, що формується у результаті переживання негативного досвіду [90; 147; 166].

Проблеми, що виникають у надмірно тривожних дітей, різноманітні: з одного боку, це низька навчальна неуспішність або погана соціалізація у дитячому колективі, знижені можливості для саморозвитку, з іншого боку, – знижена самооцінка, невпевненість в собі, відчуття провини, коливання емоцій, гостре переживання кожної невдачі, зростання негативного емоційного досвіду, ймовірність невротичних реакцій.

Проведено діагностику рівнів особистісної та реактивної тривожності учнів старшої школи. За допомогою психологічних опитувальників досліджено психоемоційний стан учнів 10-11 класів. Так, з'ясувалося, що в межах від нижче середнього до середнього рівнів знаходиться стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості юнаків старшого шкільного віку. 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.2.10).

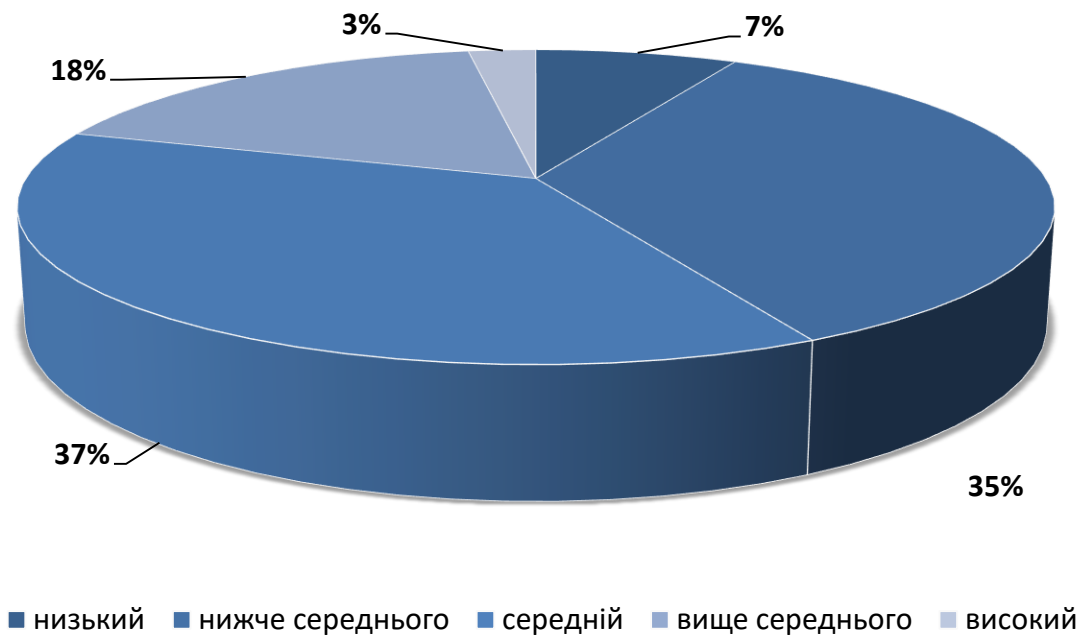
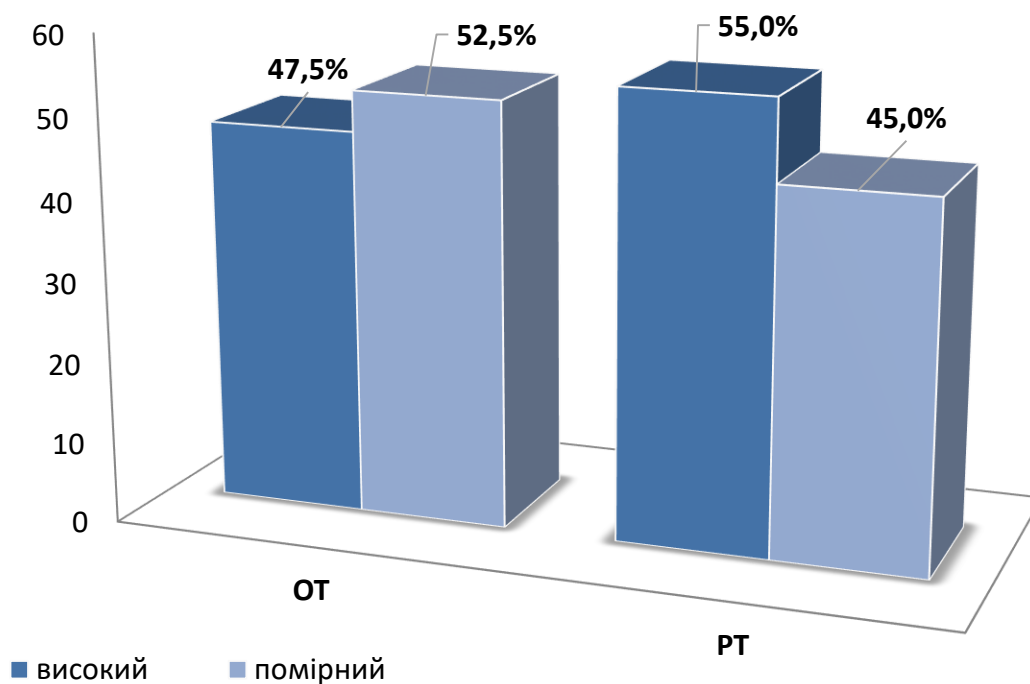


Рис.2.10. Розподіл старшокласників за рівнем стійкості до стресів

Оскільки тривожність зумовлює поведінку людини у певних обставинах, зокрема й екстремальних, її оцінювання має важливе значення для вивчення психоемоційного стану та психологічних особливостей сучасних школярів. Так, дослідження тривожності юнаків старшого шкільного віку дозволило встановити, що в цілому школярі старших класів мають дещо вищий рівень реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності ( $45,4 \pm 9,7$  балів та  $44,1 \pm 10,1$  балів відповідно (рис. 2.11)). Розподіл учнів старшого шкільного віку за рівнями особистісної та реактивної тривожності показав, що 47,5% школярів мають високий рівень особистісної тривожності, решта учнів (52,5%) – помірний її рівень, низького рівня особистісної тривожності не виявлено. Щодо показника ситуативної (реактивної) тривожності, то у 55,0% старшокласників спостерігається високий її рівень, у решти (45,0%) – помірний. Тобто, загалом можна стверджувати, що старшокласники мають підвищений рівень особистісної та реактивної тривожності, що відповідно можна пояснити віковими особливостями психічного розвитку та посиленою стресогенністю сучасного життя.



Примітка: ОТ – особистісна тривожність, РТ – реактивна тривожність

Рис. 2.11. Розподіл старшокласників за рівнями особистісної та реактивної тривожності

Результати дослідження показали, що учні старшої школи часто відчують стрес та психоемоційний дискомфорт, напруженість та занепокоєння, причому достовірної вікової різниці між проявом тривожності не виявлено (табл. 2.3 ).

Таблиця 2.3

#### Показники рівня тривожності та стресу учнів 10-11 класів

| Показник                                 | Вік, років   |              | р     |
|--|--------------|--------------|-------|
|  | 16<br>(n=18) | 17<br>(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 |

З метою діагностики вольової сфери старшокласників вивчено рівень їх сили волі та рішучості за спеціальними психологічними методиками (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Показники сили волі та рішучості учнів 10-11 класів**

| Показник   | Вік, років   |               | р     |
|--|--------------|---------------|-------|
|  | 16<br>(n=18) | 17<br>(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 |
| Сила нервової системи (методика Рижкова), ум.од. | 3,8±0,6      | 3,8±0,4       | >0,05 |

Під силою волі особистості розуміють здатність довільного і свідомого керування власною поведінкою і вміння спрямовувати власну активність і зусилля для досягнення мети, незважаючи на обставини [10]. Під рішучістю розуміють індивідуальні властивості волі, що характеризується здатністю своєчасно і самостійно приймати відповідальні, обдумані та адекватні рішення у різних ситуаціях та вміння реалізовувати ці рішення у власній діяльності [101]. Сила волі і рішучість проявляються у здатності індивіда до активних дій та самовладання в складних життєвих та побутових ситуаціях, реалізації необхідних заходів саморегуляції, самоконтролю та самозбереження. Так, за результатами оцінки сили волі встановлено за описаними методиками, 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 52,5% досліджуваних учнів 10-11 класів можна назвати рішучими, 32,5% хлопців виявилися не достатньо

рішучими, а у 12,5% опитуваних за даними відповідей виявився нестабільний та не зовсім сприятливий психоемоційний стан цих школярів.

Результати визначення рівня стресу за тестом В. Щербатих [162] дали можливість встановити специфіку становлення стресостійкості учнів старшої школи (16 -17 років). При обстежуванні школярів спостерігається певна єдина тенденція у цьому віці. Так, середньогруповий показник тесту Щербатих становить  $9,5 \pm 0,8$  бала та  $9,3 \pm 0,5$  в учнів 10 та 11 класів відповідно при  $p > 0,05$ , що свідчить про те, що учні в цьому віці відчують помірний стрес, що можна компенсувати раціонально організованою руховою активністю. Щодо оцінки рівня стресостійкості за Бостонським тестом, то середньогруповий рівень цього показника складає  $33,2 \pm 1,1$  бала та  $33,1 \pm 1,3$  бала у школярів 10 та 11 класів відповідно при  $p > 0,05$ , що свідчить про дещо знижений рівень стресостійкості. Здатність контролювати та свідомо впливати на власний емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, які виникають під час навчання у школі, суттєво знижуючи працездатність старшокласників, що, у гіршому випадку, може призвести до дезінтеграції особистості нерозривно пов'язаний із низьким рівнем стресостійкості. 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 ситуаційним якісним перетворенням сприйняття і мислення [34].

В лабораторіях Б. Теплової, В. Небиліцина, Б. Ананьєва, В. Мерліна описано основні властивості нервової системи, з'ясовано основні



характеристики і встановлено їхній вплив на динамічні показники поведінки [44; 98]. Для вивчення особливостей перебігу нервових процесів старшокласників застосовували 1-хвилинний теппінг-тест, завдання якого полягає у виявленні зсувів у центральній нервовій системі, а не у силі м'язів. Хоча у суб'єктів зі слабкою нервовою системою фізична втома виникає навіть після 30-секундної роботи (як, до речі, і в багатьох осіб із сильною нервовою системою), однак між різними видами втоми спостерігаються суттєві відмінності з точки зору фізіологічних механізмів її розвитку. При роботі максимальної інтенсивності (як у теппінг-тесті) ознаки втоми пов'язані з розвитком запорогового гальмування у нервових центрах., а при роботі помірної та високої інтенсивності основні причини втоми пов'язані з вегетатикою. Отже за допомогою теппінг-тесту визначається динамічна витривалість нервової системи.

Результати дослідження дали можливість встановити, що середній рівень сили нервової системи учнів старшої школи становить  $3,8 \pm 2,1$  бали. Відповідно до шкали оцінювання динамічної працездатності (за В.І. Рижковим) [153], цей показник відповідає 5-6 балам, що вказує на середнє значення сили нервової системи школярів 16-17 років.

З метою оцінки рухової підготовленості юнаків старшого шкільного віку застосовано педагогічне тестування загальних рухових якостей за стандартними руховими тестами [84]. Результати педагогічного тестування тестування засвідчують, що рівень загальної рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку невисокий (табл. 2.5).

При цьому, розглядаючи у віковому аспекті показники рівня рухової підготовленості учнів старшої школи слід відмітити, що результати підтягування на перекладні, бігу 100 м, човникового бігу 4x9 м, стрибка у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 60 с, нахил вперед із положення сидячи та рівномірного бігу 1500 м в одинадцятикласників кращі, ніж у десятикласників. Однак, достовірність різниці спостерігається лише в показниках піднімання тулуба в сід за 60 с ( $p \leq 0,05 - 0,01$ ). Хлопці 10-го класу

показують дещо вищі результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи, але відмінність між ними не достовірна ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2.5

**Рівень загальної рухової підготовленості учнів старшої школи ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ )**

| Показники   | Вік, років |            | p     |
|---|------------|------------|-------|
|   | 16         | 17         |       |
| Підтягування на перекладині, <i>к-сть разів</i>     | 8,26±0,63  | 9,38±0,71  | >0,05 |
| Човниковий біг 4x9 м, <i>с</i>                      | 10,9±0,2   | 10,8±0,1   | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>                | 199,8±4,2  | 202±4,0    | >0,05 |
| Біг 100 м, <i>с</i>                                 | 15,31±0,18 | 15,11±1,21 | >0,05 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с, <i>к-сть разів</i> | 36,12±1,23 | 41,93±1,56 | >0,05 |
| Рівномірний біг 1500 м, <i>с</i>                    | 7,51±0,39  | 7,29±0,21  | >0,05 |
| Нахил вперед із положення сидячи, <i>см</i>         | 7,43±1,54  | 9,68±1,96  | >0,05 |

Порівняння результатів рівня рухової підготовленості учнів 10-х класів з орієнтовними навчальними нормативами, які містяться у навчальній програмі «Фізична культура. 10–11 класи.» [109], виявило, що показники бігу 100 м, підтягування на перекладені, піднімання тулуба в сід за 60 с відповідають середньому рівню компетентності.

Аналізуючи результатів у вправі, щодо нахилу тулуба вперед із положення сидячи, потрібно відмітити, що показники юнаків 16-ти років дорівнюють «середньому» рівню компетентності. Вправи стрибок у довжину з місця та рівномірний біг 1500 м учнів 10-го класу відповідають результату, який відповідає «низькому» рівню компетентності.

Встановило, що школярі 10-го класу відповідно оціночної шкали, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами з човникового бігу 4x9 м виконали вправу на 3 бали [84], ,

Результати рухової підготовленості школярів 11-го класу відповідно навчальної програми з фізичної культури, зокрема, біг 100 м, підтягування на перекладені, стрибок у довжину з місця піднімання тулуба в сід за 60 с, засвідчують, що хлопці виконують на результат, який відповідає середньому рівню компетентності.

Низькому рівню компетентності у хлопців 11-го класу відповідають результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи, бігу 1500 м та метанні малого м'яча на дальність.

Досить низький рівень виконання вправи з човникового бігу 4x9 м відповідно нормам [9], оскільки хлопці 11-го класу виконали контрольну вправу лише на 3 бали.

Під час рухової підготовки старшокласників у цей віковий період має беззаперечне значення сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона виявляється у вигляді швидко-силових якостей й максимальної сили. За результатами тестування встановлено, що рівень розвитку сили в старшокласників дещо різний і у зв'язку з ростом і розвитком організму змінюється. Тому учні 10–11-х класів характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей. Знижені показники витривалості, спритності та швидкості демонструють школярі старших класів, зокрема, результати тестування рухової підготовленості, відповідно до вимог шкільної програми, оцінюються на 3–8 балів. При цьому показниками сили та швидко-силових якостей старшокласники мають достатній рівень навчальних досягнень. А за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності виявлено низький або середній рівень рухової підготовленості.

Досліджено рівень спеціальної рухової підготовленості школярів старшого віку (табл. 2.6).

Щодо комплексного оцінювання спеціальних видів витривалості у боксі, зокрема швидко-силових та координаційних параметрів витривалості, то у педагогічному тестуванні старшокласників для оцінки координаційно-силової

витривалості використовували функціональну і динамічну вправу (тест Берпі за 10 с), для оцінки швидко-силової витривалості виконання стрибків на скакалці за 1 хв. Так, з'ясовано, то результати виконання тесту Берпі в учнів 10 і 11 класів хоча і дещо відрізняються, однак відмінність у них недостовірною і складає  $5,1 \pm 0,2$  разів і  $5,5 \pm 0,3$  разів відповідно (при  $p > 0,05$ ), результати виконання стрибків на скакалці за 1 хв в учнів 10 класу та у школярів 11 класу достовірно не відрізняються і становлять  $92,1 \pm 4,9$  разів і  $92,7 \pm 4,2$  разів відповідно (при  $p > 0,05$ ).

Таблиця 2.6

**Характеристика спеціальної рухової підготовленості  
старшокласників ( $\bar{X} \pm S_x$ )**

| Показник  | Вік, років     |                | p           |
|---|----------------|----------------|-------------|
|   | 16<br>(n=18)   | 17<br>(n==22)  |             |
| Швидко-силові якості рук (метання на дальність, м)                    | $32,1 \pm 2,9$ | $32,3 \pm 2,1$ | $>0,05$     |
| Швидкісна витривалість (стрибки на скакалці за 1 хв, разів)           | $92,1 \pm 4,9$ | $92,7 \pm 4,2$ | $>0,05$     |
| Координаційно-силова витривалість, тест Берпі, разів за 10 с          | $5,1 \pm 0,2$  | $5,5 \pm 0,3$  | $>0,05$     |
| Максимальна кількість ударів правою рукою за 5 с, <i>к-сть разів</i>  | $7,2 \pm 1,0$  | $7,5 \pm 1,2$  | $>0,05$     |
| Максимальна кількість ударів лівою рукою за 5 с, <i>к-сть разів</i>   | $6,8 \pm 0,8$  | $6,8 \pm 0,8$  | $\leq 0,05$ |
| Максимальна кількість ударів правою рукою за 15 с, <i>к-сть разів</i> | $15,4 \pm 1,1$ | $17,7 \pm 0,9$ | $\leq 0,05$ |
| Максимальна кількість ударів лівою рукою за 15 с, <i>к-сть разів</i>  | $14,6 \pm 0,9$ | $16,9 \pm 0,8$ | $\leq 0,05$ |

Вивчення прояву вибухової сили за руховим тестом метання тенісного м'яча з дальність показало, щосередній результат в юнаків 16 років складає  $32,1 \pm 2,9$  м, тоді як у школярів 17 років він дорівнює  $32,3 \pm 2,1$  м (при  $p > 0,05$ ).

Щодо результатів нанесення максимальної кількості ударів за 15 с, то різниця між учнями 10 і 11 класів як лівою, так і правою рукою мають достовірну відмінність. У школярів 10 класу максимальна кількість ударів правою рукою за 15 с становить  $15,4 \pm 1,1$  разів, а в учнів 11 класів –  $17,7 \pm 0,9$  разів ( $p \leq 0,05$ ). Максимальна кількість ударів за 15 с лівою рукою у десятикласників становила  $14,6 \pm 0,9$  разів, тоді як в одинадцятикласників цей показник дорівнює  $16,9 \pm 0,8$  разів ( $p \leq 0,05$ ).

Необхідно відмітити, що психоемоційна стійкість являє собою систему взаємовпливу умінь, навичок та здібностей особистості утримувати, когнітивні процеси, емоційні переживання, а також процеси діяльності в рівноважних станах. Отже, дослідження організму учнівської молоді як цілісної динамічної системи передбачає вивчення не тільки розвитку її підсистем, а і взаємозв'язків, які відтворюють її структуру як цілісного організму. На підставі аналізу цих взаємозв'язків можна визначити інформативні показники, вплив на які, дасть можливість розвивати необхідні нам характеристики організму школяра. При цьому відомо, що надійність будь-якої системи залежить від наявності великої кількості взаємозв'язків якісного рівня. Тому з метою вивчення взаємозв'язків показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної рухової підготовленості та психоемоційного стану учнів старшої школи було здійснено кореляційний аналіз, визначено компоненти, які складають структуру психоемоційної стійкості школярів 10-11 класів.

Проведений аналіз взаємозв'язків між показниками вольової сфери, загальної і спеціальної рухової підготовленості, психоемоційного стану та стресостійкості учнівської молоді показав достовірну кореляцію між ними. Встановлено, що рівень загальної і спеціальної рухової підготовленості у

багатьох показниках корелює з рівнем стресу як показником психоемоційного стану старшокласників (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок між рівнем стресу  
та показниками рухової підготовленості школярів ( $r_{xy}$ )  
(юнаки, 10-11 клас,  $n=40$ )**

| Показник  | Рівень стресу,<br>бали |
|---|------------------------|
| Спритність (човниковий біг 4x9 м, с)                            | <b>0,39</b>            |
| Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)         | <b>-0,44</b>           |
| Координаційно-силова витривалість (тест Берпі, разів)           | <b>-0,32</b>           |
| Швидкісно-силова витривалість (стрибки на скакалці 1 хв, разів) | <b>-0,54</b>           |

При цьому досліджено тісний достовірний кореляційний зв'язок виявлено між рівнем стресу і показниками спритності (човниковий біг 4x9 м)  $r=0,39$ , швидкісно-силовими якостями (стрибок у довжину з місця)  $r= -0,44$ , а також висока кореляція спостерігається з координаційно-силовою витривалістю (тест Берпі)  $r= -0,32$  і швидкісною витривалістю (стрибки на скакалці 2 хв)  $r= -0,54$  ( $p \leq 0,05$ ).

Також встановлено зв'язок між рівнем стресостійкості, руховими та вольовими показниками учнів старшої школи (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Взаємозв'язок між рівнем стресостійкості,  
показниками рухової підготовленості та вольової сфери  
особистості школярів ( $r_{xy}$ ) (хлопці, 10-11 клас,  $n=40$ )**

| Показник  | Рівень стресостійкості,<br>бали |
|---|---------------------------------|
| Спритність (човниковий біг 4x9 м, с)                  | <b>0,33</b>                     |
| Координаційно-силова витривалість (тест Берпі, разів) | <b>-0,41</b>                    |
| Рішучість, бали                                       | <b>-0,38</b>                    |
| Рівень стресу (показник психоемоційного стану), бали  | <b>0,54</b>                     |
| Сила нервової системи, ум.од.                         | <b>0,67</b>                     |

Так, з'ясовано, що найвищу стресостійкість проявляють старшокласники з високим рівнем розвитку спритності ( $r=0,33$ ) та координаційно-силової витривалості ( $r=-0,41$ ) при  $p\leq 0,05$ . Зафіксовано кореляцію середньої сили між рівнем стресостійкості і показниками рішучості ( $r=-0,38$ ), рівня стресу як показника психоемоційного стану та сили нервової системи ( $r=0,54$ ) при  $p\leq 0,05$ , тобто найбільш стресостійкими є рішучі учні з сильною нервовою системою та низьким рівнем стресу.

Основними детермінантами рішучості учнів старшої школи є високий рівень їх стресостійкості, загальний рівень стресу та динамічна працездатність нервової системи, що опосередковано характеризує силу нервових процесів, а також розвитку координаційно-силової і швидко-силової витривалості (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Взаємозв'язок між рівнем рішучості,  
показниками рухової підготовленості та вольової сфери  
особистості школярів ( $r_{xy}$ ) (хлопці, 10-11 клас,  $n=40$ )**

| Показник   | Рівень рішучості, бали |
|--|------------------------|
| Швидко-силова витривалість (стрибки на скакалці 1 хв, разів) | <b>0,34</b>            |
| Координаційно-силова витривалість (тест Берпі, разів)        | <b>0,42</b>            |
| Стресостійкість, бали  | <b>-0,38</b>           |
| Рівень стресу (показник психоемоційного стану), бали         | <b>-0,55</b>           |
| Сила нервової системи, ум.од.                                | <b>-0,45</b>           |

Зокрема, встановлено достовірну кореляцію показників рішучості загальним рівнем стресу ( $r=-0,55$ ), стресостійкістю ( $r=-0,38$ ), силою нервової системи ( $r=-0,45$ ), а також з результатами у стрибках на скакалці за 1 хв ( $r=0,34$ ) і у тесті Берпі за 10 с ( $r=0,42$ ) при  $p\leq 0,05$ .

Оскільки сила нервових процесів є основною властивістю, що зумовлює енергетику вищої нервової діяльності і, насамперед, зокрема, впливає на такі життєво важливі якості, як працездатність та витривалість, підтримка високої

концентрації розумової продуктивності та уваги, а також з чутливістю нервової системи вона пов'язана оберненим зв'язком, тому важливе значення має гіпотеза Б. Теплової (1963) про зв'язок між абсолютною чутливістю, реактивністю і силою нервових процесів. Оскільки сила нервових процесів характеризує здатність нервової системи людини витримувати короткочасні, але максимально потужні сигнали та бути здатною адекватно реагувати на них, тому вона може бути передумовою стресотійкості. Сила нервових процесів, як і інші її властивості – рухливість і врівноваженість, є стабільними та спадково детермінованими ознаками, хоча умови життя та виховання можуть деякою мірою вплинути на типологічні властивості темпераменту і поведінки завдяки пластичності нервової системи [98; 176]. Тому генетично запрограмовані поведінкові риси сформовані типологічними властивостями нервової системи.

