

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

Синіговець Василь

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. Актуальність дослідження. Умови сучасного освітнього процесу характеризуються зростанням навчальних, інформаційних та емоційних навантажень на учнів старшого шкільного віку, що нерідко супроводжується порушенням психоемоційної рівноваги, зниженням адаптаційних можливостей і стресостійкості. Період літнього оздоровлення створює сприятливі передумови для відновлення фізичного та психологічного потенціалу старшокласників. Рационально організована спортивно-масова й фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах оздоровлення та відпочинку може виступати дієвим засобом нормалізації емоційного стану, розвитку соціальних умінь і формування позитивної мотивації до рухової активності. Водночас обмежена кількість досліджень, присвячених комплексній оцінці впливу таких заходів на психоемоційний стан старшокласників, зумовлює актуальність представленої роботи. **Мета дослідження** – оцінити вплив засобів спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності на показники психоемоційного стану учнів 10-11 класів у період перебування в закладі оздоровлення та відпочинку. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 50 учнів віком 15-17 років. Застосовувалися теоретичні методи (аналіз і узагальнення науково-методичних джерел), педагогічні (спостереження, педагогічний експеримент), психодіагностичні методики (тест «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), шкала сприйнятого стресу Ш. Коена, методика визначення рівня рефлексії М. Максимова), анкетування та методи математичної статистики. Оздоровча програма передбачала використання рухливих і спортивних ігор, командних змагань, фітнес-занять, туристичних походів та естафет.

THE INFLUENCE OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF 10–11TH GRADE STUDENTS IN A RECREATION AND WELLNESS CAMP

Synihovets Vasyl

Abstract. Relevance of the research. The contemporary educational process is characterized by increasing academic, informational, and emotional demands on upper secondary school students, which are often accompanied by disturbances in psycho-emotional balance, reduced adaptive capacity, and lower stress resistance. The period of summer health improvement creates favorable conditions for restoring the physical and psychological potential of senior students. Rationally organized sport-mass and physical culture–health-oriented activities in health and recreation institutions can serve as an effective means of normalizing emotional states, developing social skills, and forming positive motivation for physical activity. At the same time, the limited number of studies devoted to a comprehensive assessment of the impact of such activities on the psycho-emotional state of upper secondary school students determines the relevance of the present research. **Purpose of the study** was to assess the influence of sport-mass and physical culture–health-oriented activities on indicators of the psycho-emotional state of 10th–11th grade students during their stay in a health and recreation institution. **Material and methods.** The study involved 50 students aged 15-17 years. The following methods were applied: theoretical methods (analysis and synthesis of scientific and methodological sources); pedagogical methods (observation and pedagogical experiment); psychodiagnostic tools (the Well-Being–Activity–Mood test (WAM), the Perceived Stress Scale by S. Cohen, and the method for assessing the level of reflection by M. Maksymov); questionnaires; and methods of mathematical statistics. The health-oriented

Результати дослідження. Реалізація комплексу спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів сприяла позитивним змінам психоемоційного стану старшокласників. За даними тесту САН зафіксовано підвищення показників самопочуття на 18 %, активності – на 21 % і настрою – на 23 %. Рівень стресу за шкалою Ш. Коена знизився в середньому з 19 до 9 балів. Окрім цього, виявлено зростання рівня рефлексії, самоконтролю, адекватності самооцінки, а також підвищення соціальної активності та якості міжособистісної взаємодії. **Висновки.** Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах оздоровлення та відпочинку є ефективним засобом оптимізації психоемоційного стану старшокласників, зниження емоційного напруження та формування стресостійкості. Отримані результати можуть бути використані в практиці організації оздоровчо-виховної роботи в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, позашкільних і загальноосвітніх установах

program included active and sports games, team competitions, fitness sessions, hiking activities, and relay races. **Results.** The implementation of a complex of sport-mass and physical culture–health-oriented activities contributed to positive changes in the psycho-emotional state of senior students. According to the WAM test, improvements were recorded in well-being (by 18%), activity (by 21%), and mood (by 23%). The level of stress measured by the S. Cohen scale decreased on average from 19 to 9 points. In addition, an increase in the level of reflection, self-control, adequacy of self-assessment, as well as enhanced social activity and quality of interpersonal interaction was observed. **Conclusions.** Sport-mass and physical culture–health-oriented activities in health and recreation institutions are an effective means of optimizing the psycho-emotional state of upper secondary school students, reducing emotional tension, and fostering stress resistance. The obtained results can be used in the practice of organizing health-promoting and educational activities in children's health and recreation institutions, out-of-school, and general secondary education establishments

