

СИСТЕМА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЛАВАННЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Глухов Іван¹, Пітин Мар'ян²

¹Херсонський державний університет

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотації:

Актуальність. Галузь фізичної культури і спорту входить до стратегічних напрямів реалізації завдань побудови здорового способу життя з позицій фізичного та психологічного аспектів суспільства. Зважаючи на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь і навичок. Згідно традиційних уявлень, підтверджених упродовж тривалого періоду практичного та наукового пошуку, серед таких є набуття студентами системою рухових умінь і навичок з плавання. **Мета** – з'ясувати перспективи дослідження з теоретичного та методичного обґрунтування системи навчання плаванню студентів у фізичному вихованні закладів вищої освіти України. **Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з ресурсів мережі Інтернет, історико-логічний і системний аналіз, аналіз і синтез, моделювання. **Результати роботи та ключові висновки.** Узагальнення інформації дає підстави для виокремлення проблемного поля, пов'язаного з оновленою структурою компетенцій майбутніх фахівців різних галузей діяльності, незадовільним рівнем здоров'я сучасної студентської молоді, високим прикладним значенням плавання, зниженням обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти на тлі недооцінки ефективності засобів плавання, відсутності якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу, варіативності цільових установок і чинників мотивації студентів, обов'язковості прикладних умінь з плавання в структурі гармонійно розвинутої особистості, потреби підтримання оптимального рівня фізичної активності. Це визначає актуальним напрямом та науково-прикладною проблемою обґрунтування системного підходу до навчання студентів плаванню, що враховуватиме наявний досвід і сучасні вимоги, студентоцентризм процесу й об'єктивність критеріїв забезпечення в закладах вищої освіти.

Ключові слова:

проблеми, напрями, науковий пошук, удосконалення, плавання, студенти

Swimming system of student in physical education at university: prospects of the research

Hlukhov Ivan, Pityn Maryan

Actuality. The branch of physical culture and sports is one of the strategic directions of realization tasks of building healthy lifestyle, from the standpoint of physical and psychological society aspects. Taking into account the clear priorities that underlying the physical education process of youth students, it is imperative for them to master by system of applied skills. According to traditional beliefs, that confirmed over a long period of practical and scientific search, among these are acquisition by students motor and swimming skills.

The purpose – to find out prospects of research theoretical and methodical substantiation of students' teaching swimming system in physical education at Ukrainian Universities. **Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific data and methodical sources and information from Internet, historical, logical and system analysis, analysis and synthesis, modeling. **Results and key conclusions.** Information summarizing gives grounds for highlighting the problematic field that related to the updated structure of future specialists' competencies in various activity fields, unsatisfactory health level of modern youth students, high applied value of swimming, decrease of physical education amount in institutions of higher education. It happens against the backdrop of underestimation of efficiency swimming means, lack of quality organizational and methodological support of this process, variability of target units and factors of students' motivation, mandatory of practical swimming skills in the structure of a harmoniously developed personality. The need to maintain the optimum level of physical activity determines the actual direction, scientific and applied problem of substantiation a systematic approach to teaching students to swim, which will take into account the existing experience and modern requirements, student as the main link in the process and objectivity of the providing criteria of higher education institutions.

problems, directions, scientific search, improvement, swimming, students

Система обучения студентов плаванню в физическом воспитании высших учебных заведений: перспективы исследования