Отже наразі стають актуальними питання щодо участі у формуванні психоемоційної стійкості нервової регуляції і як залежать прояви стресу, показники вольової сфери, показники психоемоційного стану та реалізуються рухові можливості у представників з різними індивідуально-типологічними особливостями центральної нервової системи. З метою встановлення передумов формування психоемоційної стійкості старшокласників шляхом впливу на руховий розвиток та вольову сферу особистості учнів досліджено взаємозв'язок між показником сили нервової системи та руховими і психологічними показниками школярів (табл. 2.10).

Так, з'ясовано, що юнаки, які мають сильну нервову систему показують кращі результати в човниковому бігу 4x9 м, що свідчить про взаємозв'язок середньої сили спритності з силою нервової системи ( $r=0,38$  при  $p\leq 0,05$ ). Виявлено прямо обернені достовірні взаємозв'язки середньої сили показників швидкісно-силової і координаційно-силової з силою нервової системи юнаків старшого шкільного віку. витривалості ( $r= - 0,41$  при  $p\leq 0,05$  та  $r= -0,52$  відповідно при  $p\leq 0,05$ ).



**Взаємозв'язок між показником сили нервової системи та руховими і психологічними показниками школярів (хлопці, 10-11 клас, n=40)**

| Показник   | Результативна ознака (сила НС) |
|--|--------------------------------|
| Спритність (човниковий біг 4x9 м, с)                         | <b>0,38</b>                    |
| Швидкісна витривалість (стрибки на скалкалці за 1 хв, разів) | <b>-0,41</b>                   |
| Координаційно-силова витривалість, тест Берпі, разів за 10 с | <b>-0,52</b>                   |
| Активність (методика САН)                                    | <b>-0,47</b>                   |
| Рішучість (методика Джерелюк), бали                          | <b>-0,45</b>                   |
| Рівень стресу (тест Щербатих), бали                          | <b>0,63</b>                    |
| Стресостійкість (Бостонський тест), бали                     | <b>0,67</b>                    |

Отримані результати дослідження узгоджуються з раніше відомими науковими даними про те, що зниження працездатності при стресі зумовлюється стомленням (при тривалій одноманітній діяльності) і виникає раніше у досліджуваних із слабкою нервовою системою, ніж у осіб з сильною нервовою системою.

Показано, що старшокласники зі сильною нервовою системою більш активніші  $r = -0,47$  і рішучі  $r = -0,45$  (при  $p \leq 0,05$ ). При цьому учні старшої школи зі сильною нервовою системою більш стресостійкі  $r = 0,67$  і у них значно нижчий рівень стресу  $r = 0,63$  при  $p \leq 0,05$  ніж у їх однолітків зі слабкою нервовою системою.

Важливим також є вивчення впливу психоемоційного стану на успішність рухової діяльності та показники вольової сфери. Так, у процесі кореляційного аналізу визначено достовірні зв'язки самопочуття, активності та настрою на прояв спритності ( $r = -0,35$ ,  $r = -0,1$ ,  $r = -0,31$  відповідно при  $p \leq 0,05$ ), а також загального рівня стресу та стресостійкості з активністю ( $r = -0,40$ ,  $r = -0,47$  відповідно при  $p \leq 0,05$ ).

Отже, чим кращий психоемоційний стан, чим вищий рівень рішучості та розвитку таких рухових якостей, як спритність, швидкісна і координаційно-силово витривалість, тим вищий рівень стресостійкості старшокласників. Крім того, підтверджено, що сила нервової системи детермінує рівень психоемоційної стійкості як здатності реагувати на стреси без погіршення ментального та соматичного здоров'я учнів.

Результати досліджень узгоджуються з уже існуючими у психолого-педагогічній теорії даними, в яких встановлено, що з типом нервової системи досить тісно пов'язана стресостійкість. Як зазначав В. Мерлін, психіка – це властивість нервової системи, а отже, індивідуальні властивості психіки, зокрема й темперамент, зумовлюють індивідуальні властивості нервової системи [117]. Розглядаючи природу стресостійкості та її взаємозв'язок із темпераментом, Т. Резник [136] зауважує, що на рівні темпераменту особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність. 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 [94; 136].

Отже, мотивація, зокрема, можливість вибору є старшокласників відіграє вирішальну роль в організації рухової активності. Встановлено, що школярі старшої групи визначають пріоритетними силові навантаження, а також вправи на витривалість і координацію, кожен другий старшокласник проявляє інтерес до різних видів єдиноборств, кожен четвертий учень демонструє позитивне ставлення до боксу. З'ясовано, що кожен п'ятий юнак постійно відчуває нервово-психічне перенапруження, тоді як дев'ять із десяти учнів періодично відчувають стрес. Показано, що учні 10-11 класів мають середні показники, що характеризують їх психоемоційний стан, однак зафіксовано ознаки помірного стресу за середньо груповими показниками та дещо знижений рівень стресостійкості, причому вікової різниці між рівнем

вольових якостей та показників психоемоційного стану немає. За даними педагогічного тестування рівень рухової підготовленості юнаків старшого шкільного віку невисокий.

Значний інтерес становить підтверджений взаємозв'язок між показниками вольової сфери та рухового розвитку старшокласників. Досліджено взаємозв'язок між показником сили нервової системи й вольовими показниками школярів. Виявлено, що учні старшої школи зі сильною нервовою системою є більш стресостійкими та мають значно вищий рівень стресу. Встановлено, що найвищу стресостійкість проявляють старшокласники з високим рівнем розвитку спритності та координаційно-силової витривалості, а юнаки з сильною нервовою системою мають вищу спритність, швидкісною і координаційно-силовою витривалістю.

Встановлено, що сьогодні різні види єдиноборств активно впроваджуються у школах, однак досвіду застосування боксу у різних формах фізичного виховання наразі недостатньо. Однак, використання хоча б деяких елементів боксу у процесі занять фізичними вправами, на думку вчителів фізичної культури, сприяло б вихованню вольових якостей, рухової підготовленості та зниження психоемоційного напруження школярів у сучасних умовах навчання. Тим більше, що за віковими особливостями учні старшого шкільного віку контролюють свої емоції та адекватніше сприймають свої можливості.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити можливості впливу на психоемоційну стійкість старшокласників засобами боксу та лягли в основу обґрунтування і розробки відповідної методики з урахуванням визначених взаємозв'язків між рівнем розвитку вольових та рухових якостей залежно від особливостей нервової системи юнаків.

### **2.3. Модель методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання**

Розробка та обґрунтування нових методик в освітній процес фізичного виховання завжди спрямовані на підвищення його ефективності з позиції реалізації певного важливого педагогічного завдання. Сучасні методики представлені сукупністю традиційних чи інноваційних засобів та методів як способу посилення педагогічного впливу на школярів у різних організаційних формах. Залежно від завдання, для розв'язання якого планується розробка методики, вона може мати різну спрямованість – оздоровчу, розвивальну, освітню, виховну. Основний принцип конструювання таких методик – визначення критерію диференціації чи індивідуалізації змісту і параметрів рухових навантажень тих, хто займається.

Для визначення змісту та обґрунтування методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств процесі фізичного виховання виконано аналітичний огляд та узагальнено дані психолого-педагогічної теорії та практики щодо передумов виникнення стресу, психофізіологічних ознак його прояву, особливостей функціонування організму у стресових станах, адаптаційних та захисних механізмів боротьби зі стресами на основі індивідуальних характеристик розвитку особистості, основних підходів до формування стійкості до психоемоційного стресу та місце рухової активності у вирішенні цього завдання тощо. В аспекті популярності єдиноборств у фізичному вихованні школярів окрема увага приділялася вивченню досвіду їх застосування з метою підвищення опірності організму до дії стресових чинників, впливу на емоційно-вольову сферу особистості учнів, покращення окремих показників фізичного та психоемоційного стану тих, хто займається. Проаналізовано сучасні підходи до провадження боксу як виду єдиноборств у освітній процес фізичного виховання здобувачів освіти, систематизовано сучасні дані щодо

особливостей занять боксом з початківцями та досліджено можливості застосування відповідних вправ з метою керування стресовими станами, впливу на рухові можливості та вольову сферу особистості школярів старшого віку. Крім цього, для розширення інформаційних даних щодо схильностей, інтересів і потреб старшокласників та особливостей упровадження боксу в освітній процес фізичного виховання було проаналізовано практичний досвід та реальний стан фізичного виховання учнів старшої школи, вивчено їх мотиваційний стан, суб'єктивну характеристику психоемоційного стану, рівень зацікавленості.

Вивчення реального стану фізичного виховання старшокласників, сучасних підходів до покращення психоемоційного стану та зниження стресу учнівської молоді у процесі занять фізичними вправами, дослідження чинників, що впливають на підвищення стійкості школярів до стресу, а саме: вихідного рівня мотивації, суб'єктивної характеристики фізкультурно-спортивних інтересів, показників психоемоційного стану, рухового розвитку та вольової сфери учнів 10-11 класів дозволило визначити основні напрямки педагогічного впливу на формування стресостійкості учнів старшої школи у процесі впровадження єдиноборств, а саме боксу, у різні форми організації фізичного виховання. На основі одержаних у проєкті констатувального етапу педагогічного експерименту результатів розроблено і теоретично обґрунтовано методiku навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі з метою відтворення структури та змісту освітнього процесу, педагогічного інструментарію, що при цьому застосовувався, факторів, що детермінують вихідний рівень стресостійкості, організаційно-педагогічні умови, що забезпечують ефективність її формування, очікуваний результат та критерії його оцінювання.

Педагогічне моделювання - популярний метод наукового дослідження, що використовується, зокрема, з метою удосконалення освітнього процесу і передбачає його відображення через екстраполяцію його основних

характеристик на моделі, що дозволяє більш наочно дослідити педагогічну дійсність, глибше, повніше і детальніше розкрити її суть [14; 93; 145]. У загальному вигляді модель має вигляд схематично зображеної системи елементів, що відтворює складові, зв'язки, функції, особливості досліджуваного об'єкта. Отже, моделювання це – процес, створення, дослідження та використання моделі. Моделювання, за даними Є. Павлютенков [118], є творчим цілеспрямованим процесом аналітико-синтетичної та конструктивно-проектної роботи з метою відображення освітнього процесу в цілому або його функціональних компонентів, що забезпечують його реалізацію. Моделювання освітнього процесу здійснюється на засадах системного підходу з урахуванням особливостей та закономірностей його організації. Моделювання допомагає створити цілісне уявлення про досліджуваний процес та сприяє його систематизації, створює можливості для прогнозування перебігу процесу навчання та його результатів, визначення структурно-логічних зав'язків між компонентами, забезпечує передумови для верифікації теоретичних знань та порівняльного аналізу уявного та дійсного. Педагогічне моделювання дозволяє поєднувати теоретичні та емпіричні дані при побудові логічних конструкцій у спрощеному «модельному» освітньому процесі [146].

Вивченню можливостей і підходів до застосування методу моделювання у педагогіці присвячено роботи В. Андрєєва, С. Архангельського, Ю. Бабанського, О. Єжової, Є. Лодатка, Н. Ничкало, Г. Осадчого, В. Сластьоніна, О. Семенової, Ю. Шапрана та ін., у яких обґрунтовано ефективність його застосування для досліджень різноманітних педагогічних об'єктів та явищ.

І. Осадчий [116] вважає, що модель зорієнтована на інтерпретацію уявного «ідеального» варіанту об'єкту дослідження у педагогічний простір, має сприяти точному визначенню та удосконаленню його характеристик, підвищенню ефективності управління ним. Крім того, на думку Є. Лодатка [93], остання характеристика моделі заснована на основі вибору адекватних

засобів, методів і форм організації освітнього процесу, врахуванні чинників впливу на нього або його учасників, умов, що впливають на успішність реалізації педагогічних завдань, а тому науково обґрунтована педагогічна модель освітнього процесу забезпечує відтворення його динаміки та передбачення його розвитку.

Отже, з метою детального вивчення шляхів реалізації поставленого завдання освітнього процесу сконструйовано педагогічну модель методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу в процесі фізичного виховання як схематичне відтворення її структури, суб'єкту педагогічного впливу, зав'язків між ними, педагогічного інструментарію, очікуваного результату, суб'єктивних та об'єктивних факторів, що сприяють ефективності його реалізації (рис. 2.12).

Представлена модель є динамічною комбінацією структури та характеристик освітнього процесу фізичного виховання у їх взаємозв'язку, спрямованого на формування психоемоційної стійкості старшокласників у процесі занять боксом.

Провідним завданням шкільної освіти з позиції компетентнісного підходу є формування життєвих компетентностей, зокрема соціально-комунікативних навичок *soft skills*, а також збереження фізичного й ментального здоров'я учнів у складних умовах сьогодення. Особливо важливим є реалізація цього завдання у старшому шкільному віці в аспекті успішного професійної та особистісної самореалізації дітей цього віку, які готуються до самостійного життя після школи. Високим потенціалом при цьому володіє спеціально організована рухова активність у процесі реалізації оздоровчих, виховних й освітніх завдань фізичного виховання.

Отже, у цьому контексті освітній процес фізичного виховання учнів старшої школи спрямований на реалізацію відповідної мети – сприяти формуванню психоемоційної стійкості старшокласників. Зважаючи на складові цієї інтегральної особистості, зокрема інформативні показники вольової сфери та рухового розвитку, котрі детермінують її рівень, освітній

процес включає відповідні компоненти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

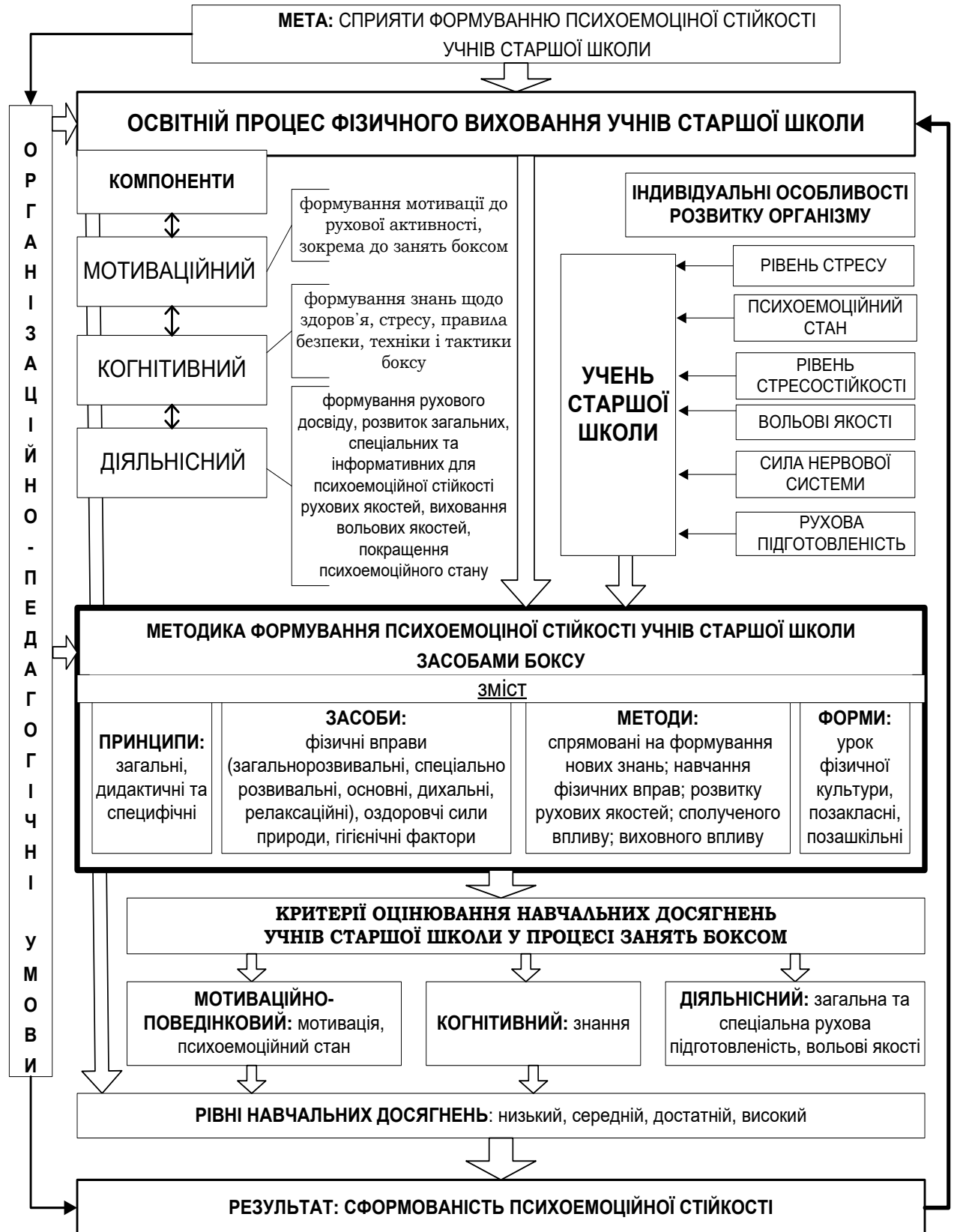


Рис. 2.12. Модель методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу в процесі фізичного виховання



Мотиваційний компонент включає відповідні завдання: формування мотивації, зокрема й до занять боксом. Когнітивний компонент передбачає спрямування зусиль на формування в учнів знань щодо здоров'я, стресу, техніки і тактики боксу, правил безпеки під час занять. У процесі реалізації діяльнісного компоненту освітнього процесу забезпечується формування рухового досвіду, розвиток інформативних рухових якостей, вольових показників та психоемоційного стану – предикторів психоемоційної стійкості учнів.

В умовах дитиноцентрованого підходу до організації освітнього процесу учень старшої школи є його суб'єктом, своєрідним ядром, на якого спрямований педагогічний вплив. Однак застосований на суб'єкт педагогічний вплив, що полягає у впровадженні в освітній процес відповідного педагогічного інструментарію детермінований певними суб'єктивними факторами, що включають індивідуально-типологічні особливості розвитку організму та властивості нервової системи і психіки кожного учня. Так, теоретичний та емпіричний аналіз біологічних передумов формування психоемоційної стійкості показав, що ця інтегральна якість особистості певним чином детермінована вихідними рівнями стресостійкості, показниками психоемоційного стану та рівнем стресу, певними показниками рухового розвитку та вольової сфери, а також властивостями нервової системи зокрема силою нервових процесів, тобто ці прогностично значущі ознаки – предиктори складають емпірично визначену структуру психоемоційної стійкості. Деякі означені фактори є різною мірою генетично зумовлені спадкові ознаки, що мало піддаються педагогічному впливу, зокрема сила нервової системи. Інші характеристики особистості можуть розвиватися і виховуватися у процесі занять фізичними вправами певної спрямованості – рухові та вольові показники. Рівень окремих показників є ситуативним і залежить від певних життєвих обставин, що чинять різний за ступенем вплив на учнів – рівень стресу, показники психоемоційного стану. Однак вихідний рівень означених суб'єктивних факторів – предикторів психоемоційної

стійкості визначає індивідуальну спрямованість методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу.

У педагогіці, зокрема у теорії навчання, оперують поняттями «педагогічна технологія» та «методика». Так, під технологією розуміють послідовне використання різних прийомів, що забезпечують реалізацію поставленої мети, педагогічною технологією – систему педагогічних засобів, що спрямована та однозначно визначає набуття суб'єктом навчання певних освітніх характеристик (знань, умінь, навичок, якостей, компетентностей, готовності тощо). Методика ж є частиною технології та передбачає індивідуальний та диференційований підхід у процесі застосування педагогічного інструментарію. Розробка методики у педагогіці ґрунтується на органічному поєднанні теоретичних знань і практичного досвіду. Отже, під методикою формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у дослідженні розуміємо сукупність змісту, засобів, методів і форм організації освітнього процесу фізичного виховання, організаційно-педагогічних умов та особливостей діяльності вчителя й учнів з метою реалізації поставленої мети [115].

Зміст методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом в освітньому процесі фізичного виховання побудований на основі застосування засобів і методів, спрямованих на формування мотивації до занять боксом як виду рухової активності, формування в учнів спеціальних теоретичних знань щодо техніки і тактики боксу, правил безпеки під час занять, щодо особливостей дії стресу на організм, формування рухового досвіду, розвиток і виховання предикторів психоемоційної стійкості учнів у процесі занять боксом у різних організаційних формах фізичного виховання на основі дотримання його принципів та орієнтованості на індивідуальні особливості розвитку.

При виборі адекватних та дієвих засобів та методів орієнтувалися на особливості реалізації освітніх, оздоровчих та вихованих завдань методики, емпірично визначену структуру психоемоційної стійкості, враховували

методичні основи розвитку і виховання інформативних показників рухового розвитку та вольової сфери, вихідний рівень стресу, психоемоційного стану та індивідуально-типологічні властивості нервової системи школярів, а також очікуваний результат. При цьому освітній процес ґрунтувався на основних методичних положеннях навчання боксу юнаків старшого шкільного віку.

Під засобом фізичного виховання у педагогічній теорії розуміють певний чинник або прийом впливу, що виконує дидактичну, розвивальну та виховну функції: формування знань, умінь, навичок, здібностей, якостей, досвіду. Провідними засобами є фізичні вправи, що сприяють реалізації педагогічних завдань у процесі виконання рухової діяльності учнів. До засобів формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом віднесено загальнорозвивальні, спеціально розвивальні та основні вправи, дихальні та релаксаційні вправи.

Загальнорозвивальні вправи спрямовувалися на розвиток загальних рухових якостей, зміцнення здоров'я, підвищення загального рівня функціональних можливостей, підготовки організму школярів основних до рухових навантажень. Загальнорозвивальні вправи передбачали комплексну загальну рухову підготовку старшокласників у різних варіаціях. Так, до вправ швидкісної спрямованості включали вправи на розвиток темпу ударних рухів, рухових реакцій (простої, реакції вибору та реакції на рухомий об'єкт), швидкості одиночних рухів; до вправ силової спрямованості відносили вправи з обтяженням, із зовнішнім опором та самоопором, з подоланням маси власного тіла для розвитку максимальної сили, вибухової сили рук та ніг, розвиток динамічної сили; вправи координаційної спрямованості передбачали виконання рухових завдань, що передбачають розвиток спеціалізованих відчуттів (просторово-динамічних), динамічної рівноваги, загальної координації рухів; до вправ на розвиток різних видів витривалості включалися біг на середні та довгі дистанції, біг пересіченою місцевістю, інші аеробні вправи, інші рухові завдання, що вимагають одночасного прояву сили та координації, сили та швидкості, що виконувалися тривалий час до появи

втоми. Відомо, що недостатня рухливість в суглобах знижує амплітуду рухів, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, обмежує прояв сили, швидкості, спритності, може сприяти появі травм, пошкодженню м'язів і зв'язок, тормує вправи на розвиток гнучкості обов'язково включалися у зміст занять боксом. При цьому вправи на силу м'язів сполучувалися на їх розтягнення і покращення рухливості у суглобах, вправи швидко-силового характеру чергувалися з вправами на швидкість чи загальну координацію рухів, під час розвитку витривалості використовували різні варіації вправ та їх комбінацій, що виконувалися на тлі втоми. Такий підхід був зумовлений тим, що заняття фізичними вправами з юнаками старшого шкільного віку набувають характеру спортивних тренувань, і тому передбачалося, що завдяки комплексному розвитку рухових якостей підвищується загальна тренуваність організму та інтенсивніше протікають адаптаційні процеси в організмі, краще засвоюються технічні уміння й навички з боксу. Плануючи зміст загальної рухової підготовки, враховували послідовність застосування вправ різної спрямованості: спочатку планували вправи на швидкість та спритність, потім на силу та гнучкість, завершували заняття вправами на витривалість. Крім цього, намагалися попередити явище негативного перенесення якостей. Так, вправи з великим обтяженням, вправи з подоланням опору, сприяючи зростанню сили та маси м'язів, здатні погіршити темп рухів, тому уникали одночасного розвитку таких якостей в одному занятті.

