

Тимошенко Олексій

ORCID 0000-0002-5310-4941; Researcher ID KUC-2629-2024;
Scopus-Author 57216390841

Доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(Київ, Україна) E-mail: tav.ffos@ukr.net

Дьоміна Жанна

ORCID 0000-0002-8315-6590; Researcher ID AAK-3707-2020;
Scopus-Author ID 57216396079

Кандидат педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(Київ, Україна) E-mail: janne@ukr.net

Михайліченко Олексій

ORCID 0009-0008-1425-6513

доцент, завідувач кафедри футболу і футзалу
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)
E-mail: janne@ukr.net

Радзівський Віктор

ORCID 0000-0002-3778-6081; Researcher ID GYR-0468-2022

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я,
Національний медичний університет
імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
E-mail: v2301050@gmail.com

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано велике значення для збереження ментального здоров'я студентської молоді такої індивідуальної риси особистості як психоемоційна стійкість у зв'язку з підвищеною тривожністю та перманентною дією стресорів сучасного життя. Визначено взаємозв'язок психоемоційної стійкості з різними вольовими якостями та психологічними особливостями особистості здобувачів освіти та розкрито можливості її формування у процесі фізичного виховання за допомогою вправ ситуаційного характеру та швидко-силової спрямованості. Зважаючи на високу популярність боксу серед юнаків, підтверджено доцільність його використання для формування психоемоційної стійкості студентів.

Мета статті – перевірити ефективність технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу в процесі фізичного виховання

Методологія. У дослідженні використано методи оцінки психоемоційного стану та показників вольової сфери особистості студентів, зокрема методику САН (самопочуття, активність, настрої), методик самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна, Бостонський тест самооцінки стресостійкості особистості, тест В. Ю. Щербатих для діагностики рівня стресу, хвилинний теплінг-тест у модифікації В. І. Рижкова для діагностики сили нервової системи.

Наукова новизна полягає у науковому обґрунтуванні технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу та підтвердженні її ефективності в процесі фізичного виховання.

Висновки. Важливою особливістю запропонованої технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як важливої прогностичної ознаки – предиктора, що відрізняється стабільністю та мало піддається педагогічному впливу. Ефективність розробленої технології підтверджено статистично значущим покращенням показників психоемоційної стійкості студентської молоді.

Ключові слова: студенти, ментальне здоров'я, стрес, психоемоційна стійкість, бокс, фізичне виховання, вольові якості, сила нервової системи.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. 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. Особливої уваги потребує молодь, оскільки загальні стресори доповнюються стресами, пов'язаними із кризою юнацького віку та навчанням у закладах вищої освіти.

Високим потенціалом для виховання вольових якостей та психологічних властивостей особистості володіють рухові вправи ситуативного характеру, зокрема різні види єдиноборств. Заняття єдиноборствами базуються на уміннях долати втому та біль, передбачати задуми суперника та швидко приймати рішення, вимагають емоційної стабільності, збереження працездатності та варіативності дій в умовах нервово-психічного напруження. Тому вивчення можливості застосування єдиноборств з метою подолання стресу та формування стійкості до нього є актуальним в умовах сьогодення.

Аналіз основних досліджень і публікацій з порушеної проблеми. Основними орієнтирами системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є акцент на збереження та відновлення фізичного і ментального здоров'я студентів на основі впровадження сучасних, популярних і доступних видів рухової активності, що викликають інтерес та мають високе прикладне значення. Заняття фізичними вправами проводиться у формі спортивних секцій за вільним вибором та передбачає у диференціацію рухових навантажень на основі статевих та індивідуальних особливостей психофізичного розвитку [3].

Події, що відбуваються сьогодні в Україні, викликають підвищену тривожність, емоційні коливання та поведінкові реакції молоді [6; 10]. Студентський вік є періодом стабілізації особистості, усвідомлення дорослого і самостійного життя, самоствердження особистості. Вітчизняні студенти перебувають у перманентному стресі, що вимагає пошуку ефективних шляхів покращення їх психоемоційного стану, зниження рівня стресу, підвищення вольової активності та навчання стійкості до стресових станів [7].

Психоемоційна стійкість як індивідуальна риса особистості, детермінується особливостями розвитку нервової системи, психіки, вольовими проявами та руховими можливостями [8]. Об'єднання рухових дій з емоційно-вольовими й когнітивними процесами є унікальною особливістю рухових вправ, а тому вони володіють значним потенціалом у керуванні стресовими станами [3].