Глухов Иван, Питин Марьян

Актуальность. Отрасль физической культуры и спорта является стратегическим направлением реализации задач построения здорового образа жизни с позиций физического и психологического аспектов общества. Несмотря на четкие приоритеты, положенные в основу процесса физического воспитания студенческой молодежи, обязательным является овладение системой прикладных умений и навыков. Согласно традиционным представлениям, подтвержденным на протяжении длительного периода практического и научного поиска, среди таких находится приобретение студентами системой двигательных умений и навыков по плаванию. **Цель** – выяснить перспективы исследования с теоретического и методического обоснования системы обучения плаванню студентов в физическом воспитании высших учебных заведений Украины. **Методы:** теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы и информации из ресурсов сети Интернет, историко-логический и системный анализ, анализ и синтез, моделирование. **Результаты работы и ключевые выводы.** Обобщение информации дает основания для выделения проблемного поля, связанного с обновленной структурой компетенций будущих специалистов различных отраслей, неудовлетворительным уровнем здоровья современной студенческой молодежи, высоким прикладным значением плавання, снижением объемов физического воспитания в учреждениях высшего образования на фоне недооценки эффективности средств плавання, отсутствия качественного организационного и методического обеспечения этого процесса, вариативности целевых установок и факторов мотивации студентов, необходимостью прикладных умений по плаванию в структуре гармонично развитой личности, потребности поддержания оптимального уровня физической активности. Это определяет актуальным направлением и научно-прикладной проблемой обоснование системного подхода к обучению студентов плаванню, которая будет учитывать имеющийся опыт и современные требования, студентоцентризм процесса и объективность критериев обеспечения в учреждениях высшего образования.

проблемы, направления, научный поиск, совершенствование, плавание, студенты

Постановка проблеми. Україна проводить активну політику з інтеграції у світовий суспільний простір, декларуючи та підтримуючи стандарти людиноцентризму та побудови гармонійного соціального простору для розвитку людини. Реформування проводиться в різних

сферах діяльності та на різних рівнях функціонування [1, 9, 17, 20].

Галузь фізичної культури і спорту входить до стратегічних напрямів реалізації завдань побудови здорового способу життя, з позицій фізичного та психологічного аспектів суспільства [25].

У цьому сенсі провідна роль відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене та реалізується в державних і приватних освітніх закладах, починаючи від дошкільного віку, та виконує свої функції упродовж усього життя людини [11].

Значення якісної й ефективної реалізації системних завдань фізичного виховання широко розкрито провідними фахівцями галузі. Безперечний вплив наявний у напрямі формування і підтримання здоров'я та його базових компонентів (фізичний розвиток, психоемоційний стан, функціональні можливості, соціалізація тощо) [8, 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значною кількістю фахівців визначається, що одним з найбільш чутливих періодів розвитку та становлення особистості є період навчання в закладах вищої освіти [4]. У ньому відбувається становлення фахівця та формування найбільш важливих життєвих і професійно-визначальних компетенцій. Саме вони створюють передумови та можливості до досягнення якісних результатів, творчої й ефективної багаторічної праці в різних сферах діяльності, що забезпечують державотворчі процеси та міжнародну співпрацю [1, 2, 3, 5, 7].

На сьогодні наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти проведене в численних наукових працях. Системоутворюючі завдання щодо забезпечення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовленості, чинників формування та педагогічних умов забезпечення здоров'язбережувальних технологій, підтримання самовдосконалення та саморозвитку студентської молоді представлені на різних рівнях дослідницького пошуку [7, 12, 24].

Наявні наукові напрацювання дають змогу оцінити багатогранність змістового наповнення процесу фізичного виховання в історичному аспекті, в умовах певних організаційних форм (обов'язкові, секційні, позанавчальні та самостійні заняття), матеріально-технічного й організаційно-методичного забезпечення, варіативності засобів і методів ефективного впливу на організм і соціальні характеристики студентської молоді [9, 17, 21, 22, 23].

Зважаючи на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь і навичок. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість. Згідно традиційних уявлень, підтверджених упродовж тривалого періоду практичного та наукового пошуку, серед таких є набуття студентами системою рухових умінь і навичок з плавання.

Мета дослідження – з'ясувати перспективи дослідження з теоретичного та методичного обґрунтування системи навчання плаванню студентів у фізичному вихованні закладів вищої освіти України.