Загальна та спеціальна рухова підготовка у боксі тісно взаємопов'язані, оскільки формування рухових умінь і навичок певної структури, розвиток рухової основи для навчання техніки вимагає достатнього рівня загальної рухової підготовленості [39; 157; 172]. Спеціальнорозвивальні вправи до змісту спеціальної рухової підготовки юнаків старшої школи, що спрямована на розвиток рухової бази для успішного засвоєння техніки боксу. До спеціально розвивальних вправ відносили імітаційні, ударні, захисні рухові дії з обтяженням, вправи з партнером, вправи зі спеціальним обладнанням та інвентарем (мішки, груша, лапи, маківари, фایтболи тощо), спрямовані на

покращення рівня спеціалізованих відчуттів боксера (відчуття дистанції, відчуття часу удару), швидкої, динамічної та вибухової сили, силової та координаційно-силової, швидкісно-силової витривалості, швидкість, координацію, точність м'язових відчуттів. Підбір спеціально розвивальних вправ, зважаючи на рекомендації С. Кіприча [64], В. Рихаль, М. Пітин та ін. [138], Stojših S., Voitano M., [201] засновувався на їх відповідності за біомеханічною структурою, особливостями роботи м'язів та параметрами навантаження технічним діям у боксі.

Загальна та спеціальна рухова підготовка планувалася в обов'язковому сполученні з технічною і тактичною, що включала застосування основних вправ. До техніки боксу входить сукупність прийомів захисту і нападу, що засвоюються як рухові уміння й навички та за допомогою тактичних знань і тактичного мислення сприяють ефективному вирішенню поставленого завдання – перемоги над суперником у бою [13; 45]. До змісту навчання техніки боксу входили такі основні вправи: бойова стійка та бойове положення кулака, бойові позиції та пересування рингом, різні види ударів, захисти та контрудари. До змісту навчання тактики бою у боксі відносили наступальні та оборонні дії, умови бою на різних дистанціях), а також імітаційні вправи із боксерськими снарядами, бойові вправи з партнером) [21].

Техніка боксу передбачає сукупність прийомів у захисті та нападі, що спрямовані на досягнення мети – отримати перемогу над суперником. Техніка бою включає раціональні рухи та переміщень, здатні забезпечити максимальну ефективність боксерських дій. Для боксу характерна послідовність та раціональність рухів – кожен наступний дія є продовженням попереднього в варіативних умовах бойової діяльності. Навчання боксу починали з бойової позиції та бойової стійки. Бойова позиція має бути оптимальною та сприяти активним діям при атаці та надійному захисті: буим максимально стійкою та не обмежувати удари. Бойові положення боксера змінюються залежно від дистанції між суперниками, ситуації в обороні, атаці і контратаці. Навчання учнів старшої школи починали з класичної бойової

стійки – універсального положення, боксера у захисті з одночасною бойовою готовністю до нанесення ударів, що дозволяє його маневрувати та та випереджувати наміри суперника. Класична стійка з часом перетворюється на індивідуальну позицію, що відповідає особливостям ведення двобою. Одночасно зі стійкою юнаків старшого шкільного віку навчали переміщенню по рингу у різних напрямках, подвійні та потрійні кроки вперед, вперед – в сторону, назад, назад – в сторону та по колу, постійно змінюючи напрямки. Оскільки у боксі постійно виконуються атакуючі, контратакуючі та обманні рухи на різних дистанціях, намагалися сприяти автоматизації навичок човникових кроків вперед та назад у поєднанні з рухами тулуба. Вибір дистанції зумовлений тактичними задумами та змінюється протягом бою. Техніка нападупередбачає 12 різновидів ударів правою та лівою руками: прямий удар лівою та правою в голову; прямий удар лівою та правою по тулубу; боковий удар лівою та правою в голову; боковий удар лівою та правою в тулуб; удар знизу лівою та правою в голову; удар знизу лівою та правою по тулубу. Техніка захисту визначається широким набором варіантів ударів та включає захист руками – підставки, відбивання, блоки, контрудари; захист тулубом – ухиляння, нирок; захист пересуванням (за допомогою переміщень по рингу) [21].

У процесі навчання боксу велику увагу приділяли правильному диханню під час виконання рухових навантажень у боксі, а також включали різні дихальні практики з метою саморегуляції психоемоційного напруження, контролю над емоціями, зниження тривожності від час дії стресів тощо. Так, щоб уникнути травм та функціональних розладів під час занять боксом варто налагодити ритм, глибину та механізм дихання, чергування носового та ротового дихання, навчити техніки правильного дихання [159; 193]. Боксери під час бою дихають переважно ротом, при цьому намагаються змикати щелепу, щоб попередити наслідки ударів, а розмикати її для вдиху миттєво і непомітно: цей механізм лежить в основі випереджувального рефлексу, який слід формувати під час навчання. Носове дихання можна застосовувати лише

у короткі періоди бою, оскільки при пропущеному ударі в щелепу сила удару нижча у випадку, коли щелепа зімкнута, ніж розімкнута, а при такому її положенні ротове дихання неможливе. Однак через недостатність повітря під час інтенсивних рухів можуть знижуватися показники швидкості, сили, й витривалості, погіршуватися функціонуванні можливості організму та самопочуття, а тому внаслідок необхідності інтенсивного газообміну, боксер повинен уміти застосовувати одночасне носове і ротове дихання для збільшення обсягу кисню. При цьому можуть бути випадки, коли носове дихання ускладнене в силу різних причин. Тому необхідним заходом під час виконання інтенсивних напружених рухів у процесі занять боксом є техніка короткого дихання, що передбачає короткий час вдиху, видиху та проміжку між ними при узгодженні із серцебиттям. При цьому затримка дихання відбувається двічі за дихальний акт: наприкінці вдиху та наприкінці видиху. Таке дихання дозволяє посилити газообмін, підвищити кисневий обіг та вентиляцію легенів, налагодити дихання. Налагоджене таким чином дихання та вміння правильно поєднувати його з рухами сприяють подоланню втоми та кисневого боргу, покращує запас функціональних можливостей, підвищує працездатність та стійкість організму до небезпечних ситуацій.

Дихальні вправи з метою саморегуляції, зниження психоемоційного напруження та покращення самопочуття застосовували у заключній частині занять боксом, під час організації фізичних вправ на прерервах, самостійних занять фізичними вправами. Використовували глибоке дихання, дихання через живіт, дихання з контролем темпу і ритму, дихання з лічбою та ін.

Релаксаційні вправи застосовували з метою відновлення після розумових та фізичних навантажень, покращення суб'єктивних ознак психоемоційного стану, зниження ознак стресу, зокрема підбирали вправи на розслаблення, переключення уваги, вправи на візуалізацію, точкову техніку тощо. Такі вправи передбачають емоційну розрядку і служать засобом активного відпочинку, їх впроваджували разом із дихальними. Крім цього, ефект від виконання вправ підсилювали оздоровчими силами природи та

гігієнічними факторами, забезпечуючи сприятливий психоемоційний мікроклімат та комфортні умови занять.

Методом у фізичному вихованні називають певний спосіб реалізації педагогічного завдання. В залежності від поставлених у процесі занять боксом завдань використовували методи, спрямовані на формування нових знань; навчання фізичних вправ; розвиток рухових якостей; сполученого впливу; виховного впливу.

З метою формування знань використовувалися словесні методи (лекції-бесіди, інтерактивні лекції, повідомлення, пояснення, роз'яснення, коментарі тощо); наочні методи (демонстрація мультимедійних презентацій, демонстрація відео боїв відомих боксерів тощо). Навчання техніки і тактики боксу здійснювали за допомогою словесних (пояснення, роз'яснення, аналіз помилок тощо), наочних (особистий показ учителем та демонстрація за допомогою мультимедійних дидактичних засобів технічних прийомів, технічних дій в атаці, захисті, контратаці, тактичних схем тощо) та практичних методів. Здебільшого на початковому етапі навчання боксу використовується показ у сполученні зі словесними поясненнями з метою формування правильного уявлення про техніку виконання боксерських прийомів. Техніку боксу і тактичні прийоми, як правило, учитель показував особисто або у парі із досвідченим боксером. До практичних методів відносили цілісний метод навчання вправ та метод навчання по частинах. Окремі технічні прийоми вивчали, як правило, цілісно, а тактичні комбінації у нападі, захисті і контратаці - за елементами у процесі багаторазового повторення виконання у повільному, звичайному та швидкому темпах, у простих, варіативних та ускладнених мовах з обов'язковим оперативним контролем за якістю засвоєння техніки, аналізу та виправлення помилок. При цьому використовували такі методичні прийоми: ускладнення зовнішніх умов (опір умовного суперника, додаткові обтяження, незручні або незвичні вихідні положення і підготовчі рухи, виконання технічних прийомів із максимальною швидкістю і точністю, обмеження простору, виконання у стані



втоми). У серії занять вивчення кожного нового технічного елементу, серії або комбінації починали з повторення та закріплення вже засвоєних прийомів та дій та на цій основі приступали до вивчення нового навчального матеріалу. При вивченні нових технічних прийомів та дій педагог називає їх, вказує на прикладне значення та акцентує увагу на типові помилки, що можуть виникати при їх засвоєнні.

У процесі загальної та спеціальної рухової підготовки користувалися традиційними методами розвитку рухових якостей. Так, для розвитку силових якостей використовували: метод максимальних зусиль, що передбачає виконання вправ з близькограничними та граничними обтяженнями; метод повторних зусиль, характерними руховими завданнями якого є виконання вправ з неграничними обтяженнями «до відмови»; метод динамічних зусиль, що спрямований на виконання вправ з обтяженням різної маси у швидкому темпі, зокрема і ударний метод, що заснований на стимулюванні м'язів за допомогою кінестетичної енергії власної маси тіла, , що забезпечує одночасну максимальну швидкість і потужність відштовхувального руху з наступним долаючим характером роботи м'язів. Розвиток різних компонентів швидкості передбачав застосування повторного методу, що ґрунтується на багаторазовому виконанні вправ за раптовим сигналом. Також ефективним методом розвитку різкості, тобто швидкості одиночного руху В. Ареф'єв [7] вважає контрастний метод, що вимагає чергування швидкісних рухових завдань у полегшених та ускладнених умовах Специфікою боксу є значущість спеціальних видів витривалості, зокрема, швидкісної, силової та координаційної, а також їх змішаних форм.. В основі розвитку витривалості у процесі занять боксом лежить використання безперервного рівномірного та перемінного методів та інтервального методу. Зважаючи на завдання, що стоїть в основі застосування того и іншого методу розвитку спеціальних видів витривалості регулювали тривалість, кількість повторень та інтенсивність вправ, інтервал та характер відпочинку, величину обтяження. Для розвитку координаційних здібностей планували різні рухові завдання із застосуванням

повторного, контрастного та інтервального методів у різних підходах. Крім цього, для розвитку рухових якостей важливе значення надавалося використанню комбінованої вправи (сполученого впливу), зокрема, ігровому, коловому та змагальному, оскільки застосування цих методів виправдане можливістю поєднання в одному руховому завданні інтервальної та безперервної роботи, одночасного розвитку рухових можливостей та вольових показників, забезпечення варіативності рухових навантажень та підвищення емоційності занять. Для розвитку гнучкості застосовувався повторний метод із застосуванням різних рухових завдань.

Для покращення вольових показників та психічних властивостей, а також мотиваційної сфери особистості застосовувалися методи виховного впливу, серед яких: методи формування свідомості (метод переконання, метод прикладу); методи формування позитивного досвіду суспільної поведінки (створення виховних ситуацій); методи стимулювання діяльності і поведінки (заохочення). Крім цього вплив на емоційно-вольову сферу особистості здійснювався опосередковано у процесі рухової діяльності, оскільки заняття боксом самі по собі характеризуються високими вимогами до прояву волі, рішучості, емоційної стабільності, самовладання, наполегливості, мужності, сміливості та ін.

Процес формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання здійснювався різних формах організації фізичного виховання, зокрема: на уроках фізичної культури, у позаурочних формах занять: в умовах шкільних секцій з боксу, під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, у позашкільних формах: під час самостійних занять фізичними вправами.

Вирішуючи поставлену мету у процесі занять боксом спиралися на основоположні правила – загальні, дидактичні та окремі специфічні принципи фізичного виховання. За даними відомих теоретиків фізичного виховання, загальні принципи передбачають гуманістичну орієнтацію, взаємозв'язок із життєдіяльністю, пріоритет інтересів, потреб і можливостей особистості,

забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості, оздоровчої та прикладної спрямованості; дидактичні принципи – це відомі загально педагогічні принципи свідомості й активності, наочності, систематичності, послідовності й доступності, міцності, індивідуалізації навчання та ін.; специфічні принципи відображають закономірності побудови занять фізичними вправами та особливості їх впливу на організм (безперервності, прогресування педагогічних впливів та їх вікової адекватності, хвилеподібності та варіативності) [7; 160; 179].

Застосування педагогічного інструментарію в освітньому процесі з фізичного виховання учнів старшої школи з метою досягнення поставленої мети базувалося на дії принципів; соціальних (пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, гуманістичної орієнтації, індивідуалізації та зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості), загальнопедагогічних (наступності, неперервності, свідомості й активності, науковості, доступності та ін., специфічних, що відображають закономірності побудови навчально- занять (прогресування педагогічних впливів, безперервності, вікової адекватності та циклічності) [7].

Отже, визначений зміст освітнього процесу, раціонально підібрані організаційні форми, методи та засоби фізичного виховання, що спрямовані на досягнення поставленої мети – створити умови для навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом завдяки вирішення сукупності поставлених педагогічних завдань: освітніх (формування знань та відповідного рухового досвіду), оздоровчих (зниження рівня стресу та покращення психоемоційного, стану розвиток загальних та спеціальних рухових якостей,) та виховних (індивідуальних психічних особливостей особистості та виховання вольових якостей).

Характеристики мотиваційної, когнітивної, вольової сфери та рухового розвитку особистості учнів, на покращення яких спрямовано завдання освітнього процесу фізичного виховання лягли в основу критеріїв оцінювання

навчальних досягнень у процесі занять боксом. Вони реалізуються у рівнях показників, що визначають чітке співвідношення між встановленими вимогами до активності, знань, умінь, підготовленості, прояву волі та фактичною їх величиною та дозволяють оцінити реальний результат занять боксом з урахуванням рівня сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи в балах за традиційною шкалою шкільної оцінки. Можливості ефективного формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи забезпечувалися дотриманням визначених організаційно-педагогічних умов у процесі фізичного виховання.

Отже, представлена модель містить усі необхідні компоненти освітнього процесу з визначеним змістовним наповненням його змісту та очікуваним результатом. Зміст теоретичної та практичної діяльності учасників освітнього процесу з фізичного виховання, спрямованих на реалізацію поставлених завдань за допомогою визначає методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання.

Ключовою ідеєю методики є позитивне перенесення цілеспрямованого розвитку і виховання інформативних рухових якостей, вольових показників та психічних властивостей особистості на формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи на заняттях боксом з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи. В основі реалізації ідеї лежить науково підтверджена прогностична значущість окремих показників рухового розвитку, вольової сфери, фізіологічні механізми формування функціональних систем, динамічних стереотипів та вольового регулювання поведінки у своєму взаємозв'язку, а також провідна роль сили нервової системи і рівня стресу як індикатора психоемоційного стану школярів.

*Формування мотивації до рухової активності, зокрема до занять боксом.*

Мотивація старшокласників до будь-якої активності, зокрема й рухової, витікає з різних потреб, що, відповідно вікових особливостей, включають потребу в русі та потребу у самоствердженні [бобровник]. Відповідно до

трактування проблеми потреб з точки зору психології, вони тісно пов'язані з емоціями, оскільки при задоволенні потреб виникають позитивні емоції і навпаки. На думку О. Бучинської [26], сформованість потребнісно-мотиваційної сфери особистості учнів в основному визначається рядом специфічних чинників, а саме: особливостями організації освітнього процесу, суб'єктивними особливостями (віком, досвідом, інтелектом, прагненнями, самооцінкою, соціальними зв'язками). Виходячи з цього, вирішення питання формування мотивації старшокласників до занять боксом можливе лише через впровадження елементів різних видів єдиноборств на заняттях фізичними вправами. Якщо потреба в русі є об'єктивною біологічною протребою дітей, то суб'єктивною причиною рухової активності є конкретні мотиви, що мають індивідуальний характер, особливо у старшій школі. На мотиви впливають індивідуальний розвиток і виховання, соціальне оточення, а також рухові можливості, особливості вольової та когнітивної сфери особистості. Анкетування юнаків-старшокласників показало їх загальне позитивне ставлення до фізичного виховання та високу популярність боксу, тому робота над мотивацією зводилася до пропагування серед учнів цінності та важливості таких вольових рис, як мужність, сміливість, сила, вміння захистити себе і близьких, витримка і самовладання тощо; зосередження уваги на привабливості боксу для юнаків з позиції фізичного самовдосконалення, можливості розвитку і зміцнення м'язів, покращення їх рельєфу, прикладності боксу в аспекті формування навичок самозахисту тощо.

Для підвищення мотивації школярів до занять боксом застосовували методи виховного впливу. Метод переконання заснований на вербальному впливі на свідомість, почуття і волю через сукупність прийомів словесного та наочного впливу, формування системи знань. У результаті застосування цього методу формувалася переконаність учнів у позитивному впливі боксу на саморозвиток, самоствердження, зростання їх авторитету і значущості серед однолітків, що відповідно відображалось у їх світогляді поведінці та вчинках. Метод прикладу ґрунтується на виховній силі природного прагнення дітей до

наслідування. Застосовували позитивний приклад кращих українських боксерів з позиції їх успішності. Створення виховних ситуацій полягало у забезпеченні в освітньому процесі педагогічних умов для формування у школярів мотивів позитивної поведінки чи подолання недоліків. Так, на заняттях боксом створювали ситуації успіху, що передбачали створюється формування в учнях віри у власні сили, можливості та успішність навчання боксу незважаючи на недоліки у рівні підготовленості, невідповідності статури чи антропометричних даних тощо. При цьому використовували наступний алгоритм: за наявності елементів страху і невпевненості спрямовували зусилля на засвоєння полегшених вправ, загальну рухову підготовку; при появі перших успіхів обов'язково акцентували увагу на них, застосовуючи похвалу та заохочення; акцентували персональні успіхи учнів у вправах, що вдаються їх найкраще; намагалися розподілити контингент юнаків за тактичним стилем: темповик, силовик, нокаутер, технік, універсал, пояснюючи аргументацію вибору того чи іншого стилю високо оцінюючи потенційні переваги можливості учнів. Метод стимулювання (заохочення) ґрунтується на позитивному оцінюванні рухово активних учнів, що проявляють інтерес до боксу, їх стимулюванні до систематичних занять. Застосування описаних методів сприяло формуванню стійких мотивів до фізичного самовдосконалення (які є одними із визначальних для юнаків старшого шкільного віку) , поступового вироблення звички до занять, прищеплення захоплення цим видом єдиноборств.

*Формування знань щодо здоров'я, стресу, правила безпеки, техніки і тактики боксу*

Підґрунтям для формування мотивів, світогляду, поведінки є знання. Формування знань старшокласників планували у підготовчій частині уроків фізичної культури, секційних занять з допомогою наочних та словесних дидактичних методів та у процесі виконання учнями домашніх завдань з підготовки інформаційних індивідуальних завдань у формі самостійної роботи з літературою, інтернет-ресурсами. Так, у процесі вивчення предмету «фізична

культура» у старшій школі теоретична підготовка є обов'язковою. Засвоєння теоретико-методичних знань передбачає інваріантна складова програми, де подано зміст навчального матеріалу за роками для учнів 10 та 11 класів, а також теоретичні відомості з обраного варіативного модулю. Так, на заняттях боксом старшокласників ознайомлювали з поняттям ментального здоров'я та впливу на нього пандемічних обмежень, війни та її наслідків; поняттям стресу, його фізіологічними, психоемоційними, соматичними, поведінковими проявами; можливостями збереження ментального та соматичного здоров'я в умовах дії стресорів; особливостями відновлення організму після розумових та рухових навантажень, стресів; основами самоконтролю під час рухових навантажень за суб'єктивними ознаками реакції організму, основами техніки безпеки та запобігання травматизму на заняттях єдиноборствами, зокрема й боксом, історією і правилами боксу, екіпіровкою та інвентарем боксера, особливостями проведення боксерських боїв та суддівства, станом розвитку вітчизняного боксу та видітних українських боксерів, загальною характеристикою основних рухових якостей боксера, основами техніки і тактики боксу, зоборонені дії, основами методики складання комплексів загальнорозвивальних вправ для розминки у боксі та комплексів вправ для самостійних занять в домашніх умовах або умовах вуличних майданчиків для стрітворкауту, основними дихальними та релаксаційними техніками. Крім цього, організували зустрічі з тренерами, досвідченими боксерами з метою ознайомлення учнів із практичним досвідом їх підготовки, специфікою харчування боксерів, особливостями впливу боксу на фізичну форму, статуру, рухову підготовленість та виховання волі тих, хто займається, особливостями проведення боїв і тактикою боксерів різних амплуа, прикладами підготовки кращих боксерів України та Світу прикладним значенням боксу як в аспекті набуття навичок самооборони, вихованню емоційної стриманості та впевненості у собі, зняття стресу тощо.

*Формування рухового досвіду, розвиток загальних, спеціальних та інформативних для психоемоційної стійкості рухових якостей, виховання вольових якостей, покращення психоемоційного стану*

Техніка боксу складається з таких прийомів:

- бойова стійка боксера, що є вихідним положенням для інших прийомів та дій та може бути лівосторонньою, правосторонньою, фронтальною; бойове положення кулака

- пересування: звичайне, приставним кроком, стрибком (вперед, назад, вліво, вправо);

- удари, що поділяються: за траєкторією (прямий, боковий, знизу); за довжиною (довгий, короткий); за напрямом (в голову, в корпус); ближньою (передньою), дальньою (задньою) відносно суперника рукою; під однойменну та різнойменну ногу;

- захисти: рукою (підставлення долоні, ліктя, плеча, передпліччя; відбив (вліво, вправо); блокування ударів); тулубом (ухил, нирок (вправо, вліво); ногами (відходи вправо, вліво, назад); комбінований (з використанням рук, ніг, тулуба) [13].

До змісту навчання входили бойова стійка та бойове положення кулака, різні види пересувань, удари: прямий удар лівою та правою у голову і тулуб; боковий удар правою та лівою в голову і тулуб; удар знизу правоб та лівою в голову і тулуб, а також серії ударів та їх комбінації. Вивчали удари у поєднанні із захистом, атаки й контратаки з ударів, комбінацій ударів та їх серій, особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів, різні прийоми маневрування. Навчання техніки поєднували із тактикою. Вивчали тактику бою (умови бою на різних дистанціях, наступальні та оборонні дії, ведення бою залежно від тактичного задуму суперника).

Навчання техніки і тактики боксу проводили у такій послідовності: бойова стійка боксера та бойове положення кулака - пересування зі збереженням бойової стійки - удари лівою і правою рукою та захист з різних положень рук, ніг і тулуба – удари і захисти у поєднанні з технікою



пересування. Навчали різних видів передач з місця, з кроку вперед лівою або правою ногою, з кроком назад або в сторону, зберігаючи загальноприйнятую послідовність [38]: спочатку прямі удари (джеби) лівою та правою руками в голову та тулуб, потім бокові удари (хуки) в голову та тулуб, потім удари знизу (аперкоти). Усіх технічних прийомів навчали спочатку в атакуючій формі, потім у формі відповіді, потім у зустрічній формі. Спочатку вивчення відбувалося у процесі багаторазового повторення різних ударів різними руками на місці, потім у поєднанні з різними видами пересувань. Навчання техніки захисту планували за етапами послідовно: навчання стійки та одиночних ударів; навчання техніки захисту за допомогою переміщення ніг; навчання захисних дій від серії ударів суперника; навчання техніки захисту та удару у відповідь для контратаки з подальшим розвитком атаки; навчання комбінованих прийомів захисту (руками, тулубом, ногами); навчання складних комбінованих прийомів захисту у поєднанні з іншими (нирок після ухилу, після відходу, підставлення, парні та потокові ахисти; навчання ударів у відповідь (поодинокі, повторні, подвійні та серії ударів); навчання поєднання удару і захисту з максимальною швидкістю; навчання удару після захисту під час переходу на іншу дистанцію; навчання розпізнаванню типових захисних дій в ускладненій обстановці (в умовах бою); навчання розпізнавання типових ситуацій бою та ефективного реагування на атаку суперника [13; 21].