Натеper все ще залишається невирішеною суперечність між суспільною потребою в психічно здоровій, рухово підготовленій молоді й неможливістю задовольнити цю потребу традиційними засобами фізичного виховання. Це вимагає наукового пошуку з позиції розробки нових методик і технологій оздоровчо-розвивальної спрямованості.

На сьогодні різні види єдиноборств, зокрема і бокс, активно пропонуються у фізичному вихованні учнів та студентів з метою покращення самопочуття, навчання управлінню емоціями, розвитку вольової сфери, зниження ментальних проявів стресу у дітей та молоді [1; 10]. Заняття 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, підвищуючи емоційну стабільність.

Мета статті – перевірити ефективність технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу в процесі фізичного виховання

Методи дослідження. Для діагностики психоемоційного стану та показників вольової сфери студентів 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 застосовувалася методика САН (самопочуття, активність, настрої), для визначення рівня тривожності використовувалися шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна [7]. Для діагностики індивідуального рівня стресостійкості особистості Бостонської методики самооцінки [7]. Визначення рівня стресу здійснювалося за тестом В. Ю Щербатих [9], який дає можливість дослідити різні ознаки стресу – інтелектуальні, поведенкові, емоційні та фізіологічні. Для вивчення сили нервових процесів застосовувався хвилинний теплінг-тест у модифікації В. І. Рижкова [7].

З метою виявлення ефективності технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу проводився педагогічний експеримент. Тривалість експерименту склала 6 місяців, дослідження відбувались протягом навчального року 2023-2024 рр. Зі студентів чоловічої статі 1-2 курсів УДУ імені Михайла Драгоманова сформовано дві групи: контрольну та експериментальну (по 20 юнаків у кожній) Контрольна група складалася зі студентів, які займалися у секціях зі спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футзалу, настільного тенісу. Друга група (експериментальна) складалася з юнаків, які займалися боксом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення змісту та обґрунтування технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу у 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 місця рухової активності у вирішенні цього завдання тощо. В аспекті популярності боксу серед студентів окрема увага приділялася вивченню досвіду їх застосування з метою підвищення опірності організму до дії стресу, впливу на психічну сферу особистості 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 та вольову підготовку тих, хто займається. Розроблено технологію формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу в процесі фізичного виховання. Ключовою ідеєю технології є позитивне перенесення цілеспрямованого розвитку і виховання рухових якостей, вольових показників та психічних властивостей особистості на формування психоемоційної стійкості студентів на заняттях боксом з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик нервової системи. В основі реалізації ідеї лежить науково підтверджена прогностична значущість окремих вольової сфери, особливості та механізми вольового регулювання поведінки, а також провідна роль сили нервової системи і рівня стресу як індикатора психоемоційного стану студентської молоді.

Виховання вольових показників та покращення психічних особливостей студентів засобами боксу зосереджувалося на впливі рухових навантажень на рішучість, сміливість, наполегливість, завзятість, силу волі, витримку тощо. За даними А. Артюшенка [1], провідними руховими завданнями для виховання прояву волі є подолання перешкод, застосування збиваючих чинників, виконання вправ, що вимагають прояву сили і витривалості, є потенційно небезпечними та виконуються у змагальних умовах. Розуміння взаємозв'язку вольових проявів з психоемоційною стійкістю лягло в основу застосування загально розвивальних, спеціально розвивальних та основних вправ переважно спрямованих на силу, швидкісно-силові якості, координацію та спеціальних проявів витривалості. При цьому слід 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 у юнаків психологічної установки на самовдосконалення, уміння оцінювати власний стан, волі до перемоги у процесі застосування методів виховного впливу.

Важливою особливістю запропонованої технології формування психоемоційної стійкості студентів 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. В. Коробейнікова [4], керувалися положенням про те, що стратегія атаки вимагає вищого прояву психоемоційної стійкості, ніж стратегія захисту. Виходячи з показників динамічної витривалості нервової системи юнаків за шкалою В. І. Рижкова, їх умовно поділено на три групи відповідно з високим, середнім та низьким рівнями сили нервової системи та під час планування рухових навантажень диференціювали вправи в атаці та захисті (табл. 1).