Матеріали і методи дослідження. На цьому етапі дослідження використані методи опрацювання наукової інформації: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з ресурсів мережі Інтернет (визначено проблемне поле дослідження, основні тенденції формування змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти України; з'ясовано наявне науково-методичне підґрунтя варіативності засобів і, зокрема, плавання у фізичному вихованні, визначено актуальні напрями дослідження); системний аналіз (досліджено соціальні процеси загальнодержавного та регіонального рівнів, тенденції організації та діяльності в системі фізичного виховання, спрямованості діяльності окремих організаційних структур, що забезпечують діяльність з фізичного виховання в закладах вищої освіти, усвідомлення значення та компонент навчання плаванню студентської молоді); історичний і логічний аналіз (вивчено організаційні основи діяльності структур, взаємозв'язок і взаємозалежність особистого та суспільного інтересів проблемного явища, етапів становлення

наукової думки з питань навчання плаванню студентів); аналіз і синтез (вивчено основні проблеми наявних підходів до організації та забезпечення навчання плаванню студентів закладів вищої освіти України, розвитку методичного забезпечення цього процесу на різних рівнях організації та постановки цілей); синтез і моделювання (визначення ієрархії та взаємозв'язку компонентів і виявлення стратегії розв'язання базових завдань дослідження).

Результати дослідження. Сучасні напрями та проблеми реалізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України тісно пов'язані з суспільно значимими процесами реформування фізичного виховання та пошуку актуальних та ефективних шляхів його організаційного та методичного забезпечення, де в основу покладено уподобання й індивідуальні особливості студентської молоді [3, 4, 7].

Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання в закладах вищої освіти в роботах значної частини науковців галузі фізичної культури та спорту, педагогіки вищої школи та професійно-прикладної фізичної підготовки здебільшого сконцентровані на проблемах організації занять з фізичного виховання, формування здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, формування найбільш важливих життєвих і професійно-визначальних компетенцій, варіативності структури та змісту фізичного виховання для досягнення якісних передумов творчої й ефективної багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності України [1, 11, 16, 17, 20].

Пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, визначають обов'язковість оволодіння системою прикладних умінь і навичок з плавання та безпосередньої плавальної підготовки, що є нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість. Узагальнення даних вказує на значну кількість інформації та наявність авторських підходів вибіркового спрямування щодо навчання плаванню. Їх змістове наповнення безпосередньо пов'язане із загальними рекомендаціями навчання плаванню, методиками випереджувального навчання, особливостями роботи з різними категоріями населення та подолання практичних ситуацій, загальною сутністю оздоровчого впливу плавання на організму студентів тощо [5, 10, 18, 19, 22].

Тривалий час навчання плаванню входило до обов'язкових занять у системі дошкільної та загальноосвітньої діяльності. Проте під впливом зміни соціально-економічних умов і сукупності об'єктивних та суб'єктивних чинників, продовження цього процесу на наявному теоретичному та методичному рівнях стало неможливим [3, 15].

На сьогодні розроблено значну кількість авторських підходів до навчання плаванню та розв'язання низки науково-практичних завдань цього процесу серед студентської молоді. Зазначимо на змістовому наповненні наукових праць окремих авторів, спрямованих на загальні підходи навчання плаванню; випереджувальне та пришвидшене навчання плаванню; навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп; методики подолання студентами водобоязні, застосування рухливих ігор, варіативності засобів плавальної підготовки студентів, окремі аспекти організації безпосереднього процесу навчання плаванню у фізичному вихованні [5, 6, 13, 14, 18, 19 та ін.]. Проте ці наукові дослідження мають частковий характер і стосуються відокремлених завдань з навчання плаванню студентів.

Дискусія. На підставі проведеного ґрунтовного пошуку наукової та методичної інформації з проблематики обґрунтування системи навчання студентів плаванню в умовах фізичного виховання закладів вищої освіти, загалом виявлено перспективність цього наукового напрямку.