Виходячи із загальних положень теорії навчання фізичних вправ, навчання техніки і тактики боксу включало три етапи. На першому етапі у школярів створювали уявлення про техніку виконання окремого прийому чи дії. Щоразу навчання нового матеріалу починали з пояснення тактичного призначення технічного прийому чи технічної дії, потім показували вправу, супроводжуючи описом вихідного, проміжних і кінцевого положень, поясненням біомеханічних характеристик основи, визначальної ланки і деталей техніки, після чого учні намагалися виконати вправу або окремий елемент самостійно, під час виконання слідкували за правильністю виконання, одразу попереджуючи появу помилок. На етапі попереднього розучування

шляхом багаторазового повторення технічних прийомів формували рухове уміння. У випадку появи помилок вживали заходів щодо їх усунення. На третьому етапі поглибленого розучування застосовували різні методичні прийоми, щоб сформувати динамічний стереотип і закріпити рухове уміння у рухову навичку. Так, змінювали вихідні і канцеві положення, умови виконання вправ, застосовували зовнішній опір або додаткові обтяження, варіювали просторові, динамічні і часові характеристики рухів, поєднували окремі технічні прийоми у комбінації, створювали умови просторового, часового або інформаційного дефіциту, просторово-часової невизначеності, несподіваних ситуацій, впроваджували естафети та рухливі ігри з використанням технічних прийомів, що вивчаються, виконували їх убою з тінню (з умовним суперником), у вправах з інвентарем (грушою, лапами), в умовному бою, у вільному бою.

Бій з тінню чи умовним суперником використовували для навчання та удосконалення техніки і тактики боксу у процесі виконання імітаційних вправ. З метою закріплення ударної техніки використовували вправи з боксерськими лапами. Вправи з боксерською грушою виконувалися чітко за поставленим завданням, сприяли удосконаленню техніки ударів та обманних дій, розвитку спеціальних рухових якостей. У таких вправах юнакам ставилося завдання наносити всі удари без замахів з положення бойової стійки, підбираючи дистанцію та страхуючись вільною рукою, виконувати захисні дії після атаки. Умовний бій передбачав вправи з партнером в рукавицях відповідно до поставленого завдання в односторонньому (один атакує, другий захищається, або, захищаючись, контратакує) та двосторонньому порядку (обидва ведуть вільний бій, але з обмеженим вибором елементів). Із зростанням технічної підготовленості застосовували умовний бій у вигляді колового тренування. Юнаки рухалися по залу чи вуличному майданчику за годинниковою стрілкою по колу, змінюючи суперників з кожним наступним раундом. Перед початком умовного бою кожен учень отримували завдання, що були невідомими супернику, таким чином, крім удосконалення технічних навичок, розвивали

боксерське тактичне мислення. Вільний бій (без обмеження дій суперника) використовували для учнів з достатнім рівнем рухової і технічної підготовленості з метою удосконалення навичок і тактичного мислення, навчання передбачати дії суперника та попереджати їх.

Навчання техніки боксу (стійки, пересування ударів, захистів, серії ударів, двоударних різнотипних комбінацій) відбувалося цілісним методом за допомогою фронтального методу організації учнів, оскільки акцентували увагу на засвоєння одночасних узгоджених рухів різними частинами тіла. При цьому починали навчання спочатку без рукавичок, потім з рукавичками, застосовуючи методичні прийоми: вчитель показував технічний прийом - учні повторювали його; вчитель наносив умовний удар – учні відповідали йому захистом чи контрударом, у подальшому учні виконували завдання в парі з партнером, чергуючи більш сильних та більш слабких, та самостійно з групою тощо. Основні вправи з партнером у боксерських рукавичках в процесі навчання боксу проводиться в шеренгах і в парах, виконуючи по чергово завдання атаки та захисту без контрударів, атаки та захисту зі з ударами у відповідь або зустрічними контрударами. У процесі навчання техніки боксу дотримувалися обов'язкового методичного правила: поєднання фази видиху з акцентованим ударом, намагаючись досягнення автоматизації цих рухів. Для учнів, яким важко давалося засвоєння техніки боксу із застосуванням цілісного методу, для забезпечення технічного прогресу при навчанні різнотипних комбінацій їх навчали поелементно частинами, учні засвоювали елементи послідовно, поступово об'єднуючи окремі рухи в один.

Ефективність навчання вправ техніки і тактики боксу тісно пов'язана із руховою підготовкою школярів, оскільки достатній рівень розвитку рухових якостей є базою для формування рухового досвіду. Успішність засвоєння рухового досвіду у процесі навчання боксу детермінується функціональними можливостями та морфологічними особливостями розвитку організму, потужністю механізмів енергозабезпечення, станом опорно-рухового апарату

та м'язової системи, індивідуально-типологічними особливостями нервових процесів, властивостями психіки того.

Зміст рухових навантажень у єдиноборствах, зокрема і у боксі, характеризується особливими вимогами до розвитку різних видів сили, швидкості і координованості, їх одночасного прояву, гнучкості, здатності виконувати короточасну та тривалу фізичну в умовах втоми та психоемоційного напруження; відрізняється ациклічністю структури вправ, варіативністю ситуаційністю, непередбачуваністю, що зумовлює необхідність прояву волі та стійкості у відповідь на дії суперника. Фізіологічні механізми рухів боксера передбачають узгоджений прояв когнітивних, вольових та рухових показників за участі психічних особливостей особистості та властивостей нервових процесів.

Загальна рухова підготовка старшокласників на заняттях з боксу спрямована на розвиток різних проявів сили (максимальної, динамічної, швидкої та вибухової), швидкості (часу рухових реакцій - простої та складних, темпу рухів, швидкості одиночного руху - різкості), координаційних здібностей (точності спеціалізованих відчуттів – м'язових зусиль, часу та простору, рівноваги, загальної координації рухів, гнучкості, витривалості (загальної та спеціальної (швидкісно-силової, координаційно-силової). У процесі вибору змісту загальної рухової підготовки використовували провідні теоретико-методичні положення, що використовуються у фізичному вихованні учнів старшої школи [7; 160].

М'язова сила проявляється при вирішенні рухових завдань, що передбачають м'язову зусилля, утримання маси власного тіла у певній позі, піднімання і переміщення вантажів, долання чи протидія зовнішнього опору тощо. За характером зусиль у боксі можуть проявлятися максимальна, вибухова, швидка та повільна види сили - в акцентованих ударах з різними паузами між атаками, захисті, швидких переміщеннях, переборюванні сили суперника у ближньому бою при захватах, причому різний режим роботи

м'язів та індивідуальна манера ведення бою боксерів потребують різного прояву сили, особливо при виконанні ними ударних дій.

Для розвитку сили юнаків старшого шкільного віку застосовували:

1) вправи з зовнішнім обтяженням масою предметів (вправи з гантелями, набивними м'ячами, гирями, зі штангою з набором дисків різної маси, з масою партнера тощо );

2) вправи з масою власного тіла (підтягування у висі, згинання і розгинання в упорі, в упорі лежачи, , присіди, випади тощо);

3) «ударні» вправи, що передбачають вправи з масою тіла з урахуванням інерції вільно падаючого тіла (стрибки, багатоскоки, стрибки з підвищення з подальшим вистрибуванням вгору);

4) вправи з протидією зовнішнього середовища (біг вгору, по воді, піску, проти вітру тощо);

5) вправи з використанням зовнішньої протидії (гумові джгути, пружні м'ячі, партнер, суперник);

6) вправи з використанням предметів та обладнання (лазіння по канату, стрибки на скакалці, вправи з TRX-петлями, метання малого м'яча, гранати на дальність тощо);

7) вправи з застосуванням силових тренажерів;

8) вправи в самоопорі.

Розвиток силових здібностей можливий лише за умови максимальних м'язових напружень, що є передумовою планування змісту загальної силової підготовки учнів старшої школи. Застосування вправ силової спрямованості передбачало використання повторного методу у його різновидах.

Для розвитку максимальної сили планували вправи з граничними та близькограничними обтяженнями, що застосовували обмежено тільки для учнів з достатнім рівнем силової підготовленості не більше двох різав на тиждень. Під граничним розуміють обтяження, що можна підняти 1-2 рази (90-95% від максимального), близькограничним – 3-4 рази 80-85%). При цьому виконували 2-5 підходів, де в одному підході вправу повторювали 1-4 рази

залежно від величини обтяження; тривалість відпочинку 2-8 хв (екстремальний інтервал, що передбачає наступне навантаження у фазі суперкомпенсації, тобто до ЧСС 90-110 уд./хв).

Найбільш ефективним для розвитку сили юнаків старшого шкільного віку є метод повторних неграничних зусиль, що передбачає подолання неграничного зовнішнього опору «до відмови». При цьому, за рекомендаціями В. Ареф'єва [7, с. 77-78], індивідуальну величину опору підбирали таким чином, щоб учень міг виконувати його протягом 30 с, що у середньому темпі відповідає 6-10 разів у підході. Таким чином з підготовленими учнями планували 5-6 підходів, з юнаками, які мають низькі показники сили, – 2-3 підходи. Між підходами застосовували активний екстремальний інтервал відпочинку (90-110 уд./хв), під час якого планували дихальні та релаксаційні вправи та вправи на розтягнення.

Метод динамічних зусиль застосовувався для розвитку швидкої сили та швидко-силових якостей школярів та передбачав виконання вправ з відносно невеликим обтяженням у максимальному темпі. Тривалість безперервного виконання вправи тривали доти, доки зберігалася можливість підтримувати такий темп: від 3-4 до 5-6 разів у серіях кількістю 2-3 підходи для слабо підготовлених юнаків, 5-6 підходи – для добре підготовлених. Між вправами і серіями застосовували активний екстремальний інтервал відпочинку (90-110 уд./хв), під час якого планували дихальні та релаксаційні вправи та вправи на розтягнення активних м'язів. За цим методом планували вправи, що розвивають різкість удару, зокрема, вправи балістичного характеру (з набивними м'ячами, гантелями, стрибки з обтяжуванням тощо, що виконувалися з великою швидкістю).

Для розвитку вибухової сили застосовували вправи, що вимагають одночасного прояву сили і швидкості: металеві вправи з різних вихідних положень, поштовхові і ривкові вправи, вистрибування вгору після стрибків в лави, ттумби, вправи з кувалдою, імітації ударних і захисних дій з обтяженням тощо. Для розвитку повільної сили використовували переважно вправи на

утримання статичних поз масою власного тіла, долання статичного опору партнера, планку, поступово збільшуючи час або ускладнюючи умови виконання.

Для розвитку силових якостей доцільно застосовувати ігровий та змагальний методи, зокрема рухливі ігри та естафети з елементами стрибків, лазіння, метання, перенесення предметів тощо, а також змагальні поєдинки. Також ефективним у силовій підготовці старшокласників є коловий метод, що використовували для комплексного впливу на різні м'язові групи; на станціях планували вправи з неграниченими обтяженнями з певною кількістю повторень за визначену одиницю часу і відпочинком (переходом між станціями) не менше 2-3 хв, під час якого виконуються дихальні та релаксаційні вправи. При цьому кількість повторень та підходів визначали зважаючи на величину обтяження (більше обтяження - менше повторень вправи та підходів), а також індивідуальних силових можливостей юнаків. У динаміці занять періодично змінювали величину обтяжень, збільшували кількість повторень або підходів у серії силових вправ.

Розвиток швидкості старшокласників планували як у окремих вправах, так і комплексно, оскільки окремі її компоненти не залежать один від одного за допомогою повторного, ігрового та змагального методів. При цьому вправи підбиралися технічно нескладні, що виконувалися з максимальною інтенсивністю протягом 6-10 с у 3-4 підходи, з відносно повним інтервалом відпочинку ( $100 \pm 10$  уд./хв або 60-180 с). Наприклад, для розвитку швидкості рухових реакцій, темпу рухів, швидкості одиночного руху та їх одночасного розвитку застосовували різновиди бігу зі зміною напрямку за сигналом, інтенсивні біг або стрибки на місці, метання або кидки м'яча об стіну в якомога швидшому темпі, рухливі та спортивні ігри, естафети та смуги перешкод.

При підборі параметрів рухових навантажень для розвитку координаційних здібностей орієнтувалися на те, що прояв координації тісно пов'язаний з технікою і тактикою боксу. Ефективність дуг боксера в умовах

бою залежить від точності спеціалізованих відчуттів: м'язово-суглобової чутливості, просторової та часової орієнтації, вестибулярної стійкості. При цьому важливими є здібність до імпровізації, передбачення задумів суперника та швидкого прийняття адекватних рішень у варіативних умовах, що вимагають психоемоційних напружень. Розвиток координаційних здібностей учнів старшої школи передбачав використання повторного методу стандартної та варіативної вправи, методів комбінованої вправи (ігрового та змагального). Координаційні вправи обиралися як технічно складні; прості, що виконувалися у нестандартних умовах; ситуативні, залежні від впливу середовища, дій суперника; рухові завдання, що вимагають кмітливості та швидкого реагування; нові незнайомі вправи. Для підтримання варіативності застосовували зміну напрямку, темпу та різновиду руху за сигналом; зміну вихідних, проміжних або кінцевих положень; зміну величини м'язових зусиль: чверть сили, пів сили, в повну силу, їх чергування; вправи на підвищеній, рухомій або обмеженій опорі, обмеження часу; вправи на влучність; обмеження дії аналізаторів; ускладнення додатковими рухами, правилами, суперниками або збиваючими чинниками; контрастні завдання; та акробатичні вправи та їх комбінації тощо. Координаційні вправи для планували у стані оптимальної працездатності школярів та до появи ознак втоми.

Важливим складовою координаційної підготовки був розвиток спеціалізованих відчуттів боксера – відчуття дистанції, відчуття удару, відчуття рингу, відчуття часу, відчуття сводлби рухів. Це унікальний прояв просторово-часових та м'язово-рухових сприйняття, що дозволяють боксеру одержувати перемогу над суперником. Так, відчуття дистанції – це вміння точно визначати відстань до суперника, що проявляється у процесі захисту й атаки та суттєво відрізняються між собою. Наприклад, у бою на ближній і середній дистанціях для визначення оптимальної відстані до суперника важливими є м'язово-рухові сприйняття, на дальній – провідного значення набувають швидкість реакції та зорове сприйняття [39]. Найкращим засобом



для розвитку дистанційного відчуття дистанції є вправи в парах та умовні бої, де можливо регулювати відстань при виконанні технічних прийомів атаки і захисту. Відчуття часу полягає в умінні правильного вибору моменту атаки, особливо коли суперник вже не здатний уникнути удару, умінні оцінювати тривалість раунду, окремих інтервалів бою, розподіляти зусилля протягом поєдинку. Відчуття удару є одним із найважливіших відчуттів боксера, що пов'язане зі здібністю сприйняття швидкості, зусилля, уміння одночасно концентрувати силу і швидкість, швидкість і довжину важеля, ударні характеристики з різних вихідних положень. Розвиток відчуття удару учнів старшої школи відпрацьовували у вправах на мішках, груші, на боксерських лапах. Здатність орієнтування на рингу полягає в умінні здійснювати маневри атаки і захисту, визначивши своє оптимальне положення та створенні несприятливих умов для суперника - біля кутів чи канатів. Відчуття свободи рухів забезпечується умінням вільно та невимушено триматися під час проведення бою, володінням руховою координацією, що визначається раціональним чергуванням напруження і розслаблення та м'язів. Спеціалізовані відчутті у проєкті занять боксом з юнаками старшого шкільного віку розвивали вправами в парах, тренувальними боями із суперниками, що відрізнялися за антропометричними даними, силою, манерою ведення бою, а також у варіативних умовах.

Гнучкість у боксі не є основною руховою якістю, однак недостатній рівень рухливості у суглобах може знижувати ефективність засвоєння техніки через недостатній рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координації, може бути причиною травм та пошкоджень під час занять. Динамічні і статичні вправи на гнучкість застосовували після повноцінної розминки між силовими навантаженнями. Динамічні вправи (махи, випаді, нахили, рухи розгином тощо) юнаки виконували багаторазовими повтореннями з необмеженою кількістю підходів, статичні вправи (пасивне розтягування за допомогою партнера, гумових петель) - протягом 30-40 с з довільною

кількістю повторень з активним відпочинком 30-60 с, під час якого планували релаксаційні та дихальні вправи.

Витривалість у боксі є однією з провідних рухових якостей, оскільки можливість застосування одночасно сильних та швидких рухів високої координаційної складності в умовах втоми та психоемоційного напруження визначає успіх у бою. Розвиток загальної (аеробної) витривалості юнаків планували через виконання циклічних вправ безперервним (рівномірним та перемінним), інтервальним методами з жорсткими інтервалами відпочинку (до неповного відновлення до 120-140 уд./хв або до в межах 45-120 с). Розвиток спеціальних видів витривалості (силової, швидкісно-силової, координаційно-силової) учнів планували повторним методом через використання силових, швидкісно-силових та координаційних вправ динамічного характеру із завданнями виконати максимально можливу кількість повторень або максимально можливу кількість повторень за певний час. Для розвитку швидкісно-силової витривалості, відповідно до рекомендацій В. Ареф'єва [7, с. 90-91] використовували повторні рухові навантаження до 30 с, інтенсивність вправи намагалися тримати максимально можливою; інтервали відпочинку активні або комбіновані з відносно повним (110-120 уд./хв) та повним  $90 \pm 10$  уд./хв) інтервалом; кількість повторень у серії планували 3-6, кількість серій 2-4. Також для розвитку спеціальних видів витривалості застосовували коловий, ігровий та змагальний методи з обов'язковим контролем за реакцією організму на навантаження за ЧСС та за зовнішніми ознаками втоми. У процесі занять боксом поєднували рухові завдання у такій послідовності: навчання техніки і розвиток швидкісно-силової та координаційно-силової витривалості; розвиток швидкісно-силових якостей - розвиток швидкісно-силової та координаційно-силової витривалості. При цьому для розвитку загальної витривалості приділяли окремий час.

Розвиток спеціальних рухових якостей передбачав безпосереднє застосування засобів боксу та підбір вправ, що за біомеханічною структурою та фізіологічним механізмом роботи м'язів відповідає специфіці. Зміст

спеціальних рухових навантажень здебільшого зводився до розвитку різних видів витривалості старшокласників.

Так, для підвищення спеціальної витривалості у боксі впроваджували змішані аеробно-анаеробні вправи, що виконувалися з інтенсивністю у діапазоні ЧСС=180-190 уд./хв. На початковому етапі занять (4-6 тижнів) розвивали загальну витривалість засобами рівномірного і перемінного бігу, потім поступово включали біг пересічною місцевістю, елементи спортивного орієнтування. Оскільки швидкісно-силова витривалість у боксі проявляється в здатності швидко і сильно виконувати удари протягом бою, то використовували інтервальний метод, що передбачав виконання юнаками коротких ривків (прискорення) з максимально можливою швидкістю без обтяжень та з різними варіантами невеликого опору чи обтяження, щоб швидкість знижувалася незначно, при цьому зі зростанням тренуваності учнів зменшувати час відпочинку між повтореннями вправ, поступово збільшуючи діапазон інтенсивності до ЧСС=180-190 уд./хв. Інтервали відпочинку при цьому заповнювали релаксаційними та дихальними вправами, ударною технікою. Також застосовували інтервальний спринт (подолання відрізків 30-60 м; силові та швидкісно-силові вправи з масою власного тіла, що виконувалися за завданням на максимальну кількість разів за вказаний час 30-60-90-120 с (присідання, стрибки, стрибки на скакалці, на тумбу, з гімнастичною лавою чи низькою колодою, пружні вправи з манжетами 0,5-1,0 кг, гантелями, гумовими петлями, еспандером, канатом тощо) з інтервалами комбінованого відпочинку 60-18 с. Характер та інтервал відпочинку змінювали поетапно відносно зростання тренуваності школярів: від пасивного до активного, від довшого до коротшого. Силова витривалість школярів розвивалася за допомогою спеціальних вправ боксера: бій з тінню, вправи з мішками, лапами, грушою, використовували вправи з неграничними обтяженнями, що виконували до об'єктивного зниження швидкості або порушення структури рухів. Під час відпочинку використовували вправи на гнучкість. Основним принципом розвитку координаційно-силової

витривалості було використання вправ із завданням на точність, влучність, утримання стійкої пози після зміни положення тіла у просторі, що виконувалися із завданням на максимально більшу кількість повторів до порушення координації. Оптимальний був час виконання 60-90-120-150 с, подовшання якого відбувалося за зростання тренуваності юнаків. Так, виконували вправу Берпі, кидки набівних м'ячів, вправи з партнерами тощо, вправи, що передбачали одночасні рухи різними частинами тіла у різних напрямках, площинах тощо. Також використовували умови бою, під час яких використовували манжети 0,5-1,0 кг, обтяження на ноги тощо. Крім повторного методу, для розвитку швидкісної, швидкісно-силової, координаційно-силової видів витривалості успішно використовували коловий, ігровий та змагальний методи, плануючи рухові завдання з відповідними навантаженнями, а також технічні вправи з боксу у динамічному режимі - удари, захисти, переміщення, що виконувались за завданням максимального прояву сили, швидкості і точності.

У боксі пред'являються високі вимоги до психічних особливостей та вольових показників особистості. Зокрема важливими є стійкість до нервово-психічного напруження, володіння оптимальним рівнем тривожності, самовладання, високим рівнем рівнем рішучості, впевненості у своїх силах, здатності швидко реагувати на змінні обставини та приймати адекватні рішення, діяти розумно і виважено, керувати своїм станом, розраховувати свої сили, бути емоційно стабільним тощо [110]. Впливаючи на вольову сферу учнів старшої школи у процесі занять боксом, насамперед звертали увагу на особистісні якості та риси характеру, а також на індивідуально-типологічні властивості нервової системи юнаків. У процесі впровадження методики було помічено, що виховання проявів волі має пряму залежність від формування рухового досвіду учнів та проведення боксерських поєдинків.

Виховання вольових показників та покращення психічних особливостей старшокласників засобами боксу зосереджувалося на впливі рухових навантажень на рішучість, сміливість, наполегливість, завзятість, силу волі,

витримку тощо. За даними А. Артюшенка [8], провідними руховими завданнями для виховання прояву волі є подолання перешкод, застосування збаваючих чинників, виконання вправ, що вимагають прояву сили і витривалості, є потенційно небезпечними та виконуються у змагальних умовах. Широке розуміння волі у різних її проявах та взаємозв'язку з психоемоційною стійкістю лягло в основу застосування загально розвивальних, спеціально розвивальних та основних вправ переважно спрямованих на силу, швидко-силові якості та координацію та відповідних проявів витривалості. При цьому користувалися даними Г. Грибана [42], що пропонує зводити вольові зусилля до таких видів: при м'язових напруженнях; при концентрації уваги; при виконанні вправ на тлі втоми; при перевищенні звичайних параметрів зусиль, при ускладненні зовнішніх умов рухової діяльності, при переборенні почуття страху, невпевненості. Особлива увага надавалася ігровій та змагальній діяльності. Важливим чинником та базою для формування психоемоційної стійкості є різні прояви волі, що в сукупності забезпечують саморегуляцію, керування емоціями, діями, вчинками, думками, поведінкою. У процесі занять боксом керувалися закономірностями позитивного перенесення навичок та якостей з рухової на повсякденну діяльність та виховували вміння долати труднощі, терпіти біль, втому, орієнтуватися у незвичних та ситуативних умовах, швидко обмірковувати та обирати варіант дій у відповідь на подразник, стримувати емоції тощо. Виховання вольових якостей в освітньому процесі здійснювали шляхом поступового збільшення труднощів, вироблення в учнів психологічної установки на самовдосконалення, уміння оцінювати власний стан, волі до перемоги у процесі застосування методів виховного впливу.