Ключові слова: *психоемоційний стан, учні старших класів, спортивно-масова діяльність, фізкультурно-оздоровча робота, фізична активність, стресостійкість, рефлексія.*

Keywords: *psycho-emotional state, upper secondary school students, sport-mass activity, physical culture and health-oriented work, physical activity, stress resistance, reflection.*

Постановка проблеми. Сучасні умови освітнього процесу, високі навчальні навантаження, інтенсивне інформаційне середовище та соціальні виклики призводять до зростання рівня психоемоційного напруження серед учнів старших класів. У період літнього оздоровлення особливо важливо забезпечити ефективні умови для відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів старшокласників. Одним із провідних напрямів у цьому контексті виступає організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах дитячих оздоровчих закладів.

Однак, питання впливу різних форм і засобів такої діяльності на психоемоційний стан старшокласників потребує глибшого наукового обґрунтування, визначення оптимальних засобів і методик, які сприяють гармонізації емоційної сфери та підвищенню адаптаційних можливостей учнів.

Проблема збереження та зміцнення психічного здоров'я підлітків набуває особливого значення в умовах сучасних соціальних і освітніх викликів. Період навчання у 10-11 класах характеризується підвищеною напругою, підготовкою до

зовнішнього незалежного оцінювання, професійним самовизначенням, що часто супроводжується емоційним виснаженням.

Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах оздоровчого закладу створює сприятливі умови для психоемоційного розвантаження, зниження рівня тривожності, формування позитивного емоційного фону та розвитку соціальних навичок. Вивчення впливу зазначених засобів на психоемоційний стан учнів дозволить підвищити ефективність роботи педагогів та вихователів у сфері дитячого оздоровлення та відпочинку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що організація спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку для старшокласників розглядається як важливий чинник забезпечення гармонійного фізичного розвитку, формування позитивного ставлення до рухової активності, соціальної адаптації та зміцнення здоров'я учнівської молоді. З урахуванням специфіки умов перебування дітей у закладах оздоровлення, спортивно-масова й фізкультурно-оздоровча діяльність має реалізовуватися на основі педагогічно доцільного поєднання оздоровчих, виховних і розвивальних завдань [1, 4-6, 11-12].

Узагальнення спеціальної літератури [2-3, 9, 13] дає підстави стверджувати, що методика організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи ґрунтується на системному підході й передбачає взаємозв'язок цільового, змістового, організаційно-діяльнісного та результативно-оцінювального компонентів (рис. 1).

Метою дослідження – є визначення ролі та ефективності засобів спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності у формуванні психоемоційного стану учнів 10-11 класів під час перебування в закладах оздоровлення та відпочинку.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* У дослідженні взяли участь 50 учнів старших класів (віком 15-17 років), з них 24 – дівчата та 26 – юнаки, які проходили оздоровлення у літньому закладі відпочинку.

Організація та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних, педагогічних, експериментальних, психодіагностичних та статистичних методів дослідження.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених проблемі впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на психоемоційний стан підлітків. Педагогічні методи включали цілеспрямоване спостереження за поведінкою, емоційними реакціями, рівнем активності та взаємодії учнів у процесі ігрової, спортивної й комунікативної діяльності. Педагогічний експеримент передбачав упровадження комплексу спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів та оцінювання їх впливу на показники психоемоційного стану старшокласників. Для оцінювання психоемоційного стану учнів застосовувалися психодіагностичні методики, зокрема, шкала сприйнятого стресу (PSS, Кен та співавт.), що дозволяє визначити суб'єктивний рівень напруження та стресового навантаження, а також опитувальник «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), що дає змогу оцінити емоційний тонус і рівень психологічного комфорту. З метою визначення сформованості рефлексивних умінь використовувалася методика оцінювання здатності до емоційного самоконтролю (М. Максимов).