Таблиця 1

**Орієнтовне співвідношення засобів боксу
для учнів старшої школи з різною силою нервової системи
(В. Г. Сіренко, О. В. Тимошенко [10])**

	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 студентів 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 здобувачів освіти з сильною нервовою системою (0,19 – -1,93 ум.од.) використовували співвідношення обсягу техніки атаки та захисту 1:2. тобто, обсяг техніки атакуювальних 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 студентів з більш слабким типом нервової системи у процесі атаквальних дій боксу, на які витрачається більше часу у занятті, стимуляції виховання рішучості, витримки, сили волі, сміливості, стійкості.

Для перевірки ефективності технологію формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу апробовано в освітньому процесі фізичного виховання. Дослідження тривало впродовж 2023-2024 навчального року зі студентами чоловічої статі 1-2 курсу УДУ імені Михайла Драгоманова, з яких сформовано дві групи: контрольну та експериментальну (по 20 юнаків у кожній). Контрольна група складалася зі студентів, які займалися у секціях зі спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футзалу, настільного тенісу. Друга група (експериментальна) складалася з юнаків, які займалися боксом.

Так, наприкінці педагогічного експерименту зафіксовано відбулися позитивні зміни деяких показників психоемоційного стану, психологічних особливостей особистості та вольових якостей юнаків (табл. 2).

Таблиця 2

Ефективність впровадження технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу у процесі фізичного виховання

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

Так, у студентів 1-2 курсу зафіксовано покращення показників психоемоційної стійкості наприкінці педагогічного експерименту. Зокрема, достовірну позитивну динаміку виявлено у показниках активності (6,1%), особистої тривожності (8,1%), реактивної тривожності (7,7%), рішучості (14,7%), стресостійкості (15,3%) та стійкості до стресу (9,5%) у юнаків ЕГ при p≤0,05. У студентів КГ позитивні прирости у досліджуваних показниках виявилися недостовірними (p>0,05). Отже, апробація технології формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу у процесі фізичного виховання підтвердила її ефективність.

Висновки

1. Важливою особливістю запропонованої технології формування психоемоційної стійкості студентів 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.

2. Ефективність розробленої технології підтверджено статистично значущим покращенням показників психоемоційної стійкості студентів експериментальної групи (p≤0,05), на відміну від юнаків контрольної групи.

Перспективи подальших наукових розвідок. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення можливості застосування інших видів рухової активності для підвищення психоемоційної стійкості та зниження рівня стресу студентів у процесі фізичного виховання.

References

1. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12–13 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 3. С. 36–39.
Artiushenko, A. O. (2017). Osoblyvosti vplyvu zanyat' riznymy vydamy odnoborstv na formuvannya vol'ovyykh ta fizychnykh yakostey ditey 12–13 rokiv. [Peculiarities of the impact of various types of martial arts on the formation of willpower and physical qualities of children 12-13 years old]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2017. 3. 36–39. [in Ukrainian].
2. Базилевич, Н., Юрченко, І., Тонконог, О. (2023). 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)*. Вип. 3К(162). С. 48-54.
Bazilevych, N., Yurchenko, I., Tonkonoh, O. (2023). Vplyv zanyat' boksom na fizychnu pidhotovlenist' uchniv starshoyi shkoly. [The influence of boxing classes on the physical fitness of high school students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 3K(162). 48-54. [in Ukrainian].
3. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24–28.
Dykiy, O. Yu. (2019). Modern approaches to the organization of physical education of schoolchildren. Pedagogical search. 1. 24–28. [in Ukrainian].
4. Коробейніков Г. В., Приступа Є. Н., Коробейнікова Л. Г., Бріскін Ю. А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2013. 312 с.
Korobeinikov, H., Prystupa, Ye., Korobeinikova, L., Briskin, Yu. (2013). Otsinyuvannya psykhofiziolohichnykh staniv u sporti. [Assessment of psychophysiological states in sports]. Lviv: Lviv State Ivan Boberskyi University. 2013. 312. [in Ukrainian].
5. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. №2 (251), Ч. II. С. 155-160.
Lakhno, S. V., Shynkarov, S. I. (2013). Metodyka rozvytku shvydkisno-sylovykh zdbnostey u boksi. [Methodology for the development of speed and strength abilities in boxing.] Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. 2 (251). II. 155-160. [in Ukrainian].
6. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*. 2005. Т.1. С. 4–14.
Panasyuk, A. M. (2005). Navchal'nyy stres ta chynnyky yoho vynyknennya. Educational stress and its causes. Current problems of psychology. 1. 4–14. [in Ukrainian].
7. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
Psykholohiya stresu ta stresovykh rozladiv : navch. posib. 2023. [Psychology of stress and stress disorders]. / Compiled by O. Yu. Ovcharenko. Kyiv: University «Ukraine». 266. [in Ukrainian].
8. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 9–15.
Romaniuk, V. L. (2022). Stresoreaktyvnist' i stresostiykist' ta psykhichne zdorov'ya osobystosti. [Stress reactivity and stress resistance and mental health of the individual]. Scientific notes of the National University «Ostroh Academy». Series «Psychology». 14. 9–15. [in Ukrainian].
9. Тест В.Ю. Щербатих на визначення рівня стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu>. (Дата звернення: 01.03.2025 р.).
Test V.YU. Shcherbatykh na vyznachennya rivnya stresu. [V.Yu. Shcherbatykh's test for determining the level of stress]. Retrieved from: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu>. [in Ukrainian].
10. 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.
Tymoshenko, O.V., Sirenko, V.H. Shlyakhy formuvannya psykhoemotsiynoho stanu uchniv starshoyi shkoly zasobamy yedynoborstv. [Ways of forming the psycho-emotional state of high school students by means of martial arts]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 3K(147). 418-422. [in Ukrainian].