Під тактикою боксу фахівці розуміють здатність до застосування технічних засобів з урахуванням своїх рухових, вольових та психічних можливостей у бою з різними за манерою ведення бою руховими та морфофункціональними особливостями суперниками. За даними М. Бугайова [159], важливим елементом навчання боксу є розвиток бойового мислення. У

боксі під ним розуміють здатність передбачати дію суперника та обирати раціональну протидію – в цьому полягає реалізація тактичного плану бою. У процесі застосування боїв з тінню, відпрацьовування технічних елементів на мішку, груші, лапах боксери мають подумки уявляти стратегічні задуми суперника, можливі варіанти ходу поєдинку тощо. У цьому полягає так звана «підготовча фаза» бою. Основним засобом розвитку тактичного мислення на заняттях зі старшокласниками були сутички з різними суперниками, а також спостереження на боями інших, у процесі яких спостерігачі намагалися передбачити технічні дії боксерів. Тактика зростає відповідно до бойового досвіду. Чим більше боксер зустрічається з сильними та досвідченими суперниками, тим вищою буде його майстерність та краще розвинуте тактичне мислення. Тактика боксу - це поєднання технічних дій у наступі, захисті та контратаці. Навчання тактики у боксі починали з підготовчих дії – спостереження з метою ознайомлення з рівнем підготовленості суперника, його манерою ведення бою; індивідуальних особливостей прояву емоцій та волі, застосуванням ним обманних дій; вивчення його улюблених прийомів, поведінки у бою, вивчення його недоліків та позитивних рис. Після цього тактичне мислення формували переважно у боксерських сутичках з різними суперниками з метою засвоєння різних маневрів ведення бою, формування рухового досвіду в атаці та захисті.

Особливістю боксу є сильна емоційна насиченість, тому у процесу навчання техніки і тактики природни чином сприяли зниженню тривожності, рівня стресу, покращенню суб'єктивних показників психоемоційного стану, подоланню негативних почуттів страху, розгубленості, збентеження тощо.

Важливою особливістю запропонованої методики навчання психоемоційної стійкості школярів засобами боксу є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як важливого предиктора, що відрізняється стабільністю та мало піддається педагогічному впливу. Орієнтуючись на результати дослідження Г. Коробейнікова [72], керувалися положенням про те, що стратегія атаки вимагає вищого прояву

психоемоційної стійкості, ніж стратегія захисту. Виходячи з показників динамічної витривалості нервової системи юнаків, їх умовно поділено на три групи відповідно з високим, середнім та низьким рівнями сили нервової системи (за В. Рижковим) та під час планування рухових навантажень зі старшими школярами диференціювали вправи в атаці та захисті (табл. 2.11)

*Таблиця 2.11*

**Орієнтовне співвідношення засобів боксу для учнів старшої школи з різною силою нервової системи**

|  | Слабка НС   | НС середньої сили | Сильна НС    |
|--|-------------|-------------------|--------------|
| Референтні межі показника динамічної працездатності НС | 9,38 – 3,93 | 3,92 – 1,20       | 0,19 – -1,93 |
| Відношення обсягу техніки боксу в атаці / в захисті    | 2:1         | 1:1               | 1:2          |

Отже, для учнів з показником сили нервових процесів в межах 9,38 – 3,93 ум.од. планували засоби боксу в атаці та захисті у співвідношенні 2:1, з юнаками з середніми показниками динамічної працездатності нервової системи (3,92 – 1,20 ум.од.) застосовували техніку боксу в атаці та захисті у співвідношенні 1:1, для старшокласників із сильною нервовою системою (0,19 – -1,93 ум.од.) використовували співвідношення обсягу техніки атаки та захисту 1:2. тобто, обсяг техніки атакуючих дій планували у більшому обсязі для осіб з потенційно нижчим рівнем психоемоційної стійкості, щоб забезпечити кращі умови для її формування на заняттях боксом. Такий розподіл заснований на активізації емоційно-вольової сфери старшокласників з більш слабким типом нервової системи у процесі атакуючих дій боксу, на які витрачається більше часу у занятті, стимуляції виховання рішучості, витримки, сили волі, сміливості, стійкості .

Типове заняття з боксу складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, якщо воно планувалося в урочній формі (45 хв – академічна

година), то розподіл часу планували відповідно 10-15 хв : 25-30 хв : 5-10 хв, якщо у формі секційного заняття (90 хв – 2 академічні години), то передбачали такий до 15-20 хв : 65-75 хв : до 10-15 хв відповідно.

Підготовча частина передбачала інформаційну частину – повідомлення завдань заняття, теоретичне повідомлення, організаційні та стройові вправи, загальнорозвивальні вправи в русі та на місці з метою активізації психічних і фізичних сила, підготовки м'язів та функціональних систем організму до роботи в основній частині.

Основна частина заняття передбачає реалізацію поставлених завдань, зокрема навчання техніки і тактики боксу, розвиток загальних та спеціальних рухових якостей, виховання вольових якостей та психічних властивостей особистості. Навчання техніки і тактики боксу починали із вправ на місці без рукавичок, потім під час вільного пересування, відпрацьовування прийомів та дій в парах, у бою з тінню, згодом в умовному бою та вільному бою. Після цього учні переходили до вправ з боксерськими снарядами.

Під час загальної та спеціальної рухової підготовки дотримувалися такої раціональної послідовності розвитку рухових якостей: спочатку розвивали швидкість і координацію, потім силу, чергуючи з вправами на рухливість у суглобах, наприкінці розвивають витривалість. Під час відпочинку планували дихальні та релаксаційні вправи. Завдання заключної частини заняття спрямовувалися на приведення організму у відносно спокійний стан за допомогою дихальних, релаксаційних та організовуючих вправ, при цьому підводилися підсумки, проводився аналіз основних помилок, приділялася увага успішності учнів, повідомлювалося домашнє завдання.

Отже, запропонована методика навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу засновується на комплексному педагогічному впливі на мотиваційну і когнітивну сферу особистості, розвиток і виховання прогностично значущих рухових, вольових показників та психічних особливостей юнаків з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи.



## Висновки до другого розділу

1. Зважаючи на те, що мотивація, зокрема, можливість вибору є старшокласників відіграє вирішальну роль в організації рухової активності проведено анкетування старших учнів. Встановлено, що школярі старшої групи визначають пріоритетними силові навантаження, а також вправи на витривалість і координацію, кожен другий старшокласник проявляє інтерес до різних видів єдиноборств, кожен четвертий учень демонструє позитивне ставлення до боксу. З'ясовано, що кожен п'ятий юнак постійно відчуває нервово-психічне перенапруження, тоді як дев'ять із десяти учнів періодично відчувають стрес. Визначено загалом позитивне ставлення старшокласників до єдиноборств завдяки популярності вправ силової та координаційної спрямованості та ситуативного характеру серед юнаків. Так, з'ясовано, що вісім із десяти юнаків старшого шкільного віку виявили бажання займатися боксом.

2. Показано, що учні 10-11 класів мають середні показники, що характеризують їх психоемоційний стан, однак зафіксовано ознаки помірному стресу за середньо груповими показниками та дещо знижений рівень стресостійкості, причому вікової різниці між рівнем вольових якостей та показників психоемоційного стану немає. За даними педагогічного тестування рівень рухової підготовленості юнаків старшого шкільного віку невисокий. Значний інтерес становить підтверджений взаємозв'язок між показниками вольової сфери та рухового розвитку старшокласників. Досліджено взаємозв'язок між показником сили нервової системи й вольовими показниками школярів. Виявлено, що учні старшої школи зі сильною нервовою системою є більш стресостійкими та мають значно вищий рівень стресу. Встановлено, що що найвищу стресостійкість проявляють старшокласники з високим рівнем розвитку спритності та координаційно-силової витривалості, а юнаки з сильною нервовою системою мають вищу

спритність, швидкісною і координаційно-силовою витривалістю. Встановлено, що сьогодні різні види єдиноборств активно впроваджуються у школах, однак досвіду застосування боксу у різних формах фізичного виховання наразі недостатньо.

3. Обґрунтовано і розроблено в методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств в процесі фізичного виховання з урахуванням визначених взаємозв'язків між рівнем розвитку вольових та рухових якостей залежно від особливостей нервової системи юнаків, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Загальна та спеціальна рухова підготовка планувалася у сполученні з технічною. До засобів формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом віднесено загальнорозвивальні, спеціально розвивальні та основні вправи, дихальні та релаксаційні вправи. В залежності від завдань використовували методи, спрямовані на формування нових знань; навчання фізичних вправ; розвиток рухових якостей; сполученого впливу; виховного впливу. Ключовою ідеєю методики є позитивне перенесення цілеспрямованого розвитку і виховання інформативних рухових якостей, вольових показників та психічних властивостей особистості на формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи на заняттях боксом з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи. В основі реалізації ідеї лежить науково підтверджена прогностична значущість окремих показників рухового розвитку, вольової сфери, фізіологічні механізми формування функціональних систем, динамічних стереотипів та вольового регулювання поведінки у своєму взаємозв'язку, а також провідна роль сили нервової системи і рівня стресу як індикатора психоемоційного стану школярів. Важливою особливістю методики є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як важливого предиктора, що відрізняється стабільністю та мало піддається педагогічному впливу. Виходячи з показників динамічної витривалості нервової системи юнаків, їх умовно поділено на три групи з відповідно

високим, середнім та низьким рівнями сили нервової системи. Вправи з боксу, що виконувалися у атаці та захисті, диференціювалися за співвідношенням 1:2, 1:1, 2:1 відповідно для юнаків з різною силою нервової системи.

Результати, що розкрито в розділі 2, подано в публікаціях автора [3].

## РОЗДІЛ 3

### ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ БОКСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 3.1. Критерії оцінювання психоемоційної стійкості учнівської молоді на заняттях боксом в процесі фізичного виховання

Будь-який освітній процес, був би не досконалим і не мав би такої ефективності у випадку, як би не було забезпечено його управління. На думку І. Булах [115], процес зворотного зв'язку, тобто отримання оперативної інформації під час здійснення освітньої діяльності являється одним із найбільш значимим принципів наукового управління. Тому одним із завдань нашого дослідження є розробка критеріїв оцінювання психоемоційної стійкості учнів старшої школи під час занять боксом, які, у свою чергу, слугують підґрунтям для розробки нормативних основ для визначення успішності учнівської молоді на уроках фізичної культури і під час занять боксом у позаурочної форми організації занять.

Визначення рівня навчальних досягнень учнів є особливо важливим оскільки навчальна діяльність у кінцевому підсумку повинна не просто озброїти учня спеціальними знаннями, вміннями та навичками, а сформувати її компетентність, що являє собою загальну здатність, підґрунтям якої є знання, досвід, цінності, здібності, які набуваються у процесі навчання.

У педагогічній теорії існують деякі відмінності у підходах і визначеннях критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді. Тим самим ускладнюється діагностика рівня сформованості психоемоційної стійкості школярів. Так, навчальні досягнення формується на основі сукупності відповідних знань, наявності розвитку показників загальної і спеціальної

рухової підготовленості та сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи. Тому при оцінюванні слід враховувати усі сторони змісту навчальної програми з фізичної культури школярів 10-11 класів. Так, критерії оцінювання рівня сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи під час занять боксом визначають за такими компонентами, як когнітивний, діяльнісний та мотиваційно-поведінковий.

Навчальна програма з фізичної культури учнів старшої школи побудована за модульною схемою та містить такі два розділи: інваріативний, до якого відноситься теоретична і загальна фізична підготовка, та варіативний, що складається кількох десятків варіативних модулів, кількість яких постійно збільшується. Серед запропонованих варіативних модулів чільне місце посідають єдиноборства. Усі модулі програми реалізуються за допомогою обов'язкових уроків у сітці навчального розкладу. Особливістю змісту програмного матеріалу на уроках із старшокласниками є спрямування на формування спеціальних знань, умінь і навичок, які стосуються занять боксом та формування психоемоційної стійкості учнівської молоді. Оцінювання успішності засвоєння навчального матеріалу вирішується за допомогою поточного і підсумкового контролю.

Розглянемо детально структуру модулю «Бокс» як одного з видів єдиноборств навчальної програми з фізичного виховання відповідно до року навчання учнів старшої школи та критерії, за якими оцінюються їх навчальні досягнення в межах його опанування.

Когнітивний критерій включає в себе інваріативний модуль «Теоретична підготовка», що реалізовується на уроках фізичної культури та передбачає формування знань, запропонованих навчальною програмою для учнів 10-11 класів. Теоретичний розділ навчальної програми має місце на всіх уроках фізичної культури і включає комплекс спеціальних знань, які стосуються загальнотеоретичних знань у галузі фізкультури і спорту. Крім цього, цей критерій також включає теоретичні відомості наступні питання: методика добору і використання фізичних вправ для формування

психоемоційної стійкості школярів 10 -11 класів, організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами; удосконалення окремих характеристик психіки; підвищення працездатності і прискорення її відновлення у побуті і під час трудовій діяльності; формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів розвитку психоемоційних показників. Протягом навчального року учні першого року вивчення отримують знання теоретичного та організаційного характеру:

- особливості застосування боксу на уроках фізичної культури;
- класифікація психоемоційних показників, психофізіологічні аспекти формування їх розвитку;
- суть спеціальної рухової підготовки під час занять боксом та її завдання;
- характеристика прикладних вправ і технічних прийомів у боксі, які використовуються в процесі формування психоемоційної стійкості учнівської молоді;
- навчальні нормативи розвитку загальної і спеціальної рухової підготовленості, показників психоемоційної стійкості;
- формування звички до самостійних занять фізичними вправами для формування психоемоційної стійкості;
- формування навичок самоконтролю.

В учнівської молоді, яка другий рік вивчає модуль «Бокс» розглядаються наступні питання теоретичного розділу:

- визначення у побуті і під час трудової діяльності шляхів підвищення працездатності та прискорення її відновлення;
- організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами;
- формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів розвитку спеціальних рухових навичок з боксу та показників психоемоційної стійкості;

- методика добору і використання вправ навчання психоемоційної стійкості відповідно вікових та індивідуальних особливостей старшокласників.

Отже, для оцінки когнітивного компоненту сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання використовується відповідний когнітивний критерій, що передбачає вивчення теоретичної підготовленості за результатами тестування знань.

Діяльнісний критерій включав інваріативний модуль «Загальна рухова підготовка», що спрямований на підготовку організму школяра до виконання основного завдання уроку та зміцнення здоров'я. Він може являє собою окрему частину уроку фізичної культури, що забезпечується традиційними видами фізичних вправ з різних видів спорту, однак при цьому пріоритет надається тому виду спорту, який обраний учнями для навчання на уроці. Крім цього до цього критерію входить варіативний модуль «Бокс», зокрема розділи «Спеціальна фізична підготовка» та «Техніко-тактична підготовка», які включають відповідно розаиток і удосконалення спеціальних рухових якостей, що впливають на ефективне оволодіння технічними прийомами боксу та навчання техніки і тактики боксу.

Мотиваційно-поведінковий критерій проявляється в оцінюванні розвитку вольової сфери, зокрема й сыйкості до психоемоційного стресу, оскільки психоемоційна стійкість учнівської молоді має важливе значення у побуті та трудовій діяльності. Крім цього, за мотиваційно-поведінковим критерієм оцінюється мотиваційний компонент сформованості психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом за оівнем відвідуваності уроків фізичної культури та активності у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

Отже, розроблена система оцінки рівня сформованості психоемоційного стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання,

яка включає в себе оцінку рівня теоретичної підготовленості, загальної і спеціальної рухової підготовленості та психоемоційної стійкості.

Грунтуючись на вищезазначених аргументах, пропонуємо використовувати інтегральну оцінку навчальних досягнень старшокласників, яка включає в себе оцінювання теоретичної, загальної, спеціальної рухової підготовленості та показників психоемоційної стійкості під час занять боксом на уроках фізичної культури. Так, інтегральна оцінка навчальних досягнень (ІОНД) включає суму балів, отриману учнями старшої школи за виконання контрольних завдань: та обчислюється за формулою:

$$\text{ІОНД} = \frac{\text{ТП} + \text{ЗРП} + \text{СРП} + \text{ПЕС}}{4}, \text{ де}$$

ТП – оцінка теоретичної підготовленості;

ЗРП - оцінка загальної рухової підготовленості;

СРП - оцінка спеціальної рухової підготовленості;

ПЕС – оцінка психоемоційної стійкості.

Оцінювання відбувається в балах, тобто враховується середня сума усіх сторін підготовленості уснів старшої школи.

Такий підхід дозволяє розробити оптимальну і водночас об'єктивну технології оцінювання різних сторін підготовленості учнів 10-11-х класів при вивченні модуля «Бокс» з урахуванням психоемоційної стійкості. Інтегральна оцінка теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості і показників психоемоційного стану учнів старшої школи у процесі занять боксом з метою формування психоемоційної стійкості старшокласників виражається комплексно у 12-бальній системі. Результати, показані учнями старшої школи за окремі контрольні завдання оцінюються за 12-бальною шкалою. Результати отримані за окремі завдання складаються і діляться на 4, щоб отримати середнє арифметичне.

Таким чином можна встановлювати рівень підготовленості кожного учня від низького до високого. Так, згідно з таблицею показників, школяр може набрати від 1 до 12 балів, кожен з яких дає інформацію про рівень оволодіння знаннями, уміннями та навичками: 12 – 10 балів (високий рівень);



9 – 7 балів (достатній рівень); 6 – 4 бали (середній рівень); 3 – 1 бал (низький рівень), нижчий результат не оцінюється.

Оцінювання рівня теоретичної підготовленості школярів 10-11х класів визначається завдяки комплексних тестових завдань. Тести склалися з 12 завдань різної спрямованості. Кожна правильна відповідь учнів оцінювалася в 1 бал, тобто загальна кількість правильних відповідей становила 12 балів.

Для об'єктивної оцінки рівня теоретичних знань учнів було автоматизовано систему контролю знань через використання електронних тестів, створених за допомогою конструктора тестів, Це дає можливість учителю спостерігати, як учні здійснюють тестування. При цьому оцінювання здійснюється автоматично. На кожен відповідь виділяється 1 хв, що унеможливує списування відповідей з різних джерел. З кожним новим тестуванням черговість питань змінюється, що значно підсилює об'єктивність оцінювання когнітивних здібностей учнівської молоді.

Для визначення рівня загальної рухової, спеціальної рухової та технічної підготовленості під час занять боксом використовувалися визначені рухові тести за нормативами, запропонованими навчальною програмою, дослідниками (А. Воронцовим [38] Т. Круцевич зі співавт.[69], В. Мулик зі співавт.[84], Л. Сергієнко [108] або модифікованими автором). Так, силові якості оцінювалися за допомогою підтягування на поперечині за кількістю правильно виконаних разів в одній спробі за відповідними нормативами (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Навчальні нормативи для оцінки розвитку сили  
учнів 10-11 класів (за НП 2022)**

| Клас | Навчальний норматив               | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                                   | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(10-12 балів) |
| 10   | Підтягування<br>(кількість разів) | ≤4                    | 4                       | 8                        | 11>                      |
| 11   |                                   | ≤5                    | 5                       | 9                        | 12>                      |

Оцінка вибухової сили рук здійснювалася за допомогою рухового тесту метання малого м'яча на дальність (м), результати оцінювали за нормативами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Навчальні нормативи для оцінки розвитку вибухової сили рук  
учнів 10-11 класів (за НП 2022)**

| Клас | Навчальний норматив  | Рівень компетентності |                         |                          |                         |
|------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
|      |                      | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>10-12 балів) |
| 10   | метання малого м'яча | $\leq 3$              | 35                      | 45                       | 50 >                    |
| 11   | на дальність (м)     | $\leq 40$             | 40                      | 50                       | 55 >                    |

Оцінка вибухової сили ніг проводилася за допомогою стрибка у довжину з місця (см), результат оцінювали за нормативами (табл 3.3.).

Таблиця 3.3

**Навчальні нормативи для оцінки розвитку вибухової сили ніг  
учнів 10-11 класів (за НП 2022)**

| Клас | Навчальний норматив | Рівень компетентності |                         |                          |                         |
|------|---------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
|      |                     | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>10-12 балів) |
| 10   | стрибок у довжину   | $\leq 200$            | 200                     | 210                      | 220 >                   |
| 11   | з місця (см)        | $\leq 205$            | 205                     | 215                      | 225 >                   |

Оцінювання спеціальної витривалості у боксі за координаційно-силовими параметрами здійснювалося за допомогою функціональної динамічної вправи - тесту Берпі за 10 с, запропонованої Л. Сергієнком [150] (табл 3.4).

Таблиця 3.4

**Навчальні нормативи для оцінки координаційно-силової  
витривалості учнів 10-11 класів**

| Клас | Навчальний норматив  | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                      | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(10-12 балів) |
| 10   | тест Берпі (за 10 с) | ≤5                    | 6                       | 7                        | 8>                       |
| 11   |                      | ≤6                    | 7                       | 8                        | 9                        |

Спритність оцінювали за результатами човникового бігу (табл 3.5).

Таблиця 3.5

**Навчальні нормативи для оцінки розвитку спритності  
учнів 10-11 класів (за НП 2022)**

| Клас | Навчальний норматив      | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                          | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(10-12 балів) |
| 10   | човниковоий біг<br>4x9 м | >11,0                 | 10,9                    | 10,8                     | 10,7≤                    |
| 11   |                          | >10,9                 | 10,8                    | 10,7                     | 10,6≤                    |

Оцінювання швидкісно-силової витривалості проводилося за допомогою стрибків через скакалку за 1 хв. (табл 3.6).

Таблиця 3.6

**Навчальні нормативи для оцінки швидкісно-силової витривалості  
учнів 10-11 класів**

| Клас | Навчальний норматив                | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                                    | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(10-12 балів) |
| 10   | стрибки через<br>скакалку за 1 хв. | ≤90                   | 92                      | 94                       | 96>                      |
| 11   |                                    | ≤91                   | 93                      | 95                       | 97>                      |

Оцінка технічної підготовленості у боксі здійснювалася за допомогою спеціальних вправ, запропонованих В. Муликом зі співавторами [84].

Таблиця 3.7

**Навчальні нормативи для оцінки виконання технічних дій у боксі учнів  
10-11 класів**

| Клас | Навчальний норматив                         | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|---|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |   | Низький<br>(1-3 бали) | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(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 оцінювався за показниками особистісної і реактивної тривожності, а також оцінювалася вольова сфера старшокласників, зокрема, рівень їх сили волі, рішучості, тривожності, рівень стресу та стресостійкості за спеціальними психологічними методиками. У таблиці 3.8 представлені критерії оцінки показників психоемоційної стійкості учнів старшої школи.

**Навчальні нормативи для оцінки психоемоційної стійкості учнів  
10-11 класів**

| Клас | Навчальний норматив     | Рівень компетентності |                         |                          |                          |
|------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                         | Низький<br>(1-3) бали | Середній<br>(4-6 балів) | Достатній<br>(7-9 балів) | Високий<br>(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 стресу           | >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 стресу           | >10                   | 9                       | 7                        | 6≤                       |

Отже, нами розроблена система педагогічного контролю навчальних досягнень учнів 10-11-х класів у процесі вивчення модулю «Бокс» шляхом інтегрального оцінювання теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості та показників психоемоційної стійкості за критеріями сформованості окремих знань і умінь для учнів запропонованого модулю.

Так, наприклад десятикласник показує наступні результати: контрольний теоретичний тест 7 правильних відповідей, дорівнює 7 балів (середній рівень); рівень загальної фізичної підготовленості дорівнює 8 балам (достатній рівень) (при цьому учень десятого класу показав наступні результати: підтягування 8 разів, що дорівнює 8 балам; метання малого м'яча на дальність 52 м. - 11 балів стрибок у довжину з місця 212 см, дорівнює 7 балам, тест Берпі (за 10 с) 7 разів – 8 балів, човниковою біг 4x9 м 10,8 с, що дорівнює 7 балам, стрибки через скакалку за 1 хв 94 разів – 8 балів), спеціальна рухова підготовленість дорівнює 6 балам (середній рівень) (при цьому показано наступні результати: нанесення ударів за 5 с правою 7 разів-6 балів, нанесення ударів за 15 с правою 15 разів, що дорівнює 6 балів, нанесення ударів за 5 с лівою 7 разів – 8 балів, нанесення ударів за 15 с лівою 13 разів, що дорівнює 4 балам), рівень психоемоційної стійкості дорівнює 6 балам (достатній рівень) (при цьому десятикласник показав наступні результати: особистісна тривожність 43 бали, що дорівнює 4 балам, реактивна тривожність 44 бали – 8 балів, сила волі 18 балів – 7 балів, стійкість до стресів 34 балів, що дорівнює 6 балам, рівень стресу 9 балів – 7 балам).