Додатково застосовувалися анкети для виявлення рівня задоволеності учнів участю у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

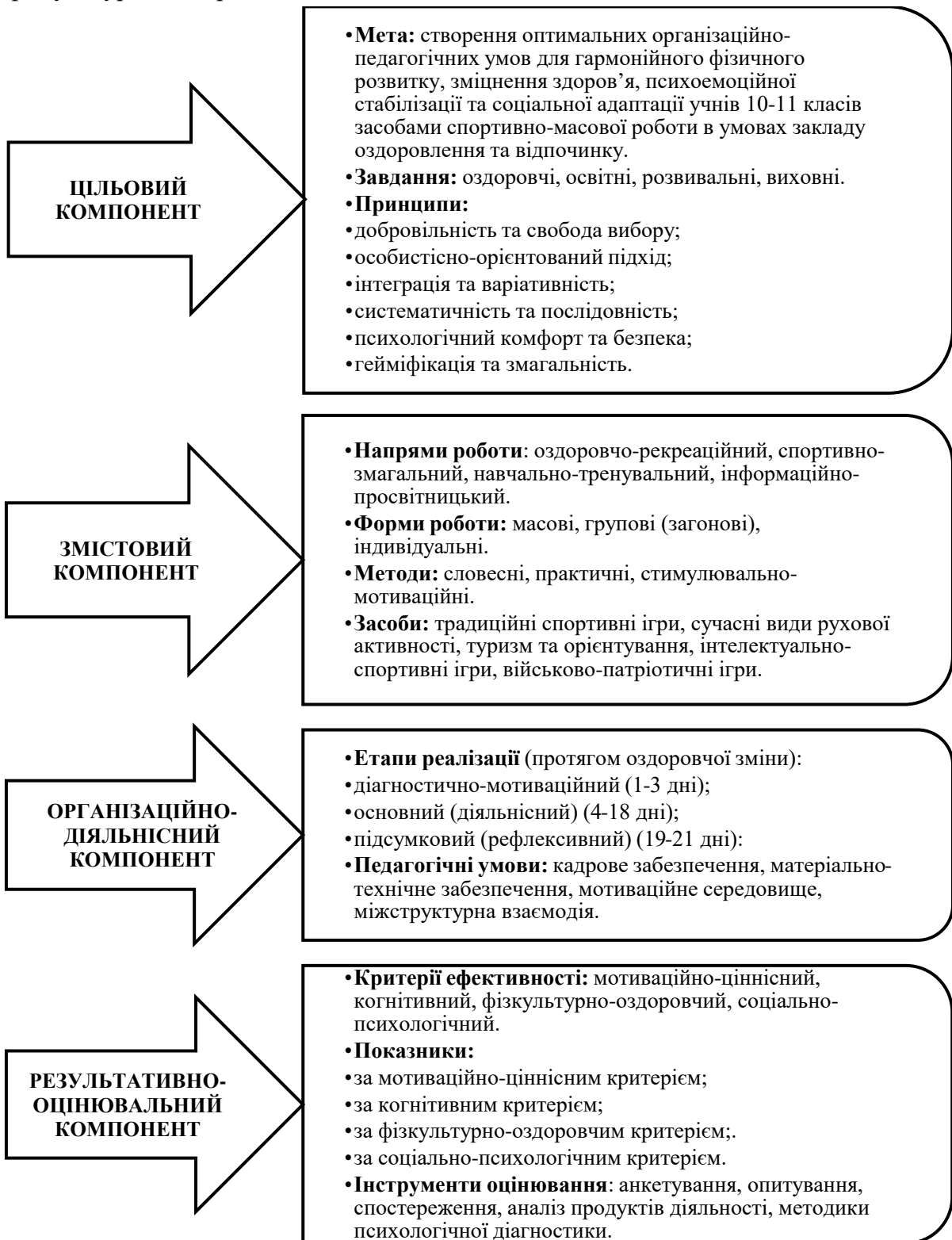


Рис. 1. Структура методичних компонентів організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів 10-11 класів у закладі оздоровлення та відпочинку

Результати дослідження. Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу визначити основні методичні компоненти організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи зі старшокласниками в умовах закладів оздоровлення та відпочинку, що забезпечують цілісність і ефективність педагогічного впливу.

Цільовий компонент – спрямований на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення рівня рухової активності та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Змістовий компонент – передбачає добір форм, засобів і напрямів спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Організаційно-діяльнісний компонент – забезпечує реалізацію оздоровчих програм через систему занять, заходів і етапів педагогічного впливу в умовах закладу оздоровлення та відпочинку.