Окрім цього, варто наголосити на наявності ще низки протиріч сучасного стану навчання плаванню студентів в умовах закладів вищої освіти:

- засвідчений низький рівень здоров'я сучасної студентської молоді та недооцінка ефективності засобів плавання для його формування;
- велике прикладне значення плавання та відсутність якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу;

- об'єктивні потреби до оволодіння навичками плавання та варіативність цільових установок і чинників мотивації студентів;
- оновлена структура компетенцій фахівців різних галузей діяльності й обов'язковість прикладних умінь з плавання в структурі гармонійно розвинутої особистості;
- багатофакторність процесу та лише часткове врахування об'єктивних і суб'єктивних критеріїв навчання плаванню студентів;
- зниження обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти та потреба підтримання оптимального рівня фізичної активності при суттєвому збільшенні навчального навантаження;
- наявність низки розв'язаних науково-практичних завдань з навчання плаванню та відсутність обґрунтування цілісної системи навчання плаванню студентської молоді в закладах вищої освіти.

У зв'язку з цим, ми передбачаємо актуальність наукового обґрунтування системи навчання плаванню у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти. Це може виступати основною метою дослідження.

Вирішення мети дослідження варто передбачати в послідовному розв'язанні завдань дослідження. За змістом вони можуть бути пов'язані з таким:

- узагальнити сучасні напрями та проблеми реалізації теоретичних і методичних положень навчання плаванню у фізичному вихованні в закладах вищої освіти України;
- встановити базові показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичним вихованням студентів;
- з'ясувати досвід організації навчання плаванню та рівень плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання;
- обґрунтувати концепцію системи навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти;
- розробити алгоритми та програми навчання плаванню студентів з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації та їхніх індивідуальних особливостей в процесі фізичного виховання;
- перевірити ефективність алгоритмів та програм навчання плаванню студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

При цьому досліджуваним явищем (процесом) повинне виступати фізичне виховання в закладах вищої освіти України, що планується обрати нами за об'єкт дослідження. Предметна частина дослідження, на наш погляд, повинна включати теоретико-методичні основи навчання плаванню студентської молоді у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Обов'язковим елементом формування напрямку дослідження є її методологічна основа. Для обраного дослідження вважаємо необхідним врахувати фундаментальні теоретичні та методологічні основи фізичного виховання студентської молоді (Круцевич Т.Ю., Ажиппо О. Ю., Боднар І.Р., Томенко О.А., Єдинак Г.А., Цьось А.В., Москаленко Н.В.); засади оздоровчої та рекреаційної діяльності серед студентської молоді (Випасняк І. П., Кашуба О.В., Міхеєнко О.І.; Мулик К.В. Кузнєцова О.Т.); організаційні та методичні основи фізичного виховання і навчання плаванню різних верст населення (Сізова В.Ю., Філатова З.І., Нікольський А.Ю., Хіміч І.Ю., Гончар І.Л., Назаркевич Л.І., Довгань Н.Ю., Платонов В.М., Бережна Ж. В. Глазирін І.Д., Сологуб О.В.); гуманістичні та соціально-економічні аспекти оздоровчої та фізкультурно-спортивної діяльності в закладах вищої освіти (Василенко М.М., Суценко Л.П.; Грибан Г. П., Завидівська Н.Н.); спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентської молоді на основі застосування засобів різних видів спорту та видів рухової активності (Медведева І.М., Галуза С.С., Носко М.О. Касарда О.З., Ялович А.В., Пронтенко К.В.); теорію функціональних систем, фізіологічних механізмів рухової активності та механізми формування оптимального рівня фізичної підготовленості студентів (П.К. Анохіна, Дж. Уилмора й Д.Костилла, Волков В.Л., Колумбет О.М., Ігнатенко Н.В.), теорію формування рухових навичок (Бернштейн М. О.).