Для обчислення інтегральної оцінки технічної підготовленості складаємо отримані старшокласницею бали та ділимо, щоб отримати середнє арифметичне:  $(7+8+6+6):4=7$  балів. Таким чином, за вивчення навчального матеріалу варіативного модуля «Бокс» учень 10-го класу отримує 7 балів за 12-тибальною системою, що відповідає достатньому рівню компетенції та якісній оцінці «добре».Формування психоемоційної стійкості в умовах військового стану стимулює активізацію підготовки до небезпечних умов життєдіяльності учнів старшої школи і дозволяє знизити ризики їх потрапляння до різних небезпечних ситуацій, підвищити рівень особистої і суспільної культури безпеки. Оскільки небезпечні ситуації впливають на психіку старшокласників в залежності від сприйняття індивідуальних психоемоційних їх можливостей, то виникає завдання не тільки індивідуальних психоемоційних їх можливостей, то виникає завдання не

тільки сприяти формуванню цих показників, а і об'єктивно оцінити показники психоемоційної стійкості учнів старшої школи.

Такий підхід оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи дасть з модулю «Бокс» дасть можливість визначити рівень теоретичної, загальної фізичної і спеціальної рухової підготовленості з урахуванням психоемоційної стійкості старшокласників.

### **3.2. Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу в процесі фізичного виховання**

Для перевірки ефективності розробленої методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу в процесі фізичного виховання був проведений формуючий педагогічний експеримент, результати якого дозволили розглянути зміни у рівні розвитку здібностей, які досліджуються. Дослідження тривало впродовж 2022-2023 навчального року. В експерименті брали участь учні 10-11 класів, які були поділені на контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи.

До КГ входили учні, у яких формування психоемоційної стійкості відбувалося за типовими, традиційними методиками. ЕГ склали учні, формування у яких здійснювалося за спеціально розробленою методикою із застосуванням засобів боксу.

Результатаи попереднього дослідження дали можливість стверджувати про відсутність розбіжностей між показниками фізичного розвитку, загальної і спеціальної рухової підготовленості та психоемоціного стану учнів контрольної та експериментальної груп. Відбір дітей до груп відбувався за результатами тестування по всім трьом групам показників з дотриманням вимог однорідності та репрезантивності.

До початку експерименту між учнями двох груп була відсутня достовірна відмінність ( $p > 0,05$ ) за показниками фізичного розвитку, загальної і спеціальної рухової підготовленості та психоемоційного стану.

Результати опитування за рівнем спеціальної рухової підготовленості довели однорідність груп, які також показало відсутність в учнів контрольної і експериментальної груп попереднього досвіду занять боксом. Відбір учнів до складу К та Е здійснювався довільним способом.

Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу здійснювався у два етапи. Контроль та оцінювання рівня сформованості показників загальної і спеціальної рухової підготовленості, психоемоційного стану старшокласників за результатами попереднього зрізу здійснювався на першому етапі. Оцінювання результатів здійснювалося кваліфікованими вчителями із занесенням до протоколу реєстрації.

На другому етапі, на основі контрольного зрізу проводилася оцінка інтегрального показника навчальних досягнень, яка включає суму балів, отриману учнями старшої школи за виконання контрольних завдань з теоретичної підготовленості, загальної рухової підготовленості, спеціальної рухової підготовленості та показників психоемоційної стійкості.

Внаслідок впровадження в освітній процес фізичного виховання школярів 10-11 класів методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу відбулися позитивні зміни у рухових та психофізичних показниках.

Темпи змін як показників загальної і спеціальної рухової підготовленості, так і показників психоемоційної стійкості учнів старшої школи, від одних контрольних тестувань до інших слід визначати за модифікованою формулою С. Броді:

$$ТП = \frac{|К - В|}{0,5 \times (В + К)} \times 100\%$$

де ТПр - темпи приросту, В і К - відповідно вихідний та контрольний



результати тестування, 100 и 0,5 – константні величини.

Для впливу засобів боксу на рухову підготовленість школярів старшого шкільного віку, було проведено аналіз змін показників, які характеризують рівень загальної фізичної підготовленості (табл.3.9 -3.10).

Таблиця 3.9

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток загальної рухової підготовленості учнів 10 класу**

| Види випробувань                      | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p        |
|---------------------------------------|-------|---|--|---------------------|----------|
| Підтягування (кількість разів)        | ЕГ    | 8,11 ± 0,21                             | 8,98 ± 0,34                                | 10,2                | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 8,12 ± 0,24                             | 8,71 ± 0,38                                | 7,0                 | p > 0,05 |
| метання малого м'яча на дальність (м) | ЕГ    | 32,2 ± 1,5                              | 35,9 ± 1,7                                 | 10,9                | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 32,1 ± 1,2                              | 34,7 ± 1,6                                 | 7,8                 | p > 0,05 |
| стрибок у довжину з місця (см)        | ЕГ    | 201 ± 3,9                               | 214 ± 4,2                                  | 6,3                 | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 199 ± 3,4                               | 206 ± 4,0                                  | 3,5                 | p > 0,05 |
| тест Берпі (за 10 с)                  | ЕГ    | 5,0 ± 0,1                               | 5,5 ± 0,2                                  | 9,5                 | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 5,1 ± 0,2                               | 5,3 ± 0,1                                  | 3,9                 | p > 0,05 |
| човниковоий біг 4x9 м                 | ЕГ    | 10,9 ± 0,18                             | 10,4 ± 0,1                                 | 4,7                 | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 10,9 ± 0,12                             | 10,7 ± 0,1                                 | 1,9                 | p > 0,05 |
| стрибки через скакалку за 1 хв.       | ЕГ    | 92,1 ± 1,8                              | 96,1 ± 1,7                                 | 4,3                 | p ≤ 0,05 |
|                                       | КГ    | 92,2 ± 1,4                              | 93,3 ± 1,6                                 | 1,8                 | p > 0,05 |

Наприкінці педагогічного експерименту у хлопчиків 10-11 класів в ЕГ та КГ відбулися позитивні зміни майже у всіх показниках. Однак достовірне покращення результатів загальної фізичної підготовленості спостерігається лише у експериментальній групі. Так, результати у метанні малого м'яча на дальність в учнів 10 класу покращилися на 10,9 % (при p ≤ 0,05), тоді як у

контрольній групі лише на 7,8 % ( $p > 0,05$ ). У стрибках у довжину з місця і човникового бігу 4X9 м також спостерігається така динаміка. У експериментальній групі виявлено покращення цих показників на 6,3 % і 4,7 % ( $p \leq 0,05$ ), а у контрольній групі - на 3,5 % і 1,9 % відповідно ( $p > 0,05$ ). Щодо результатів у підтягуванні на перекладені, то у експериментальній і контрольній групах ці показники покращилися незначно лише на ..10,2 % і 7,0 % ( $p > 0,05$ ) відповідно.

Така закономірність притаманна і учням 11 класу, де показники у метанні малого м'яча на дальність в експериментальній групі покращилися на 14,3 %, у стрибках у довжину з місця - на 7,1 % і човникового бігу 4X9 – на 7,6 % ( $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ці зміни були незначними, зокрема у метанні малого м'яча на дальність, стрибках к довжину з місця і човниковому бігу 4X9 відповідно підвищилися лише на .10,2 %, 3,4 % і 3,8 % ( $p > 0,05$ ). Результати у підтягуванні на перекладені хоча і покращилися, однак, як у експериментальній, так і у контрольній групах цей показник змінився незначно, відповідно лише на 8,2 % і 6,1 % ( $p > 0,05$ ).

Звертає на себе увагу значне покращення середньогрупових результатів координаційно-силової витривалості та швидкокісно-силової витривалості після закінчення експерименту у експериментальній групі. Так, результати у тесті Берпі в учнів 10 класу покращилися на 9,5 % , а у стрибках на скакалці за 1 хв. на 4,3% (при  $p \leq 0,05$ ). У контрольній групі зміни цих показників спостерігаються незначними. Так у тесті Берпі покращення відбулося лише на 3,9%, а у стрибках на скакалці – на 1,8% ( $p > 0,05$ ). Щодо одинадятикласників, то у них також спостерігається позитивна зміна цих показників у експериментальній групі, а саме результати у тесті Берпі в учнів 11 класу покращилися на 10,1 % , а у стрибках на скакалці за 1 хв. на 5,7 % ( $p \leq 0,05$ ). У контрольній групі також відмічено покращення цих результатів, однак воно не достовірне, зокрема, у тесті Берпі в учнів 11 класу ці показники покращилися лише на 5,3 % , у стрибках на скакалці за 1 хв. на 3,3 % ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3.10

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток загальної рухової підготовленості учнів 11 класу**

| Види випробувань                      | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p      |
|---------------------------------------|-------|---|--|---------------------|--------|
| Підтягування (кількість разів)        | ЕГ    | 9,35 ± 0,69                             | 10,12 ± 0,71                               | 8,2                 | p>0,05 |
|                                       | КГ    | 9,37 ± 0,7                              | 9,97 ± 0,72                                | 6,1                 | p>0,05 |
| метання малого м'яча на дальність (м) | ЕГ    | 32,4 ± 1,9                              | 37,4 ± 2,1                                 | 14,3                | p≤0,05 |
|                                       | КГ    | 32,3 ± 2,1                              | 35,8 ± 2,3                                 | 10,2                | p>0,05 |
| стрибок у довжину з місця (см)        | ЕГ    | 202 ± 3,7                               | 217 ± 4,3                                  | 7,1                 | p≤0,05 |
|                                       | КГ    | 203 ± 3,9                               | 210 ± 4,1                                  | 3,4                 | p>0,05 |
| тест Берпі (за 10 с)                  | ЕГ    | 5,6 ± 0,21                              | 6,2 ± 0,24                                 | 10,1                | p≤0,05 |
|                                       | КГ    | 5,5 ± 0,19                              | 5,8 ± 0,21                                 | 5,3                 | p>0,05 |
| човниковоий біг 4x9 м                 | ЕГ    | 10,9 ± 0,11                             | 10,1 ± 0,08                                | 7,6                 | p≤0,05 |
|                                       | КГ    | 10,8 ± 0,1                              | 10,4 ± 0,09                                | 3,8                 | p>0,05 |
| стрибки через скакалку за 1 хв.       | ЕГ    | 92,8 ± 2,2                              | 98,1 ± 2,5                                 | 5,7                 | p≤0,05 |
|                                       | КГ    | 92,7 ± 2,1                              | 95,8 ± 2,3                                 | 3,3                 | p>0,05 |

Наприкінці педагогічного експерименту встановлені достовірні зміни у показниках, що характеризують спеціальну рухову підготовленість учнів старшої школи (табл 3.11-3.12). При цьому достовірні зміни спостерігаються у школярів, віднесених до експериментальної групи. Так, результати нанесення ударів за 5 с правою рукою десятикласників покращилися на 20,3%, а лівою на 20,0 % (при p≤0,05). Тоді як у контрольній групі виявлено не достовірне покращення цих результатів. У результатах нанесенні ударів за 5 с. правою рукою встановлено покращення на 8,0 % , а лівою рукою на 6,6% (p>0,05).

Таблиця 3.11

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток спеціальної рухової підготовленості учнів 10 класу**

| Види випробувань                            | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p        |
|---|-------|---|--|---------------------|----------|
| Нанесення ударів за 5 с правою, к-ть разів  | ЕГ    | 7,1 ± 0,3                               | 8,7 ± 0,8                                  | 20,3                | p ≤ 0,05 |
|   | КГ    | 7,2 ± 0,2                               | 7,8 ± 0,5                                  | 8                   | p > 0,05 |
| Нанесення ударів за 15 с правою, к-ть разів | ЕГ    | 15,4 ± 1,0                              | 17,9 ± 1,1                                 | 14,9                | p ≤ 0,05 |
|   | КГ    | 15,5 ± 0,9                              | 17,1 ± 1,0                                 | 6,1                 | p > 0,05 |
| Нанесення ударів за 5 с лівою, к-ть разів   | ЕГ    | 6,8 ± 0,4                               | 8,3 ± 0,6                                  | 20                  | p ≤ 0,05 |
|   | КГ    | 6,7 ± 0,3                               | 7,3 ± 0,4                                  | 8,6                 | p > 0,05 |
| Нанесення ударів за 15 с лівою, к-ть разів  | ЕГ    | 14,6 ± 1,1                              | 17,3 ± 1,4                                 | 16,9                | P ≤ 0,05 |
|   | КГ    | 14,5 ± 1,0                              | 16,4 ± 1,2                                 | 12,3                | P > 0,05 |

Така закономірність стосується результатів у нанесенні ударів за 15 с. Так, в школярів 10 класу після закінчення експерименту у експериментальній групі результати у нанесенні ударів за 15 с. правою рукою покращилися на 14,9 %, а лівою відповідно на 16,9 % (при p ≤ 0,05). У контрольній групі встановлено не значне покращення результатів у нанесенні ударів за 15 с правою рукою лише на 6,1%, а лівою на 12,3 % (p > 0,05). Щодо одинадцятикласників, то у експериментальній групі також спостерігається достовірне покращення результатів нанесення ударів за 5 с правою рукою і лівою рукою (.22,3 % і 31,2 % відповідно при p ≤ 0,05), а також результати у нанесенні ударів за 15 с. покращилися відповідно правою рукою на 14,3 %, а

лівою рукою – на 15,8 % ( $p \leq 0,05$ ). У контрольній групі в 11 класі також встановлено позитивні зміни цих показників, однак вони незначні. Так , результати нанесенні ударів за 5 с. покращилися відповідно правою рукою на 10,0 %, а лівою рукою – на 19,7 % ( $p > 0,05$ ), показники нанесення ударів за 15 с правою рукою і лівою рукою покращилися лише на 9,1 % і 11,7 % відповідно при  $p > 0,05$ .

Таблиця 3.12

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток спеціальної рухової підготовленості учнів 11 класу**

| Види випробувань                            | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p             |
|---|-------|---|--|---------------------|---------------|
| Нанесення ударів за 5 с правою, к-ть разів  | ЕГ    | $7,6 \pm 0,7$                           | $9,5 \pm 0,9$                              | 22,3                | $p \leq 0,05$ |
|   | КГ    | $7,5 \pm 0,4$                           | $8,3 \pm 0,6$                              | 10                  | $p > 0,05$    |
| Нанесення ударів за 15 с правою, к-ть разів | ЕГ    | $17,6 \pm 0,8$                          | $20,3 \pm 1,2$                             | 14,3                | $p \leq 0,05$ |
|   | КГ    | $17,7 \pm 0,9$                          | $19,4 \pm 1,0$                             | 9,1                 | $p > 0,05$    |
| Нанесення ударів за 5 с лівою, к-ть разів   | ЕГ    | $6,8 \pm 0,9$                           | $9,3 \pm 1,2$                              | 31,2                | $p \leq 0,05$ |
|   | КГ    | $6,9 \pm 1,0$                           | $8,4 \pm 1,1$                              | 19,7                | $p > 0,05$    |
| Нанесення ударів за 15 с лівою, к-ть разів  | ЕГ    | $16,9 \pm 1,2$                          | $19,8 \pm 1,4$                             | 15,8                | $P \leq 0,05$ |
|   | КГ    | $16,8 \pm 1,1$                          | $18,9 \pm 1,3$                             | 11,7                | $P > 0,05$    |

Стосовно динаміки змін психоемоційних показників учнів старшої школи у процесі проведення педагогічного експерименту, то було встановлено наступну тенденцію (табл. 3.13-3.14). Так, після закінчення експерименту результати самопочуття, настрою і сили волі у школярів 10 класу як експериментальної, так і контрольної груп покращилися незначно. У експериментальній групі показники самопочуття настрою і сила волі

покращилися відповідно лише на 2,1 %, 3,8 % і 2,2 %, у контрольній групі на 1,2 %, 3,0 % і 2,2 % ( $p > 0,05$ ). Щодо інших показників, то достовірне покращення вивлено лише у експериментальній групі.

Таблиця 3.13

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток психоемоційного стану учнів 10 класу**

| Види випробувань        | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p             |
|-------------------------|-------|---|--|---------------------|---------------|
| самопочуття             | ЕГ    | 49,7 ± 1,1                              | 50,8 ± 1,2                                 | 2,1                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 49,6 ± 1,0                              | 50,2 ± 1,1                                 | 1,2                 | $p > 0,05$    |
| активність              | ЕГ    | 48,7 ± 0,9                              | 51,1 ± 0,7                                 | 4,8                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 48,9 ± 1,1                              | 50,2 ± 0,5                                 | 2,6                 | $p > 0,05$    |
| настрій                 | ЕГ    | 46,4 ± 1,0                              | 48,2 ± 1,2                                 | 3,8                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 46,5 ± 1,1                              | 47,9 ± 0,8                                 | 3                   | $p > 0,05$    |
| особистісна трибожність | ЕГ    | 43,6 ± 1,3                              | 40,2 ± 1,1                                 | 8,1                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 43,5 ± 1,5                              | 41,7 ± 1,2                                 | 4,2                 | $p > 0,05$    |
| реактивна тривожність   | ЕГ    | 46,1 ± 1,4                              | 43,1 ± 0,8                                 | 6,7                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 46,0 ± 1,2                              | 44,6 ± 1,1                                 | 3,2                 | $p > 0,05$    |
| сила волі               | ЕГ    | 18,2 ± 0,7                              | 18,6 ± 0,4                                 | 2,2                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 18,1 ± 0,5                              | 18,7 ± 0,8                                 | 3,3                 | $p > 0,05$    |
| рішучість               | ЕГ    | 15,7 ± 0,9                              | 18,2 ± 1,2                                 | 14,8                | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 15,8 ± 1,0                              | 17,4 ± 1,1                                 | 9,6                 | $p > 0,05$    |
| рівень стесу            | ЕГ    | 9,6 ± 0,4                               | 8,7 ± 0,3                                  | 29,7                | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 9,5 ± 0,3                               | 8,9 ± 0,4                                  | 6,5                 | $p > 0,05$    |
| стійкість до стресу     | ЕГ    | 33,1 ± 1,3                              | 30,2 ± 1,4                                 | 9,2                 | $P \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 33,2 ± 1,4                              | 31,0 ± 1,2                                 | 6,8                 | $P > 0,05$    |

Так активність учнівської молоді покращилася на 4,8 %, рішучість на ..14,8 % (при  $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ці показники покращилися лише на 2,6 % і 9,6 % ( $p > 0,05$ ) відповідно. Така закономірність притаманна і

динаміці показників стійкості до стресу і рівня стресу. У експериментальній групі наприкінці експерименту ці результати покращилися відповідно на 9,2 % і 29,7 % (при  $p \leq 0,05$ ), у контрольній групі спостерігається неступні зміни, зокрема, покращення відбулося лише на 6,8 % і 6,5 % ( $p > 0,05$ ) відповідно.

Таблиця 3.14

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на розвиток психоемоційного стану учнів 11 класу**

| Види випробувань        | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p             |
|-------------------------|-------|---|--|---------------------|---------------|
| самопочуття             | ЕГ    | 50,4 ± 1,5                              | 51,2 ± 1,2                                 | 1,6                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 50,3 ± 1,3                              | 51,1 ± 1,4                                 | 1,5                 | $p > 0,05$    |
| активність              | ЕГ    | 49,5 ± 1,2                              | 52,6 ± 1,5                                 | 6,1                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 49,6 ± 1,1                              | 51,2 ± 1,3                                 | 3,2                 | $p > 0,05$    |
| настрій                 | ЕГ    | 46,5 ± 1,0                              | 48,3 ± 1,2                                 | 3,8                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 46,4 ± 0,9                              | 47,9 ± 1,1                                 | 3,1                 | $p > 0,05$    |
| особистісна тривожність | ЕГ    | 43,2 ± 1,6                              | 39,8 ± 1,1                                 | 8,1                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 43,3 ± 1,7                              | 40,5 ± 1,4                                 | 6,7                 | $p > 0,05$    |
| реактивна тривожність   | ЕГ    | 44,6 ± 1,5                              | 41,3 ± 1,3                                 | 7,7                 | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 44,5 ± 1,4                              | 42,8 ± 1,6                                 | 2,9                 | $p > 0,05$    |
| сила волі               | ЕГ    | 18,0 ± 0,4                              | 18,9 ± 0,7                                 | 4,9                 | $p > 0,05$    |
|                         | КГ    | 18,1 ± 0,6                              | 18,7 ± 0,5                                 | 3,3                 | $p > 0,05$    |
| рішучість               | ЕГ    | 17,6 ± 1,0                              | 20,4 ± 1,3                                 | 14,7                | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 17,5 ± 0,9                              | 19,1 ± 1,2                                 | 8,7                 | $p > 0,05$    |
| рівень стесостійкості   | ЕГ    | 9,2 ± 0,3                               | 7,9 ± 0,2                                  | 15,3                | $p \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 9,3 ± 0,5                               | 8,6 ± 0,4                                  | 7,8                 | $p > 0,05$    |
| стійкість до стресу     | ЕГ    | 33,2 ± 1,4                              | 30,2 ± 0,8                                 | 9,5                 | $P \leq 0,05$ |
|                         | КГ    | 33,1 ± 1,6                              | 31,7 ± 0,9                                 | 4,3                 | $P > 0,05$    |

Цікавим є те, що після закінчення експерименту у школярів 10 класу експериментальної групи значно знизується як особистісна, так і реактивна

тривожність (відповідно на 8,1 % і 6,7 % при  $p \leq 0,05$ ). У контрольній групі також стійкості до стресу і рівня стресу. У експериментальній групі наприкінці особистісна і реактивна тривожність знижується, однак не достовірно (відповідно на 4,2 % і 3,2% при  $p > 0,05$ ).

Щодо одинадцятикласників, то у них також спостерігається покращення показників психоемоційної стійкості наприкінці педагогічного експерименту. При цьому у експериментальній групі майже всі результати змінилися достовірно, а у контрольній незначно. Так, результати активності учнівської молоді покращилася на 6,1 %, рішучість на 14,7 % (при  $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ці показники покращилися лише на 3,2% і 8,7 % ( $p > 0,05$ ) відповідно. Стосовно показників самопочуття, настрою і сили волі, то у експериментальній групі вони покращилися відповідно лише на 1,6 %, 3,8 % і 4,9 %, а у контрольній групі на 1,5%, 3,1 % і 3,3 % ( $p > 0,05$ ). Така тенденція характерна і динаміці показників стійкості до стресу і рівня стресу. У експериментальній групі наприкінці експерименту школярів 11 класу ці результати покращилися відповідно на 9,5 % і 15,3 % (при  $p \leq 0,05$ ), у контрольній групі спостерігається наступні зміни, зокрема, покращення відбулося лише на 4,3 % і 7,8 % ( $p > 0,05$ ) відповідно. Необхідно відмітити, що в учнів 11 класу також як і у десятикласників експериментальної групи спостерігається достовірне зниження особистісної і реактивної тривожності відповідно на 8,1 % і 7,7 % при  $p \leq 0,05$ , тоді як у контрольній групі показники психоемоційної стійкості хоча і знизилися, однак незначно лише на 6,7% і 2,9% відповідно ( $p > 0,05$ ).