Результативно-оцінювальний компонент – спрямований на визначення ефективності організації занять шляхом оцінювання змін за мотиваційно-ціннісним, когнітивним, фізкультурно-оздоровчим, соціально-психологічним критеріями.

Методика оцінювання сприйнятого стресу, запропонована Ш. Коеном [14-15], є ефективним інструментом у роботі з учнями 10-11 класів, оскільки дає змогу не лише кількісно визначити рівень психоемоційного напруження, а й використовувати отримані результати як основу для планування індивідуалізованих заходів психологічної підтримки та вдосконалення освітньо-оздоровчого середовища. Відповідно до результатів дослідження, на початку перебування в закладі оздоровлення середні показники стресу в дівчат і юнаків відповідали середньому рівню (близько 19 балів), тоді як наприкінці зміни зафіксовано їх зниження до низького рівня (приблизно 9 балів). Виявлена позитивна динаміка підтверджує сприятливий вплив комплексу оздоровчих заходів на зменшення емоційного напруження в учнів (рис. 2).

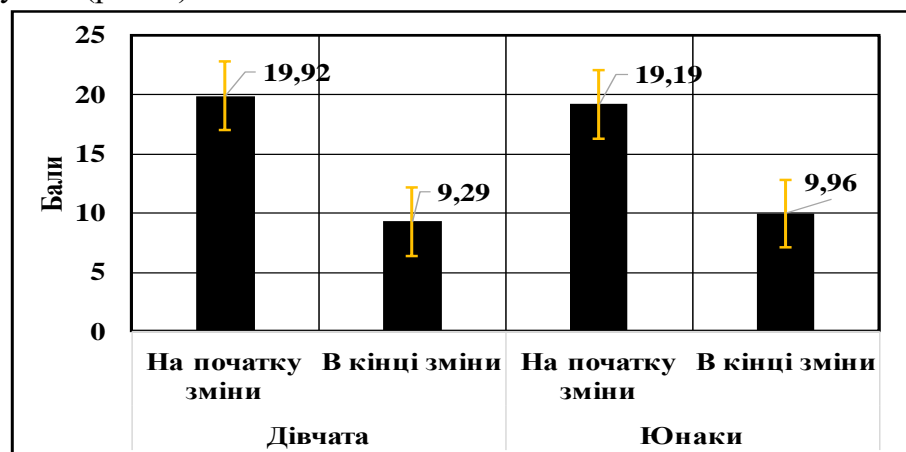


Рис. 2. Зміна показників рівня стресу учнів 10–11 класів упродовж перебування в закладі оздоровлення та відпочинку

Аналіз результатів тесту «Самопочуття – Активність – Настрій» («САН») [4, 8] засвідчив стійку позитивну динаміку психоемоційного стану учнів. У дівчат і юнаків показники самопочуття, активності та настрою з середнього рівня

підвищилися до високого. Отримані дані свідчать про покращення енергетичного потенціалу організму й емоційного фону старшокласників, що зумовлено регулярною руховою активністю, чітко організованим режимом дня та інтенсивною соціальною взаємодією в умовах закладу оздоровлення та відпочинку (рис. 3).