Tymoshenko Oleksii

ORCID 0000-0002-5310-4941; Researcher ID KUC-2629-2024; Scopus-Author 57216390841
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Physical Education,
Sports and Health, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University
(Kyiv, Ukraine) E-mail: tav.ffos@ukr.net

Dyomina Zhanna

ORCID 0000-0002-8315-6590; Researcher ID AAK-3707-2020; Scopus-Author ID 57216396079
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of
Physical Education, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University
(Kyiv, Ukraine) E-mail: janne@ukr.net

Mykhailichenko Oleksii

ORCID 0009-0008-1425-6513
Associate Professor, Head of the Department of Football and Futsal,
Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov
Kyiv (Ukraine) E-mail: janne@ukr.net

Radziievskiy Viktor

ORCID 0000-0002-3778-6081; Researcher ID GYR-0468-2022
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Health,
Bogomolets National Medical University (Kyiv, Ukraine)
E-mail: v2301050@gmail.com

**TECHNOLOGY OF FORMING PSYCHO-EMOTIONAL RESISTANCE OF STUDENTS BY MEANS
OF BOXING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

The article substantiates the great importance for preserving the mental health of student youth of such an individual personality trait as psycho-emotional stability in connection with increased anxiety and the permanent effect of stressors of modern life. The relationship of psycho-emotional stability with various volitional qualities and psychological characteristics of the personality of students is determined and the possibilities of its formation in the process of physical education are revealed using exercises of a situational nature and speed-power orientation. Given the high popularity of boxing among young men, the feasibility of its use for the formation of psycho-emotional stability of students is confirmed.

The purpose of the article is to verify the effectiveness of the technology of forming psycho-emotional stability of students by means of boxing in the process of physical education

Methodology. The study used methods for assessing the psycho-emotional state and indicators of the volitional sphere of the personality of students, in particular the SAN method (well-being, activity, mood), the method of self-assessment of the level of anxiety of Ch. D. Spielberger and Yu. L. Khanin, the Boston test of self-assessment of personality stress resistance, the V. Yu. Shcherbatiykh test for diagnosing the level of stress, the minute tapping test in the modification of V. I. Ryzhkov for diagnosing the strength of the nervous system.

The scientific novelty lies in the scientific substantiation of the technology of forming the psycho-emotional stability of students by means of boxing and confirmation of its effectiveness in the process of physical education.

Conclusions: An important feature of the proposed technology of forming the psycho-emotional stability of students by means of boxing is the consideration of the individual-typological properties of the nervous system as an important prognostic sign – a predictor, which is characterized by stability and is little susceptible to pedagogical influence. The effectiveness of the developed technology is confirmed by a statistically significant improvement in the indicators of psycho-emotional stability of student youth.

Keywords: students, mental health, stress, psycho-emotional resilience, boxing, physical education, willpower, strength of the nervous system.

Стаття надійшла до редакції 25.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Пліско В. І.**