Першочерговим завданням впровадження в освітній процес фізичного виховання розробленої методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу було досягнення вищого приросту інтегрального показника навчальних досягнень учнів старшої школи від час занять боксом (табл 3.15-3.16). Перевірка наявності змін інтегрального показника учнів 10 класу в процесі педагогічного експерименту дозволила отримати наступні результати. Так у експериментальній групі цей показник



покращився достовірно і становить 29,4 % приросту (  $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ця зміна виявилася незначною лише на 9,1 % ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3.15

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на інтегральний показник навчальних досягнень учнів 10 класу**

| Види випробувань | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p             |
|------------------|-------|---|--|---------------------|---------------|
| ІПНД             | ЕГ    | 7,3 ± 0,2                               | 9,8 ± 0,7                                  | 29,4                | $p \leq 0,05$ |
|                  | КГ    | 7,4 ± 0,3                               | 8,1 ± 0,6                                  | 9,1                 | $p > 0,05$    |

Щодо одинадцятикласників, тоу них також в експериментальній групі інтегральний показник навчальних досягнень має достовірне покращення 17,6 % (  $p \leq 0,05$ ), а у контрольній групі, хоча і спостерігається приріст цього показника, однак, він незначний і становить лише 6,2 % ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3.16

**Ефективність впровадження методики навчання психоемоційної стійкості на інтегральний показник навчальних досягнень учнів 11 класу**

| Види випробувань | Групи | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту | $\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту | % приріст показника | p             |
|------------------|-------|---|--|---------------------|---------------|
| ІПНД             | Е     | 7,8 ± 0,3                               | 9,3 ± 0,7                                  | 17,6                | $p \leq 0,05$ |
|                  | К     | 7,7 ± 0,2                               | 8,2 ± 0,5                                  | 6,2                 | $p > 0,05$    |

Отже, показники фізичного, психоемоційного стану та спеціальних рухових дій школярів 10-11 класів внаслідок цілеспрямованого педагогічного впливу спеціальних методів фізичного виховання у процесі занять боксом як показали результати педагогічного експерименту засвідчують позитивну динаміку.

## Висновки до третього розділу

1. Аналіз результатів проведених досліджень дав можливість розробити критерії оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи, зокрема, оцінювання здійснювалося за когнітивним, діяльнісним та мотиваційно-поведінковим критеріями. Обґрунтувати систему педагогічного контролю навчальних досягнень учнів 10–11-х класів під час занять боксом шляхом інтегрального оцінювання теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості і психоемоційних показників за критеріями сформованості окремих знань, умінь і навичок для учнівської молоді, яка дає змогу вчителю як кількісно, так і якісно здійснити оцінку успішності старшокласників.

2. Результати досліджень, що отримані в ході проведення формувального етапу педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої нами методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання. Так, в учнів 10 класу експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники, що характеризують шкдкісно-силові якості, зокрема, у метанні малого м'яча на дальність цей показник становить 10,9 %, а у стрибку у довжину з місця - 6,3 %, у спритності - 4,7%, у швидкісній координації - 9,5% та у координаційній витривалості - 4,3% ( $p \leq 0,05$ ). У хлопців контрольної групи покращення становить шкдкісно-силових якостей, а саме у метанні малого м'яча на дальність 7,8 % і у стрибку у довжину з місця - 3,5 %, спритність покращилася на 1,9 %, швидкісна координація - на 3,9% та координаційна витривалість – на 1,8 %. Щодо силових якостей, то як у експериментальній, так і у контрольній групах цей показник змінився незначно, відповідно лише на 8,2% і 6,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Така закономірність характерна і для школярів 11 класу, де показники шкдкісно-силових якостей, зокрема, метання малого м'яча на дальність, стрибок у довжину з місця, спритності, швидкісної координації та координаційної витривалості

покращилися відповідно на 14,3 %, 7,1%, 7,6%, 10,1 % і 5,7 % ( $p \leq 0,05$ ), тоді як силові якості покращилися не достовірно ( $p \leq 0,05$ ).

3. Було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту в учнів 10 класу експериментальної групи достовірно вищі середньостатистичні результати ( $p \leq 0,05$ ) у нанесенні ударів за 5 с правою рукою 20,3%, лівою рукою 20,0%, за 15 с правою рукою 14,9% і лівою рукою 16,9% ( $p \leq 0,05$ ), у контрольній групі ці показники зманилися незначно. Так, у нанесенні ударів за 5 с правою рукою лише на 8,0 %, лівою рукою на 8,6 %, за 15 с правою рукою на 6,1 % і лівою рукою на 12,3% ( $p \leq 0,05$ ). Стосовно школярів 11 класу, то достовірне покращення результатів спеціальної рухової підготовленості виявлено у експериментальній групі, зокрема, результати нанесенні ударів за 5 с правою рукою покращилися на 22,3 %, лівою рукою - на 31,2 %, за 15 с правою рукою – на 14,3 % і лівою рукою – на 15,8 % ( $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ці показники мають недостовірне покращення ( $p \leq 0,05$ ).

4. Ефективність розробленої методики підтверджено статистично значущим покращенням показників психоемоційної стійкості учнівської молоді. Так, у школярів 10 класу активність покращилася на 4,8 %, рішучість - 14,8 %, стійкість до стресу – на 9,2 % і рівень стресу – 29,7 % ( $p \leq 0,05$ ). Це стосується показників особистісної і реактивної тривожності, які також достовірно покращилися відповідно на 8,1 % і 6,7 % при  $p \leq 0,05$ . Стосовно одинадцятикласників, то ці показники також мають достовірне підвищення, зокрема, активність покращилася на 6,1 %, рішучість – 14,7 %, стійкість до стресу – на 9,5 %, рівень стресу – 15,3 %, особистісна тривожність – на 8,1 % і реактивна тривожність – 7,7% ( $p \leq 0,05$ ). Результати досліджень свідчать про тенденції до покращення показників психоемоційної стійкості в учнів контрольної групи. однак, це підвищення недостовірне ( $p \leq 0,05$ ).

5. Встановлено, що включення в освітній процес закладів загальноосвітньої школи модуля «Бокс» дає можливість для сучасної вітчизняної школи вирішувати цілий ряд актуальних питань, а саме: цілеспрямоване удосконалення рівня розвитку спеціальних рухових умінь і

навичок з боксу, підвищення рівня рухових якостей та являється ефективним засобом формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи.

Результати, подані в розділі 3 представлено в публікаціях автора [1].

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної психолого-педагогічної теорії показав, що у зв'язку з подіями, що відбуваються сьогодні в Україні сучасні школярі перебувають у стані перманентного стресу, що загострюючи віковий прояв емоційних труднощів старшокласників у реагуванні на дійсність, негативно впливає на ментальне здоров'я школярів, активізує негативні почуття і поведінкові риси. Психоемоційна стійкість, впливаючи на стресову ситуацію, має індивідуальні особливості, тобто залежить від окремого учня, та характеризується показниками фізичного стану, особливостями розвитку нервової системи та психіки. Об'єднання рухових дій з емоційно-вольовими й когнітивними процесами є унікальною особливістю фізичних вправ, що вимагає проведення окремих міждисциплінарних досліджень щодо вивчення особливостей підвищення психоемоційної стійкості у процесі фізичного виховання. Як засіб формування психоемоційної стійкості учнівської молоді, на уроках фізичної культури все далі пропонуються різні види єдиноборств, в тому числі і бокс. Заняття боксом навчають долати труднощі, терпіти біль, втому, орієнтуватися у ситуативних умовах, швидко обмірковувати та обитати варіант дій у відповідь на подразник, стримувати емоції тощо, а тому дозволяють впливати на емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості, підвищуючи рухові можливості, виховуючи вольові якості, знижуючи дію стресу, сприяючи формуванню психоемоційної стійкості особистості.

2. Проаналізовано мотивацію, психоемоційний стан, показники вольової сфери та рівень рухової підготовленості учнів старших класів. Встановлено, що школярі старшої групи визначають пріоритетними силові навантаження, а також вправи на витривалість і координацію, кожен другий старшокласник проявляє інтерес до різних видів єдиноборств, кожен четвертий учень демонструє позитивне ставлення до боксу. Встановлено, що сьогодні різні види єдиноборств активно впроваджуються у школах, однак

досвіду застосування боксу у різних формах фізичного виховання наразі недостатньо. З'ясовано, що кожен п'ятий юнак постійно відчуває нервово-психічне перенапруження, тоді як дев'ять із десяти учнів періодично відчувають стрес. Показано, що учні 10-11 класів мають середні показники, що характеризують їх психоемоційний стан, однак зафіксовано ознаки помірного стресу за середньо груповими показниками та дещо знижений рівень стресостійкості, причому вікової різниці між рівнем вольових якостей та показників психоемоційного стану немає. За даними педагогічного тестування рівень рухової підготовленості юнаків старшого шкільного віку невисокий. Значний інтерес становить підтверджений взаємозв'язок між показниками вольової сфери та рухового розвитку старшокласників.

3. Досліджено взаємозв'язок між показником сили нервової системи й вольовими показниками школярів. Виявлено, що учні старшої школи зі сильною нервовою системою є більш стресостійкими та мають значно нижчий рівень стресу. Встановлено, що найвищу стресостійкість проявляють старшокласники з високим рівнем розвитку спритності, координаційно-силової витривалості, показниками рішучості, низьким рівнем стресу як показника психоемоційного стану та силою нервових процесів, а юнаки з сильною нервовою системою мають вищу спритність, швидкісною і координаційно-силовою витривалістю.

4. Розроблено методику навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання з урахуванням визначених взаємозв'язків між рівнем розвитку вольових та рухових якостей залежно від особливостей нервової системи юнаків, що представлено у вигляді педагогічної моделі.. Загальна та спеціальна рухова підготовка планувалася в обов'язковому сполученні з технічною та вольовою. До засобів формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі занять боксом віднесено загальнорозвивальні, спеціально розвивальні та основні вправи, дихальні та релаксаційні вправи, до методів - методи навчання фізичних вправ, розвитку рухових якостей, методи сполученого

впливу, методи виховного впливу. Ключовою ідеєю методики є позитивне перенесення цілеспрямованого розвитку і виховання інформативних рухових якостей, вольових показників та психічних властивостей особистості на формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи на заняттях боксом з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи. В основі реалізації ідеї лежить науково підтверджена прогностична значущість окремих показників рухового розвитку, вольової сфери, фізіологічні механізми формування функціональних систем, динамічних стереотипів та вольового регулювання поведінки у своєму взаємозв'язку, а також провідна роль сили нервової системи і рівня стресу як індикатора психоемоційного стану школярів. Зміст рухових навантажень у єдиноборствах, зокрема і у боксі, характеризується особливими вимогами до розвитку різних видів сили, швидкості і координованості, їх одночасного прояву, гнучкості, здатності виконувати короткочасну та тривалу фізичну роботу в умовах втоми та психоемоційного напруження; відрізняється ациклічністю структури вправ, варіативністю ситуаційністю, непередбачуваністю, що зумовлює необхідність прояву волі та стійкості у відповідь на дії суперника. Важливою особливістю запропонованої методики навчання психоемоційної стійкості школярів засобами боксу є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як важливого предиктора, що відрізняється стабільністю та мало піддається педагогічному впливу. Виходячи з показників динамічної витривалості нервової системи юнаків, їх умовно поділено на три групи відповідно з високим, середнім та низьким рівнями сили нервової системи під час планування рухових навантажень зі старшими школярами диференціювали вправи в атаці та захисті.

5. Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень під час занять боксом учнівської молоді з урахуванням рівня їх психоемоційної стійкості. Так, оцінювання здійснювалося за когнітивним, діяльнісним та мотиваційно-поведінковим критеріями. Обґрунтовано систему педагогічного

контролю навчальних досягнень учнів 10–11-х класів під час занять боксом шляхом інтегрального оцінювання теоретичної, загальної і спеціальної рухової підготовленості і психоемоційних показників за критеріями сформованості окремих знань, умінь і навичок для учнівської молоді, яка дає змогу вчителю як кількісно, так і якісно здійснити оцінку успішності старшокласників в.

б. Підтверджено ефективність розробленої методики навчання психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами боксу у процесі фізичного виховання. Так, в учнів 10 класу експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники, що характеризують шкдкісно-силові якості, зокрема, у метанні малого м'яча на дальність цей показник становить 10,9 %, а у стрибку у довжину з місця - 6,3%, у спритності - 4,7%, у швидкісній координації - 9,5% та у координаційній витривалості - 4,3% ( $p \leq 0,05$ ). У хлопців контрольної групи покращення становить шкдкісно-силових якостей, а саме у метанні малого м'яча на дальність 7,8% і у стрибку у довжину з місця - 3,5%, спритність покращилася на 1,9 %, швидкісна координація - на 3,9% та координаційна витривалість – на 1,8%. Щодо силових якостей, то як у експериментальній, так і у контрольній групах цей показник змінився незначно, відповідно лише на 8,2% і 6,1% ( $p \leq 0,05$ ). Така закономірність характерна і для школярів 11 класу, де показники шкдкісно-силових якостей, зокрема, метання малого м'яча на дальність, стрибок у довжину з місця, спритності, швидкісної координації та координаційної витривалості покращилися відповідно на 14,3%, 7,1%, 7,6%, 10,1% і 5,7 % ( $p \leq 0,05$ ), тоді як силові якості покращилися не достовірно ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено, що в кінці педагогічного експерименту в учнів 10 класу експериментальної групи достовірно вищі середньостатистичні результати ( $p \leq 0,05$ ) у нанесенні ударів за 5 с правою рукою 20,3%, лівою рукою 20,0%, за 15 с правою рукою 14,9% і лівою рукою 16,9% ( $p \leq 0,05$ ), у контрольній групі ці показники зманилися незначно. Так, у нанесенні ударів за 5 с правою рукою лише на 8,0 %, лівою рукою на 8,6 %, за 15 с правою рукою на 6,1 % і



лівою рукою на 12,3% ( $p \leq 0,05$ ). Стосовно школярів 11 класу, то достовірне покращення результатів спеціальної рухової підготовленості виявлено у експериментальній групі, зокрема, результати нанесенні ударів за 5 с правою рукою покращилися на 22,3%, лівою рукою - на 31,2%, за 15 с правою рукою – на 14,3% і лівою рукою – на 15,8 % ( $p \leq 0,05$ ), тоді як у контрольній групі ці показники мають недостовірне покращення ( $p \leq 0,05$ ).

7. Ефективність розробленої методики підтверджено статистично значущим покращенням показників психоемоційної стійкості учнівської молоді. Так, у школярів 10 класу активність покращилася на 4,8%, рішучість - 14,8 %, стійкість до стресу – на 9,2 % і рівень стресу – 29,7 % ( $p \leq 0,05$ ). Це стосується показників особистісної і реактивної тривожності, які також достовірно покращилися відповідно на 8,1 % і 6,7 % при  $p \leq 0,05$ . Стосовно одинадцятикласників, то ці показники також мають достовірне підвищення, зокрема, активність покращилася на 6,1 %, рішучість – 14,7 %, стійкість до стресу – на 9,5 %, рівень стресу – 15,3 %, особистісна тривожність – на 8,1 % і реактивна тривожність – 7,7% ( $p \leq 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агалаков В.С., Петросян Д.А. Фізична активність під час бойових дій для студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції. Дніпро: ДНУ, 2022. С. 7-11.
2. Акопов О.Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. *Молодь та олімпійський рух*. 2020). С. 46-48.
3. Аксютін В., Коробейніков Г., Смоляр І. Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2015. № 9. С. 33–37.
4. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. №1. С. 4-11.
5. Андреева О.В., Бишевец Н.А., Плешакова О.В. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. №2. С. 32-36.
6. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 6-10.
7. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2020. 368с.
8. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2003. 20 с.
9. Артюшенко А.О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових 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. 3. С. 36–39.

10. Артюшенко П.О. Формування вольових якостей старшокласників у процесі фізичного виховання. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2008. № 126. С. 10-14.

11. Архипов О.А., Носко М.О., Омельчук О.В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(123). С. 297-300.

12. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. - Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336с.

13. Атілов А. А. Школа боксу для початківців. Харків : Фенікс, 2007. 224 с.

14. Афанасьєв А. Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 9(169). С. 19-22.

15. Багінська О.В. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 122–125.

16. 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. Вип. 3К(162). С. 48-54.

17. Білик В.Г., Шеремет І.В., Білик В.Г., Василенко К.С. Вплив освітнього процесу на психоемоційний стан студентів як психолого-педагогічна проблема. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. Вип. 28. С. 434-442.

18. Білик В.Г., Омельчук О.В., Використання методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 6(179). С. 36-41.

19. Білоусова В.О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи. Київ: ІЗМН, 1997. 192 с.

20. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 2. С. 4-9.

21. Бокс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2004. 102 с.

22. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49– 55.

23. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. С. 47-51.

24. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 15–18.

25. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 581 с

26. Бучинська О. М. Психологічні основи формування потреб і мотивів особистості в процесі виховання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №6. С. 214-219.

27. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. та ін. Стан здоров'я дітей і молоді України: URL: <http://health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254/43b1706f2a42e62bc2256ddc0039a330?OpenDocument> (дата звернення: 17.01.2024).

28. Васильєва Д. Стан дистанційного навчання математики під час війни в Україні. *Український педагогічний журнал*. 2022. №13. С. 38-47,

29. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 38–40.

30. Великий тлумачний словник української мови. URL: <http://www.lingvo.ua/> (дата звернення: 17.01.2024).

31. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. *Олімпійський і професійний спорт*. 2012. № 3 (19). С. 319-323.

32. Вихор В. Система змагань з оздоровчою спрямованістю (на прикладі боксу та інших єдиноборств). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №. 2 (14). С. 46- 49.

33. Вікова фізіологія : підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановська, Д.П. Плахтій, В.А. Колодій; за ред. П.Д. Плахтія. Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.

34. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. 433 с.

35. Вільчковський Е., Пасічник В. Організація та зміст фізичного виховання в чеських школах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №2. С. 5-12.

36. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

37. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/91116-191749-1-SM.pdf> (дата звернення: 10.05.2024).

38. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ...д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя, 2022. 246 с.

39. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я. Фізична підготовка засобами боксу: для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

40. Вплив стресу на організм дитини. чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до лікаря. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-var-to-zvertatisya-do> (дата звернення: 11.03.2024)

41. Голоха В.Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. №1. С. 56-60.

42. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 168 с.

43. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24-28.

44. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посіб. / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Київз:, 2008. 64 с.

45. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018:69-79.
46. Дороніна Т.О., Кожокар М.В. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*. 2021. Т. 52. № 1. С. 8-11.
47. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
48. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2023).
49. 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.
50. Дьоміна Ж., Тимошенко О. Сучасний погляд на організацію педагогічного контролю студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (3К(162), 131-136.
51. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
52. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 311-319.
53. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

54. Іванова В. В., Власенко Л. В., Кочеткова Н. К. Стан здоров'я старшокласників: результати дослідження. *Імідж сучасного педагога*. 2014. № 9. С. 54-56.

55. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78

56. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «Крок»*. 2018. №33. С. 194–201.

57. Іващенко О. В., Почерніна А. Г. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 8. С. 39–42.

58. Камінська О.В. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2021. Вип.13 (58). С. 26-35.

59. Канішевська Л.В. Виховання соціальної зрілості старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності: монографія. Київ: ХмЦНІ, 2011. 368 с

60. Карпа І. Я., Карпушин М.О. Характеристика мотивації до занять фізичною культурою в учнів старших класів. *Physical culture and sports in the European educational space : International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. С. 40-43.

61. Кашуба, А., Ковальський, В., & Шелюк, В. Визначення мотиваційних чинників та інтерсів у старшокласників для покращення рухової активності. *InterConf*. (2021). №52. 480-487. <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.04.2021.054>

62. Кирпенко Т. М. Функція волі в процесі саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. №7. С. 120- 127.

63. Кізло Л., Купріненко О., Федак С. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням



елементів рукопашного бою). *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 83–89.

64. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі : дис..д-ра наук..з фіз...вих...і спорту: 24.00.01 / ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2019. С. 261–262.

65. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студентів вузів. Київ: МАУП., 2007. 432с.

66. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.В. Ковальова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2013. 19 с

67. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д. псих .н. Переяслав, 2021. 47 с.

68. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2023 №1. С. 46–56.

69. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Богданов С., Гніда Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

70. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. 2015. С. 86–90.

71. Коробейніков Г.В., Аксютин В. В., Коробейнікова Л. Г., Чернозуб А. А., Вольський Д. С. Психофізіологічний стан у боксерів із різним стилем ведення поєдинку. *Український журнал медицини, біології та спорту. Фізичне виховання і спорт*. 2017. №6(9). 27-30.

72. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Дудник О.К., Іващенко О.О., Міщенко В.С., Воронцов А.В. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. *Вісник*

*Чернігівського національного педагогічного університету: Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Том I. С. 141-144.*

73. Корольчук М.С. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

74. Корольчук. М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

75. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.

76. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія.* 2023 Вип. 53. С. 63-68

77. Коцан І., Гайволя, Р. Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2015. №19. С. 107-111.

78. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія.* 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-117.

79. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98-117.

80. Кравченко Т.П., Троценко Т.Ю., Базилевич Н.О. Особливості виховання у студентській молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Молодий вчений.* 2019. № 4. С. 12–16.

81. Кравчук С.Л.. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* 2014. Вип. 26. С. 308-325.

82. Крейдун Н.П., Прядко Н.В. Про деякі психологічні особливості старшокласників. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. №959. Вип. 46. С. 70-75.

83. Криворучко Н. В., Сєдова О. О., Чалий, В.Ю. Ставлення учнів старших класів до уроків фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 91-98.

84. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

85. Кудінова М.С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Вип. 4 (46). С. 24.

86. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.

87. Кузьменко І.О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. 2017. Випуск 10. С. 270–279.

88. Кулаков Б., Поляничко О., Єретик А. Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. *Єдиноборства*. 2022. №2(24). С. 36-47.

89. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права)*: мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.131-134. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення: 12.10.2023).

90. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

91. Лахно С.В., Шинкаръов С.І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. №2 (251), Ч.ІІ. С. 155-160.
92. Лемко Г., Головата М.Формування вольових якостей старшокласників у процесі навчання. *Обрії*. 2013. № 1. С. 73-76
93. Лодатко, Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів: монографія. Слов'янськ: СДПУ, 2010. 148 с.
94. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
95. Мазін В., Оржицький Р. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Вип. 1(11) 2024. С. 126-138.
96. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки в складних ситуаціях. Київ: Оріяни, 2002. 354 с.
97. Макаренко О.М., Лавренчук А.В., Голубєва М.О. Специфіка прояву навчального стресу старшокласників загальноосвітньої школи в екзаменаційний період. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 17. С. 116-118.
98. Макарчук, М. Ю., Куценко, Т. В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
99. Марандян, К.Н., Бойченко, Н.В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019). №1. С. 48-51.
100. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.

101. Масол В.В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ...д-ра філософії : 01 ; 011 / Масол Валерія Володимирівна. Київ, 2023. 255 с.

102. Матвійчук О.С. Як навчити школярів розв'язувати конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 1. С. 13–17.

103. Матяш-Заяц Л.П. Конфліктна компетентність як умова успішного попередження та розв'язання конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія №12. Психологія. Вип. 24. 2004. С. 161–165.

104. Мащак, С. О., Вихор, М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №3. С.18-22.

105. Михайлова Н.Д., Ареф'єв В.Г. Математична статистика: навч.-метод. посіб. Київ: Вид-во «Міленіум», 2020. 208 с.

106. Морозов О. 54% українських вчителів мають професійне вигоряння, а три чверті учнів – ознаки стресу. The Village Україна. Режим доступу: <https://www.village.com.ua/village/city/city-news/335601-54-ukrayinskih-vchiteliv-mayut-profesiyne-vigorannya-a-tri-chverti-uchniv-oznaku-stresu>

107. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 161-168.

108. Мулик В.В., Шестак Ю.С., Окунь Д.О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 11(119). С. 184-189.

109. Навчальна програма «Фізична культура». 10-11 класи (рівень стандарту) : затв. наказом МОН України № 698 від 03.08.2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11->

[klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf](https://klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf)

(дата звернення: 22.11.23).

110. Назимок В.В. Фізична підготовленість студентів що займаються боксом в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15.Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 3К(45)14. С. 192-196.

111. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

112. Новокшонов І., Соловей А. Вплив засобів боксу на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. *молода спортивна наука України*. 2019. Т.2. С. 50-51.

113. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

114. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

115. Основи педагогічного оцінювання. Частина І. Теорія: Навчально-методичні та інформаційно-довідкові матеріали для педагогічних працівників / за заг. ред. Ірини Булах. Київ: Майстер-клас, 2005. 96 с.

116. Осадчий І. Г. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта*. 2016. Вип. 1. С. 60-68.

117. Остополець І. Ю. Діагностика і психокорекція професійних фрустрацій вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Центр. ін-т післядипломної пед. освіти. Київ, 2003. 20 с.

118. Павлютенков Є. М. Моделювання в системі освіти (усхемах і таблицях). Харків: Основа, 2008. 128 с.

119. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*. 2005. Т.1. С. 4–14.