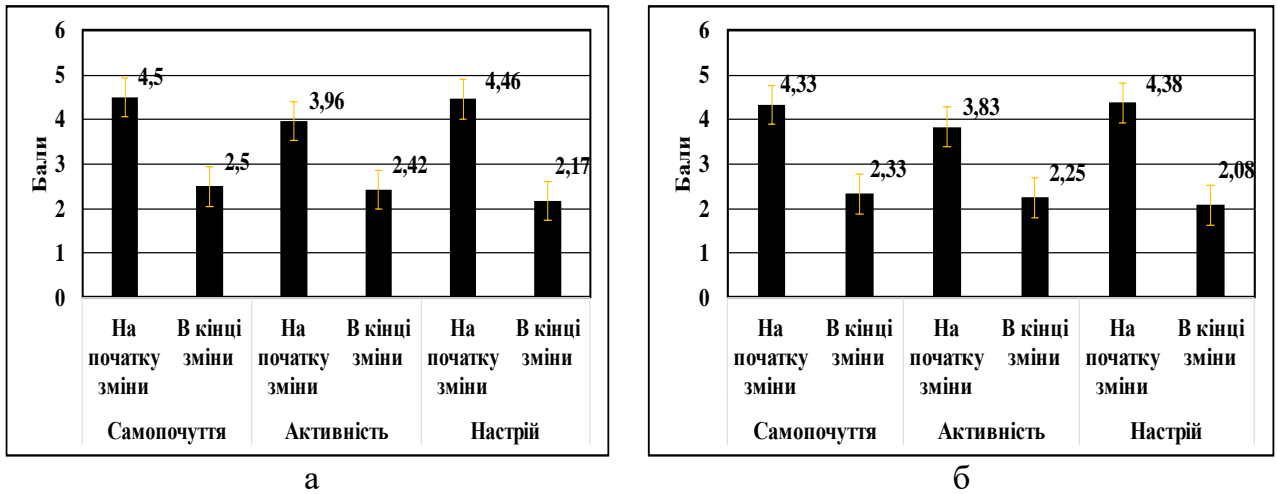


Рис. 3. Зміни показників самопочуття, активності та настрою за тестом «САН» у дівчат (а) та юнаків (б) 10–11 класів під час перебування в закладі оздоровлення і відпочинку

З метою оцінювання рівня сформованості рефлексивних умінь у учнів 10-11 класів у період оздоровлення та відпочинку було застосовано методика М. Максимова [7; 10], спрямовану на дослідження здатності до усвідомлення, аналізу й оцінювання власної діяльності, емоційних станів і поведінкових проявів. Результати діагностики засвідчили зростання рівня рефлексії зі середнього (25-27 балів) до високого (36-37 балів), що вказує на розвиток у старшокласників навичок самоаналізу, самоконтролю та психоемоційної саморегуляції (рис. 4).

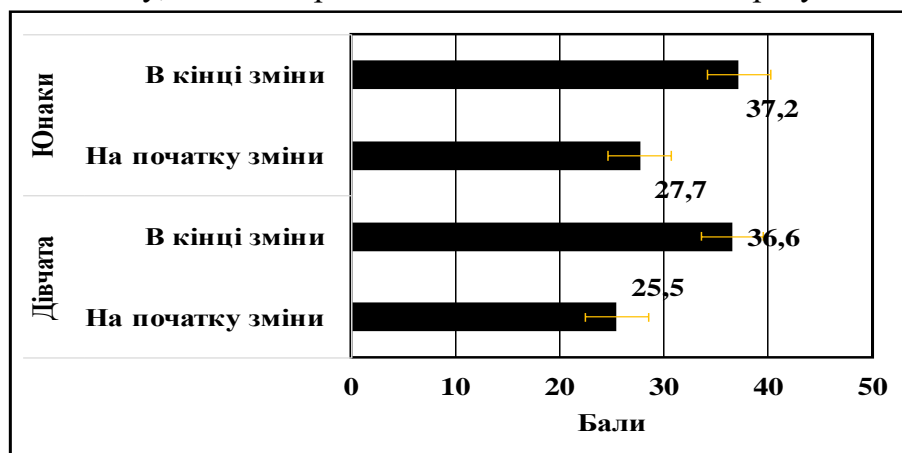


Рис. 4. Динаміка розвитку рефлексії учнів 10–11 класів у період перебування в закладі оздоровлення і відпочинку

Оцінювання рівня задоволеності старшокласників та визначення ефективності організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності

в закладі оздоровлення здійснювалося на основі результатів підсумкового та проміжного анкетування відповідно до визначених критеріїв оцінювання (рис. 5). Отримані дані свідчать про позитивні зміни: рівень задоволеності учнів реалізацією запропонованої методики зріс із середнього до високого. Це підтверджує результативність організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, а також посилення мотивації старшокласників до участі в активних формах оздоровчого дозвілля.