До методів отримання емпіричних даних варто включити такі як аналізування документальних матеріалів для вивчення структури та змістового наповнення основних програмно-нормативних документів щодо навчання плаванню різних категорій населення (дітей та учнів, студентської молоді та дорослих); нормативно-правових актів загальнодержавного рівня, що стосуються процесу фізичного виховання в закладах освіти різних рівнів; опитування (анкетування) для визначення мотивації студентів до занять фізичним вихованням і плаванням, постановки цілей при розробці алгоритмів і програм навчання плаванню студентів; експертне оцінювання для визначення рівня плавальної підготовленості студентів, ефективності алгоритмів і програм навчання плаванню студентів закладів вищої освіти за показниками техніки плавання; педагогічне спостереження для з'ясування рівня володіння технікою стилів плавання та плавальної підготовленості студентів, основних показників фізичного навантаження (об'єктивні та суб'єктивні критерії); організаційних і методичних особливостей проведення занять з фізичного виховання; педагогічне тестування для встановлення базових показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану студентської молоді; педагогічний експеримент для перевірки ефективності алгоритмів і програм навчання плаванню студентів у природних умовах організації процесу з фізичного виховання та стандартизований пакет методів математичної статистики для аналізу сукупностей даних, отриманих на різних етапах виконання дослідження та розв'язання завдань дисертаційної роботи. Систематизацію матеріалу та первинну математико-статистичну обробку проведено із використанням стандартного програмного забезпечення.

На підставі проведення дослідження можна очікувати отримання певних положень наукової новизни. Серед них ключовими вважаємо обґрунтування концепції системи навчання плаванню у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти; створення алгоритмів і на їх основі програм навчання студентів плаванню з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації та їхніх індивідуальних особливостей у фізичному вихованні, що підпорядковані сукупності варіативних завдань цього процесу; створення моделі системи знань студентів, що ґрунтується на структурно-функціональних зв'язках підсистем основних і допоміжних знань і є основою змісту їхньої теоретичної підготовленості; вивчення особливостей структури і змісту плавальної підготовленості, стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням на прикладі генеральної сукупності студентів закладу вищої освіти; розкриття організаційних і методичних особливостей занять плаванням і шляхів їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання для студентів класичного закладу вищої освіти

Практична значущість роботи може міститися в розробленні організаційно-методичних положень програм навчання плаванню студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання, їх експериментальній перевірці та системно-визначальними цілями та завданнями алгоритмів і побудованих на їх основі програм навчання плаванню студентів закладів вищої освіти, характеристикі ефективного досвіду організації навчання плаванню та загалом рівня плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Результати дослідження можуть бути впроваджені в безпосередній навчальний процес з фізичного виховання закладів вищої освіти; діяльність Федерації плавання України та її структурних підрозділів.

Висновки. Узагальнення інформації дає підстави для виокремлення проблемного поля, пов'язаного з оновленою структурою компетенцій майбутніх фахівців різних галузей діяльності, незадовільним рівнем здоров'я сучасної студентської молоді, високим прикладним значенням плавання, зниженням обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти на тлі недооцінки ефективності засобів плавання, відсутності якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу, варіативності цільових установок і чинників мотивації студентів, обов'язковості прикладних умінь з плавання в структурі гармонійно розвинутої особистості, потреби підтримання оптимального рівня фізичної активності. Це визначає актуальним напрямом та науково-прикладною проблемою обґрунтування системного підходу до навчання

студентів плаванню, що враховуватиме наявний досвід і сучасні вимоги, студентоцентризм процесу й об'єктивність критеріїв забезпечення в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування плану виконання дослідження з визначенням основних термінів і кроків його реалізації щодо формування системи навчання студентів плаванню у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти України.

Список літературних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Інноваційні підходи в організації навчання в педагогічному вузі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. № 24. С. 7–10.
2. Баламутова Н. М., Ширияєва С. В., Шейко Л. В. Особенности методики обучения плаванию студентов страдающих водобоязнью. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту*: матеріал. VII Міжнар. заоч. наук.-практ. конф. Одеса, 2016. С. 62–65.
3. Бережна Ж. В. Модель формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: наук. журн. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. № 4. С. 221–229.
4. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: автореф. дис д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2011. 42 с.
5. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 41–46.
6. Гончар І. Л. Теорія преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: монография. Одесса: АСТРОПРИНТ, 2005. Ч. 1. 524 с.
7. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2013. 41 с.
8. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 20 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.
10. Крюков Ю.М. Белоус М.А., Глухов І.Г. Фізичні вправи на етапі загальної базової підготовки плавців. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. №2. С. 78–82.
11. Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.
12. Медведєва І.М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту: автореф. дис д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2009. 39 с.
13. Нікольський А.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2011. 20 с.
14. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
15. Сізова В.Ю. Формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу

References

1. Azhyppo O.Iu. (2005) Innovatsiini pidkhdody v orhanizatsiini navchannia v pedahohichnomu vuzi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*: Kharkiv: KhDADM (KhKhSh), 24; 7-10.
2. Balamutova N.M., Shyriaieva S.V., Sheiko L.V. (2016) Osobennosti metodyky obucheniya plavaniyu studentov stradiushchyykh vodoboiazniu. *Psykhologichni, pedahohichni ta medyko-biolohichni aspekty fizychnoho vykhovannia i sportu*: material. VII Mizhnar. zaoch. nauk. konf. Odessa; 62–65.
3. Berezhna Zh.V. (2012) Model formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh treneriv z plavannia. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*: nauk. zhurn. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. 4; 221–229.
4. Volkov V.L. (2011) *Teoretyko-metodychni zasady rozvytku fizychnykh zdibnostei studentiv u systemi fizychnoi pidhotovky*: avtoreferat dys d-ra ped. nauk: 13.00.02 Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia). Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 42.
5. Hlushchenko N.V. (2012) Korektsiia fizychnoho stanu studentiv 19-20 rokiv zasobamy plavannia v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 5; 41–46.
6. Honchar Y.L. (2005) *Teoriia prepodavanyia plavanyia: tekhnolohyy obuchenya y sovershenstvovanyia*: monohr. Odessa: ASTROPYNT, Ch. 1; 524.
7. Hryban H.P. (2013) *Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv ahramykh universytetiv*: avtoreferat dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.02 – Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia); Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 41.
8. Kachurovskiy D.O. (2014) *Sotsialno-pedahohichni aspekty rozvytku suchasnoho sportyvnoho plavannia*: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv; 20.
9. Krutsevych T.Yu. (2008) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navch. zakladiv fiz. vykhovannia i sportu: T2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleunia*. Kyiv; 368.
10. Kriukov Yu.M. Bielous M.A., Hlukhov I.H. (2019) *Fizychni vpravy na etapi zahalnoi bazovoi pidhotovky plavtsiv. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychno vykhovannia ta sport*. Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet, 2; 78-82.
11. Kuznietsova O.T. (2018) *Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv*: avtoreferat dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.02 Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia); Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 43.
12. Medvedieva I.M. (2009) *Teoretyko-metodychni zasady tekhnolohii navchannia maibutnikh fakhivtsiv zi skladno-koordinatsiinykh vydiv sportu*: avtoreferat dys d-ra ped. nauk: 13.00.02 Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia); NPU im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 39.
13. Nikolskiy A.Yu. (2011) *Formuvannia spetsialnykh umin ta navychok studentok vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannia plavannia*: avtoreferat dys kand. ped. nauk: 13.00.02 Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia); Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 20 s.
14. Petrenko N.V. (2015) *Optymizatsiia fizychnoi ta*

випереджувального навчання : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2016. 18 с.

16. Степанюк С.І., Коваль В.Ю., Гаргола М.В., Глухов І.Г. Значення мотивації сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя стаття. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт»* / Під ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. С.154–159.

17. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 45 с.

18. Філатова З.І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис к. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2015. 20 с.

19. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02 . Київ, 2011. 19 с.

20. Цьось А.В., Шевчук А.Й., Касар О.З. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.

21. Arca E.A., Martinelli B., Martin L.C., Waisberg C.B., Franco, R. J. da S... Aquatic exercise is as effective as dry land training to blood pressure reduction in postmenopausal hypertensive women. *Physiother. Res. Int. J. Res. Clin. Phys. Ther.* 2014.19, 93–98. doi:10.1002/pri.1565

22. Muhamad TAB, Sattar H., Abadi F. H, Haron Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*, 2013. 9,15.

23. Pronenko K., Kyslenko D., Bondarenko V., Iukhno Iu., Radzievskii R., Pronenko V., Kizyun O. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the Use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017. 17 (2). p. 789–794.

24. Roj K., Planinšec J., Schmidt M. Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study. *The New Educational Review.* 2016 Vol. 46. p. 221–230 DOI: 10.15804/ner.2016.46.4.19

25. Stepanchenko N. I., Briskin Y. A. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. *Physical education of students.* 2019. № 4. С.202–208.

rozumovoi pratsezdatnosti studentiv ekonomichnykh spetsialnosti zasobamy akvafitnessu: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv; 20.

15. Sizova V.Yu. (2016) *Formuvannia rukhovyykh umin studentiv u protsesi zaniat plavanniam z vykorystanniam metodu vyperedzhuvalnoho navchannia* : avtoreferat dys kand. ped. nauk : 13.00.02; Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 18.

16. Stepaniuk S.I., Koval V.Iu., Harhola M.V., Hlukhov I.H. (2018) *Znachennia motyvatsii suchasnoi liudyny u formuvanni osnov zdorovoho sposobu zhyttia stattia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova: zb. nauk. prats. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury.* Kyiv; 154-159.

17. Sushchenko L.P. (2003) *Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchyykh navchalnykh zakladakh* : avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.04; In-t pedahohiky i psykholohii prof. osvity APN Ukrainy. Kyiv, 2003. 45.

18. Filatova Z.I. (2015) *Dyferentsiuvannia navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup* : avtoref. dys ... kand ped. nauk. Lutsk; 20.

19. Khimich I.Yu. (2011) *Formuvannia spetsialnykh umin ta navychok studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi navchannia ozdorovchoho plavannia:* avtoref. dys kand. ped. nauk : 13.00.02; Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv; 19.

20. Tsos A.V., Shevchuk A.Y., Kasarda O.Z. (2014) *Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriiantatsiakh studentiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi.* Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 4 (28); 83–87.

21. Arca E.A., Martinelli B., Martin L.C., Waisberg C.B., Franco, R.J. da S. (2014). Aquatic exercise is as effective as dry land training to blood pressure reduction in postmenopausal hypertensive women. *Physiother. Res. Int. J. Res. Clin. Phys. Ther.* 19, 93–98. doi:10.1002/pri.1565

22. Muhamad TAB, Sattar H., Abadi FH, Haron Z. (2013). The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*, 9;15.

23. Pronenko K., Kyslenko D., Bondarenko V., Iukhno Iu., Radzievskii R., Pronenko V., Kizyun O. (2017) Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the Use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport.* 17 (2); 789–794.

24. Roj K., Planinšec J., Schmidt M. (2016) Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study *The New Educational Review.* Vol. 46. 221-230 DOI: 10.15804/ner.2016.46.4.19

25. Stepanchenko N.I., Briskin Y.A. (2019) Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. *Physical education of students.* 4; 202–208.

DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-14-20

Відомості про авторів:

Глухов І.Г.; orcid.org/0000-0003-4226-5253; swim.ks.ua@gmail.com; Херсонський державний університет, вулиця Університетська, 27, Херсон, 73000, Україна

Пітин М.П.; orcid.org/0000-0002-3537-4745; pityn7@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, Львів, 79007, Україна