120. Пашко Т.А. Індивідуальні особливості емоційного самоконтролю старшокласників: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 22 с.

121. Пелешенко І. М. Соціальні передумови модернізації оцінювання фізичної підготовленості учнів початкової школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 179–182.

122. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Перегінець Михайло Михайлович, НУФВСУ. Київ, 2019. 23 с.

123. Петрушин Д.В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки: автореф. канд...наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01/ Дніпропетровський держ. інст. фіз.-ри і спорту. Дніпропетровськ. 2015. 21 с.

124. Петьков В.А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6 (37). С. 33-36

125. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 154–159.

126. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В., Іванюк І. В., Соловйова В. В., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Київ: Українське видавництво «Пульсари», 2017. 208 с.

127. Полікарчик С., Кульчицька А. Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445> (дата звернення: 08.12.23).

128. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб.; 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

129. Полковенко О.В., Тимчик О.В. Фізичне виховання учнів у контексті сучасної педагогічної науки. *Молодий вчений*. 2018. № 4.3 (спецвипуск). С. 65-68.

130. Потапчук Є.М. Психологічна робота у Прикордонних військах України / Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України : підручник; за заг. ред. Максименка С.Д., Олексієнка Б.М. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2001. С. 124-173.

131. Потапчук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 34-38.

132. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" : Указ Президента України № 300/2021 від 21.07.2021 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення: 22.11.23).

133. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с

134. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександрів Гаркуші, 2012. 616 с.

135. Рекомендації МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року: затв. Наказом МОН України № 194 від 15.02.2021. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/602/e6a/db3/602e6adb3ed95324184309.pdf> (дата перегляду: 22.11.2023).

136. Рєзник Т. І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів–першокурсників. *Практ. психологія та соц. робота*. Київ, 2002. № 1. с. 89.

137. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17. Т. 2. С. 181–186.

138. Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П., Ворончак М., Амізьян А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості боксерів віком 11-13 років за допомогою засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості. *Науковий часопис НПУ імені М.П.*



Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 8(168). С. 148-152.

139. Ровний ВА. Характеристика сенсорних функцій у спортсменів різних спеціалізацій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2004. №7. С. 224 – 229.

140. Розов В.І. Психологічна діагностика здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. С. 41-47.

141. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

142. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 9–15.

143. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 77-87.

144. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб., 3-тє вид, перероб., допов. Київ: Академія, 2017. С. 366.

145. Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 5. 2022. С. 48–53.

146. Семенова О. В. Педагогічне моделювання: функції та складові. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія Педагогічні науки. 2015. Вип. 3. С. 299-305.

147. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

148. Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243–247.

149. Сіренко В. Г. Характеристика компонентів психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. *Науковий*

*часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. 3К(175). С. 170-176.*

150. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

151. Скавронський ОП. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 481–486.

152. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: монографія / О. М. Бала-кірєва, Т. В. Бондар та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

153. Спринь О.Б., Голяка С.К. Методичні розробки лабораторних занять з психофізіології профвідбору (для студентів спеціальності 7.010104 Психологія. Херсон. 2003. 30 с.

154. Сундукова І. В. Розвиток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2022. - Вип. 16. С. 120-125.

155. Сурякова М.В. Особистісні особливості старшокласників та їхні стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. № 1 (3). С. 110-116.

156. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

157. Таборовець А.С. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя. Освітній портал Урок UA: веб-сайт. URL:

<https://urok-ua.com/problemi-fizichnogo-vihovannya-shkolyariv-cherez-prizmu-poglyadiv-uchitelya/> (дата звернення: 22.11.2023).

158. Твердохлєбова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. Вип. 1(1). С. 421–428.

159. Теорія і методика обраного виду спорту (одноборства). Бокс : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / М. Л. Бугайов. Хмельницький : ХНУ, 2020. 27 с.

160. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Київ, 2018. 392 с

161. Терещук Д. В. Вплив фізичної культури та спорту на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. *Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис*. 2022. № 3. С. 15-16.

162. Тест В.Ю. Щербатих на визначення рівня стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu> (дата перегляду: 22.11.2023).

163. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15. С. 6-7.

164. Тимошенко О.В., Сіренко В.Г. Шляхи формування психоемоційного стану учнів старшої школи засобами єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147). С. 418-422.

165. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

166. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

167. Тропін Ю.М., Панов П.П., Белобаба С.Б. Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 2017.С. 82-84.
168. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
169. Фаворитов В.М., Дьомін, О.М., Желенков, С.В., Сідоренко, О.А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2013. № 2. С. 135-140.
170. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (March 31, 2023; Sofia, Bulgaria). С. 136–137.
171. Формування індивідуального стилю боксера. / Розробн: О.В. Шевченко, А. В. Черноколенко А.С., Авдієвський. Дніпро, Вид-во ПДАФКіС, 2018. 38 с.
172. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. №4(10). С. 69–79.
173. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посіб. Київ: *Наукова думка*, 2000. 190 с.
174. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
175. Цимбалюк Ж.А. Вплив рухливості нервової системи на здібності спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1998. №5. С.18-20.
176. Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності. Київ, 1993. 240с.

177. Чебикін О.Я., Березовська І.В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності. *Наука і освіта*. 2007. № 6-7. С. 36-43.

178. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. 2013. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_43%20\(2\).pdf/](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf/) (Дата звернення: 20.09.2023 р.).

179. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 486 с.

180. Шамлян К.М. Дискусійні питання психології волі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2. С. 348-353.

181. Шамлян К. М. Дослідження взаємозв'язків між показниками вольових та формально-динамічних властивостей особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 557-569.

182. Шевченко Ю. М. Аналіз підходів до визначення компонентів у структурі готовності студентів до діяльності. *Педагогічні науки*. 2019. Вип. 86. С. 194–198.

183. Шестак Ю., Мулик В., Окунь Д. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № (80). С. 46-51.

184. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 2022. С. 199–203.

185. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. №2 (54). С. 466-469.

186. Allen Mark S., Frings Daniel & Hunter Steve. Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2012; 10(4): 264-275. doi:10.1080/1612197X.2012.682375.

187. Bauer, P., Uebellackera, F., Mittera, B., Aignera, A.J., Hasenoehrlb, T., & Ristl, R. et al. (2019). Combining higher-load and lower-load resistance training

exercises: A systematic review and meta-analysis of findings from complex training studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22, 838-851.

188. Boxing: trainings, methods and sparring. San Diego, California: Start-Up Sports, Tracks Publishing, 2000. 224 p.

189. Craig G.J., Baucum D. Human Development (9th Edition) Prentice Hall. PTR : Pearson College Div, 2001. 736 p.

190. Cunniffe B, Ellison M, Loosemore M, Cardinale M. Warm-up practices in elite boxing athletes: impact on power output. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017; 31(1): 95-105.

191. Guidetti, L., Musulin, F., & Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 309-314.

192. Hafsteinsson Östenberg, A.; Enberg, A.; Pojskic, H.; Gilic, B.; Sekulic, D.; Alricsson, M. Association between Physical Fitness, Physical Activity Level and Sense of Coherence in Swedish Adolescents; An Analysis of Age and Sex Differences. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 128.

193. L'uboslav, Š., Andrej, H., Peter, K., & Jaroslav, B. (2020). Development of specific training load in boxing. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (5), 352, 2580-2585. DOI:10.7752/jpes.2020.05352

194. Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Netw JAMA*. 2020. № 3(3). P. 569–583.

195. Liakhova N., Cheng Peng, Kotov S., Afanasiev A., Sirenko V., Vasylchuk H., Samolenko T. (2022). Individual rate of motor activity as a criterion for assessment of students' physical health. *Acta Balneologica*, 3(169), P. 252-257. doi: 10.36740/ABAL202203109. <https://actabalneologica.eu/03-2022/>

196. Lingling Guo and Lulu Liang (2023) Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis *Front Psychol*. 2023; 14: 1095999. PMID: 36910759 doi: 10.3389/fpsyg.2023.1095999

197. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2–21.
198. Salimzadeh Raheleh, Hall Nathan C., Saroyan Alenoush Examining Academics' Strategies for Coping With Stress and Emotions: A Review of Research *Frontiers in Education Sec. Educational Psychology*. 2021. Vol. 6.
199. Shaohong Chen (2022) A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology* Vol. 13.
200. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607-628.
201. Stojših S, Boitano M, Wilhelm M, Bir C. A prospective study of punch biomechanics and cognitive function for amateur boxers. *British journal of sports medicine*. 2010; 44(10): 725-730.

**ДОДАТКИ****ДОДАТОК А****АНКЕТА****ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ**

Клас \_\_\_\_\_

1. Чи відчуваєте Ви потребу у руховій активності?
  - а) так
  - б) ні
2. Чи подобаються вам предмет «Фізична культура»?
  - а) так
  - б) ні
3. Чи влаштовує Вас зміст уроків фізичної культури?
  - а) так
  - б) ні
4. Чи займаєтеся ви фізичними вправами у позаурочний час?
  - а) так
  - б) ні
5. Якщо так, то вкажіть детальніше, яким чином:
  - а) самостійно в домашніх умовах;
  - б) з друзями на вуличних майданчиках;
  - в) тренажерний зал;
  - г) ДЮСШ чи спортивна секція;
  - д) інше \_\_\_\_\_
6. З яких мотивів ви займаєтеся фізичними вправами ?
  - а) покращення статури та фізичної форми;
  - б) зміцнення здоров'я;
  - в) підвищення рухових можливостей;
  - г) підвищення спортивного результату
  - д) активне дозвілля;
  - е) спілкування з друзями;
  - ж) розумове розвантаження
7. Якими видами рухової активності та спорту Ви хотіли б займатися?
  - а) футбол;
  - б) баскетбол;
  - в) волейбол;
  - г) бадмінтон;
  - д) плавання;
  - е) боротьба;
  - ж) бокс;
  - з) легка атлетика;
  - и) атлетизм;



- к) туризм;
  - л) інше \_\_\_\_\_
8. Чи хотіли б ви займатися боксом?
- а) так
  - б) ні
9. Назвіть пріоритетні види фізичних вправ
- а) силові;
  - б) координаційні;
  - в) швидкісні;
  - г) стрибкові;
  - д) на витривалість;
  - е) на гнучкість
10. Чи відчуваєте Ви нервово-психічне напруження?
- а) постійно;
  - б) часто;
  - в) рідко;
  - г) ніколи
11. Якщо так, назвіть основні причини:
- а) невизначеність майбутнього;
  - б) війна та її наслідки;
  - в) інтенсивність навчання;
  - г) особисті обставини;
  - д) інше \_\_\_\_\_
12. Які емоції переважають при цьому?
- а) страх
  - б) злість
  - в) переживання
  - г) тривога
  - д) апатія
  - е) розпач
  - ж) сум
  - з) роздратованість
13. Чи відчуваєте Ви покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами?
- а) завжди;
  - б) інколи;
  - в) ні

### Методика САН

#### Бланк для оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою

| Необхідно вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає Ваш стан на даний момент (1 – поганий стан, 7 – відмінний стан) |                   |                       |
|--|-------------------|-----------------------|
| Характеристика стану   | Варіант відповіді | Характеристика стану  |
| Добре самопочуття  | 7 6 5 4 3 2 1     | Погане самопочуття    |
| Відчуваю себе сильним  | 7 6 5 4 3 2 1     | Відчуваю себе слабким |
| Пасивний   | 1 2 3 4 5 6 7     | Активний              |
| Малорухливий   | 1 2 3 4 5 6 7     | Жвавий                |
| Веселий  | 7 6 5 4 3 2 1     | Сумний                |
| Гарний настрої   | 7 6 5 4 3 2 1     | Поганий настрої       |
| Працездатний   | 7 6 5 4 3 2 1     | Розбитий              |
| Повний сил   | 7 6 5 4 3 2 1     | Знесилений            |
| Повільний  | 1 2 3 4 5 6 7     | Швидкий               |
| Бездіяльний  | 1 2 3 4 5 6 7     | Діяльний              |
| Щасливий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Нещасний              |
| Життєрадісний  | 7 6 5 4 3 2 1     | Похмурий              |
| Напружений   | 7 6 5 4 3 2 1     | Розслаблений          |
| Здоровий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Хворий                |
| Байдужий   | 1 2 3 4 5 6 7     | Захоплений            |
| Спокійний  | 1 2 3 4 5 6 7     | Схвильований          |
| Захоплений   | 7 6 5 4 3 2 1     | Сумовитий             |
| Радісний   | 7 6 5 4 3 2 1     | Сумний                |
| Відпочилий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Втомлений             |
| Свіжий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Виснажений            |
| Сонливий   | 1 2 3 4 5 6 7     | Збуджений             |
| Бажання відпочити  | 1 2 3 4 5 6 7     | Бажання працювати     |
| Спокійний  | 7 6 5 4 3 2 1     | Стурбований           |
| Оптимістичний  | 7 6 5 4 3 2 1     | Песимістичний         |
| Витривалий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Втомлений             |
| Бадьорий   | 7 6 5 4 3 2 1     | Млявий                |
| Міркувати важко  | 1 2 3 4 5 6 7     | Міркувати легко       |
| Неуважний  | 1 2 3 4 5 6 7     | Уважний               |
| Повний надій   | 7 6 5 4 3 2 1     | Розчарований          |
| Задоволений  | 7 6 5 4 3 2 1     | Незадоволений         |

Примітки.

Код для отримання результатів:

питання щодо самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

питання щодо активності: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

питання щодо настрою: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## Шкала оцінки тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

#### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

| № з/п | Твердження                           | Варіанти відповідей |             |       |              |
|-------|--------------------------------------|---------------------|-------------|-------|--------------|
|       |                                      | Ні, це не так       | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1.    | Я спокійний                          | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 2.    | Мені ніщо не загрожує                | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 3.    | Я знаходжуся в стані напруги         | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 4.    | Я відчуваю жаль                      | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 5.    | Я почуваю себе вільно                | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 6.    | Я засмучений                         | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 7.    | Мене хвилюють можливі невдачі        | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 8.    | Я відчуваю себе відпочилим           | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 9.    | Я собою не вдоволений                | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 10.   | Я відчуваю внутрішнє задоволення     | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 11.   | Я впевнений у собі                   | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 12.   | Я нервую                             | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 13.   | Я не знаходжу собі місця             | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 14.   | Я напружений                         | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 15.   | Я не відчуваю скутості, напруженості | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 16.   | Я задоволений                        | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 17.   | Я занепокоєний                       | 1                   | 2           | 3     | 4            |

|     |                                       |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно                          | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

| № з/п | Твердження  | Варіанти відповідей |             |       |              |
|-------|---|---------------------|-------------|-------|--------------|
|       |   | Ні, це не так       | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 21.   | Я відчуваю задоволення                                    | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 22.   | Я дуже швидко втомлююся                                   | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 23.   | Я легко можу заплакати                                    | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 24.   | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші              | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 25.   | Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 26.   | Звичайно я почуваю себе бадьорим                          | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 27.   | Я спокійний, холонокровний і зібраний                     | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 28.   | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене           | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 29.   | Я занадто переживаю через дрібниці                        | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 30.   | Я цілком щасливий   | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 31.   | Я приймаю все занадто близько до серця                    | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 32.   | Мені не вистачає впевненості в собі                       | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 33.   | Звичайно я почуваю себе в безпеці                         | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 34.   | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів        | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 35.   | У мене буває хандра                                       | 1                   | 2           | 3     | 4            |
| 36.   | Я задоволений   | 1                   | 2           | 3     | 4            |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи        | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.  $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$ , де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.  $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$ ,

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

### **Бостонський тест на стресостійкість**

Тест на оцінку розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю балів: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5.

Питання:

ф

#### **Обробка результатів.**

Необхідно скласти результати всіх відповідей, та з отриманого числа відібрати 20 балів.

Інтерпретація:

- менше 10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій, здоров'ю ніщо не загрожує;
- від 11 до 30 балів - нормальний рівень стресу, який відповідає у міру напруженого життя активної людини;
- більше 30 балів – підвищений рівень стресу, стресові ситуації впливають на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір;
- більше 50 балів – високий рівень стресу, вразливість для стресу.

Якщо відповідь на якесь твердження отримав 3 бали і вище, рекомендовано змінити свою поведінку, що відповідає даному пункту для зниження вразливості до стресу знизиться.

### Методика визначення рішучості (за О.Т.Джерелюк)

Щодня кожний з нас приймає ті чи ті рішення. Часто мова йде про прості питання, що виникають у повсякденному житті й діяльності, але буває, що рішення стосується багатьох людей. Іноді для ухвалення рішення в нашому розпорядженні є лічені хвилини, а іноді рішення передують часи й дні роздумів, коливань, сумнівів і все це рівною мірою стосується як службових справ, так і проблем особистого й сімейного плану.

Чи є рішучість рисою вашого характеру? Чи є швидкими ваші рішення? Або, навпаки, ви нерішучі? Віднайти відповіді на ці запитання можливо допоможе Вам опитувач. Відповіді «Так» або «Ні» на кожне запитання поставте проти номера запитання в таблиці. Після цього проставте кількість балів оцінки даного варіанта відповіді і визначите число набраних вами балів за таблицею - ключем до відповідей на запитання.

1. Чи зможете ви легко пристосуватися на старому місці роботи до нових правил, стилю, що істотно відрізняється від звичних вам?

2. Чи швидко Ви адаптуєтесь в новому колективі?

3. Чи спроможні висловити свою думку привселюдно, навіть якщо знаєте, що вона суперечить точці зору Вашого керівництва?

4. Якщо Вам запропонують посаду з більш високим окладом в іншому закладі, чи погодитесь ви без коливань перейти на нову роботу?

5. Чи схильні Ви заперечувати свою провину в помилці, що допустили, й відшукувати гожий до даного випадку одговір?

6. Чи поясните Ви звичайно причину своєї відмови від чогось щирими мотивами, не прикриваючи їх різними пом'якшуючими та камуфлюючими поясненнями причин та обставин?

7. Чи зможете Ви змінити свій старий погляд на те чи інше питання в результаті серйозної дискусії?

8. Ви читаєте чиясь роботу (з обов'язку служби або на прохання), думка її є правильною, але стиль викладу вам не подобається, - чи написали б Ви інакше? Чи станете Ви виправляти текст і наполягати змінити його відповідно до вашої думки?

9. Якщо побачите у вітрині річ, котра Вам дуже сподобалася, чи купите її, якщо ця річ є не так уже й необхідною Вам?

10. Чи можете змінити своє рішення під впливом привабливої людини?

11. Чи плануєте Ви свою відпустку задалегідь, не покладаючись на випадок?

12. Чи завжди виконуєте дану Вами обіцянки?

Ключ до відповідей на запитання:

| № запитання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| «Так»       | 3 | 4 | 3 | 2 | 0 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0  | 1  | 3  |
| «Ні»        | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3  | 0  | 0  |

Тепер ви можете відповісти на запитання, винесене до заголовку.

*Інтерпретація результатів.*

*Від 0 до 9 балів.*

Ви дуже нерішучі. Постійно і з будь-якого випадку довго й болісно зважуєте всі «за» і «проти». Якщо вдасться перекласти ухвалення рішення на плечі іншого, то зітхаєте з величезним полегшенням. Перед тим як зважитися на якийсь крок, довго радитеся і... рішення часто приймаєте половинчате. На зборах і нарадах віддаєте перевагу відмовчужанню, хоча в кулуарах знаходите сміливість і красномовство, але намагаєтеся виправдати все це тим, ніби це ваша природжена обачність. Ні, частіш за все це - боягузство. З вами складно жити й працювати. І нехай ви маєте знання, ерудицію, досвід, але така риса характеру, як нерішучість, набагато знижує ваш «коефіцієнт корисності». Понад те, на вас важко покластися, ви можете підвести. Звичайно, перекувати характер непросто, але можна. Почніть із дрібниць, ризикніть прийняти рішення за власним розумінням - воно Вас не підведе.

*Від 10 до 18 балів.*

Ви приймаєте рішення обережно, але не пасуєте перед серйозними проблемами, які треба вирішувати цієї ж миті. Коливаєтеся зазвичай тоді, коли для ухвалення рішення у вас є достатньо часу. Саме тоді вас починають долати різні сумніви, з'являється спокуса все «утрусити», узгодити з "вищестоящим керівництвом" хоча це питання - вашого рівня. Більше покладайтесь на свій досвід, він підкаже вам, як правильно вирішити справу. Зрештою порадьтеся з ким-небудь із своїх підлеглих, не для того, щоб перестрахуватися, а щоб перевірити себе.

*Від 19 до 28 балів.*

Ви достатньо рішучі. Ваша логіка, послідовність, з якою ви підходите до вивчення проблеми, і - головне - досвід допомагають вам вирішити питання швидко й здебільшого правильно.

Бувають окремі промахи, які ви усвідомлюєте й уживаєте заходів, щоб їх усунути. Покладаючись на себе, ви не ігноруєте порад інших людей, хоча й зважаєте на них не так вже й часто.

Прийняті рішення відстоюєте до кінця, але, якщо виявиться їхня хибність, не продовжуєте вперто відстоювати "честь мундира". Все це добре. Але намагайтеся завжди залишатися об'єктивними. Не вважайте за негоже консультуватися з тих питань, в яких ви недостатньо компетентні.

*Від 29 балів і вище.*

Нерішучість - невідоме для Вас поняття. Ви вважаєте себе компетентним у всіх аспектах вашої діяльності і не вважаєте потрібним з'ясувати чиюсь думку. Одноосібність розумієте як право на одноособові рішення, критичні зауваження з їхнього приводу викликають у вас подразнення, котрі Ви навіть не намагаєтеся часом сховати. Вам імпонує, коли Вас називають людиною рішучою і вольовою, хоча воля - це зовсім не те, про що було сказано на Вашу адресу вище. Щоб затвердитися в такій думці в очах оточуючих, буває, відхиляєте розумні пропозиції інших. Помилки переживаєте болісно, глибоко вірячи, що в них винуватий хтось інший, але не Ви. Однак, віра в непогрішність



своїх думок - то є серйозний недолік. Така риса характеру, такий метод роботи придушують ініціативу підлеглих Вам, паралізує їхнє прагнення до самостійних дій. Це виховує в них нерішучість, ту саму, від якої Ви втікаєте. Все це не служить на користь справі, завдає серйозних збитків психологічному клімату колективу, заважає працювати. Ні, вам невідкладно треба змінювати стиль своєї роботи! Рішучість як одна з істотних характеристик особистості найбільше яскраво виявляється в складних ситуаціях, як у побутових, так і у виробничих, коли вчинок пов'язаний з відомим ризиком і необхідністю вибору з декількох альтернатив.

## **Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)**

**Інструкція:** перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

### **Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії.

### **Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

### **Хронічна нестача часу**

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порухення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

#### **Фізіологічні симптоми**

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

#### **РЕЗУЛЬТАТИ**

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

## ТЕСТ «САМООЦІНКА СИЛИ ВОЛІ»

Методика описана Н. Н. Обозовим і призначена для узагальненої характеристики прояви сили волі.

Інструкція. На наведені 15 питань можна відповісти: «так» - 2 бали, «не знаю» або «буває», «трапляється» - 1 бал, «ні» - 0 балів. При відповіді необхідно відразу ставити бали.

Текст опитувальника

1. Чи в змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють відірватися від неї і потім знову повернутися до неї?

2. Долали ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі або в побуті, чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на неї з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете подолати всі кулінарні спокуси?

5. Чи знайдете сили вранці встати раніше звичайного, як було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся на місці події, щоб дати свідчення?

7. Чи швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування зубного кабінету, чи зумієте без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?

9. Чи будете приймати дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?

10. Стримаєте дане зопалу обіцянку, навіть якщо його виконання принесе вам чимало клопоту? Чи є ви людиною слова?

11. Без коливань ви відправляєтеся в поїздку в незнайоме місто, якщо це необхідно?

12. Чи суворо дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?

13. Чи відноситеся несхвально до бібліотечних боржниками?

14. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання термінової і важливої роботи? Чи так це?

15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися вам слова протилежної сторони?

Ключ: На наведені 15 запитань можна відповісти: «так» – 2 бали, «не знаю» чи «буває», «трапляється» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Підраховується сума набраних балів: 0–12 – сила волі слабка; 13–21 – сила волі середня; 22–30 – сила волі велика.