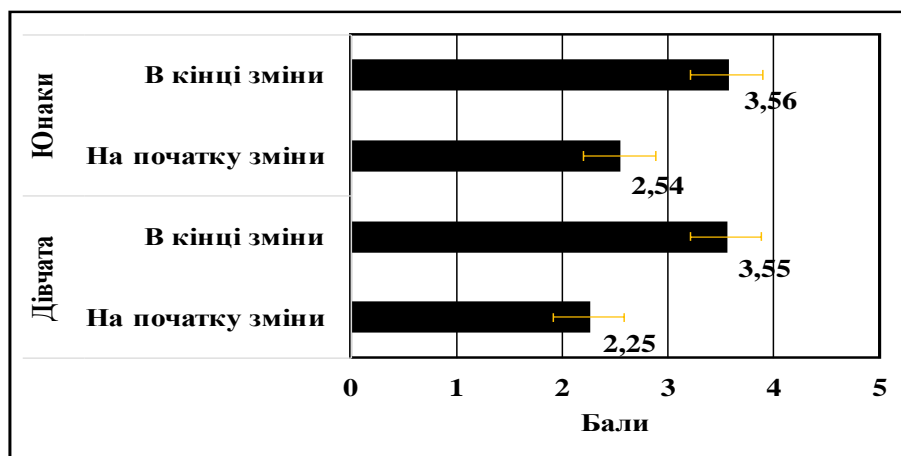


Рис. 5. Динаміка показників задоволеності та оцінювання ефективності спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи зі старшокласниками в умовах закладу оздоровлення

Дискусія. Отримані результати дослідження підтверджують ефективність спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності як чинника покращення психоемоційного стану старшокласників. Позитивна динаміка за тестом САН та значне зниження рівня стресу за шкалою Ш. Коена узгоджуються з висновками інших дослідників щодо ролі рухової активності у підвищенні емоційної стійкості та зниженні психічного напруження підлітків. Варіативність рухових форм – командні ігри, фітнес, туристичні походи – забезпечила високий рівень емоційної залученості та сприяла формуванню позитивного емоційного фону.

Зростання рівня рефлексії у дівчат і юнаків підтверджує, що фізкультурно-оздоровча діяльність у структурованому табірному середовищі не лише стабілізує емоційний стан, а й стимулює розвиток самосвідомості, відповідальності та самоконтролю. Це корелює з науковими даними, згідно з якими активна соціально-ігрова діяльність створює сприятливі умови для формування рефлексивного мислення.

Підвищення задоволеності учнів організацією спортивно-масових заходів свідчить про педагогічну доцільність запропонованої програми. Добровільність участі, елементи змагальності та соціальної взаємодії значно посилюють мотивацію підлітків до активного відпочинку, що також підтримується висновками попередніх наукових публікацій.

Разом із тим, дослідження має певні обмеження, пов'язані з неврахуванням індивідуальних психологічних і мотиваційних особливостей учнів. Це окреслює потребу майбутніх робіт, спрямованих на диференційований аналіз впливу різних видів оздоровчої активності та вивчення тривалої після дії оздоровчих програм.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведених досліджень дозволяють зробити такі висновки:

1. Встановлено, що психоемоційний стан учнів старших класів під час перебування в оздоровчому закладі значною мірою залежить від організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

2. Застосування різних засобів фізичної активності забезпечує позитивний вплив на емоційну сферу старшокласників, сприяє підвищенню рівня самопочуття, активності та настрою. Регулярне залучення учнів до різноманітних форм спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи створює умови для зниження психоемоційного напруження, підвищення стресостійкості, розвитку рефлексивних і комунікативних умінь.

3. Отримані результати підтверджують ефективність цілеспрямованої системи спортивно-масових заходів як чинника оптимізації психоемоційного стану учнів у період літнього відпочинку.

4. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах відпочинку для формування позитивного емоційного клімату та збереження психічного здоров'я школярів.

Список використаних джерел

1. Бартків О. С., Грановський В. Г., Дурманенко Є. А. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі: монографія; за ред. П. М. Гусака. Луцьк: ФОП Захарчук В. М., 2013. 204 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/8978/3/monograf_durmanenko_bartkiv.pdf.
2. Башавець Н. А. Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни: «Теорія і методика спортивно-масової роботи»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 31 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11164/1/Bashavets_Nataliia_Andriivna_2020.pdf.
3. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4540/1/ОМОФК.pdf>.

References

1. Bartkiv, O. S., Hranovskyi, V. H., & Durmanenko, Ye. A. (2013). Health-improving and educational activities in a summer children's camp: Monograph (P. M. Husak, Ed.). Lutsk: FOP Zakharchuk V. M. [in Ukrainian]. Retrieved from https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/8978/3/monograf_durmanenko_bartkiv.pdf.
2. Bashavets, N. A. (2020). Methodical recommendations for organizing practical and independent work of students in the discipline «Theory and methodology of mass sports work». Odesa: Ushynsky University. [in Ukrainian]. Retrieved from http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11164/1/Bashavets_Nataliia_Andriivna_2020.pdf.
3. Bezverkhnia, H. V. (2012). Organization and methods of health-improving physical culture: Methodical recommendations (for physical education teachers). Uman. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4540/1/ОМОФК.pdf>.

4. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН. URL: https://stud.com.ua/101597/ekologiya/doslidzhennya_stanu_lyudini_dopomogoyu_testu_diferentsialnoyi_samoosinkki_funktsionalnogo_stanu_opituvaln.
5. Лекційний курс з дисципліни «Організація і проведення спортивно масових заходів»; укладачі: Т. В. Кафтанова, Д. Р. Опанчук, Н. М. Цимбалюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 52 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41332/>.
6. Лещій Н. П. Компаративний аналіз феноменів «спортивно-оздоровча робота» і «фізкультурно-оздоровча робота» в сучасній педагогіці. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 14. Т. 2. С. 112-116.
7. Максимов М. В. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексії у дітей: монографія. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 412 с.
8. Методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій). URL: <https://studfile.net/preview/5130872/>.
9. Організація спортивно-масової роботи: методичні вказівки / уклад.: Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Россипчук І. О. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 30 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d485a57e-3480-4724-b706-5e5609c7ef11/content>.
10. Поліщук С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. 2021. С. 118-124. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ba33b2a3-ce4f-4c00-96ae-2cea7d023296/content>.
11. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с.
12. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих таборах відпочинку: метод. рек.; уклад. А. І. Шматкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. 0/1/ОМОФК.pdf.
4. Study of the human condition using the differential self-assessment of functional state test (SAN questionnaire). (n.d.). Retrieved from https://stud.com.ua/101597/ekologiya/doslidzhennya_stanu_lyudini_dopomogoyu_testu_diferentsialnoyi_samoosinkki_funktsionalnogo_stanu_opituvaln.
5. Kaftanova, T. V., Opanchuk, D. R., & Tsymbaliuk, N. M. (2024). Lecture course on the discipline «Organization and conduct of sports mass events». Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Press. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://eprints.zu.edu.ua/41332/>.
6. Leshchii, N. P. (2019). Comparative analysis of the phenomena «sports and health-improving work» and «physical culture and health-improving work» in modern pedagogy. *Innovative Pedagogy*, 14(2), 112-116. [in Ukrainian].
7. Maksymov, M. V. (2020). Psychological and pedagogical conditions for the development of reflection in children: Monograph. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University. [in Ukrainian].
8. SAN Method (Well-being. Activity. Mood). (n.d.). Retrieved from <https://studfile.net/preview/5130872/>.
9. Kanishevskiy, S. M., Dubyna, N. R., & Rossypchuk, I. O. (2023). Organization of mass sports work: Methodical guidelines. Kyiv: KNUBA-Talkom. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d485a57e-3480-4724-b706-5e5609c7ef11/content>.
10. Polishchuk, S. A. (2021). Diagnosis of the formation of a person's emotional self-regulation. *Scientific Bulletin of Kherson State University*, 1, 118-124. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ba33b2a3-ce4f-4c00-96ae-2cea7d023296/content>.
11. Serhiienko, V. M., & Poltavtseva, T. I. (2008). Technologies of organizing mass sports and health-improving activities: Textbook for students majoring in Physical Culture (2nd ed., rev. and add.). Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S.

- Макаренка, 2011. 136 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/60-1.pdf>.
13. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента): методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 40 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24199/1/metod_rekomend.pdf.
14. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385-396. URL: <https://www.jstor.org/stable/2136404>.
15. Lee E. H. Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*. 2012. Vol. 6(4). P. 121-127. URL: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>.
12. Shmatkova, A. I. (2011). Physical culture, health-improving and mass sports work in children's recreation camps: Methodical recommendations. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/60-1.pdf>.
13. Yalovyk, V. T., & Yalovyk, A. V. (2024). Sports-mass and recreational-health-improving activities in educational institutions. Part I – Sports-mass work: Practical tasks for independent study. Lutsk: Vezha-Druk. [in Ukrainian]. Retrieved from https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24199/1/metod_rekomend.pdf.
14. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/2136404>.
15. Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-20(39)-67-76

Відомості про автора:

Синіговець В. І.; orcid.org/0000-0003-3781-115X; sinigovets_59@ukr.net;

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка