

Технології навчання з фізичного виховання

УДК 797.2:378.016

ПРОГРАМУВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іван Глухов¹, Мар'ян Пітин², Катерина Дробот¹

¹Херсонський державний університет, Херсон, Україна, swim.ks.ua@gmail.com;

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, pityn7@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40>

Анотації

Актуальність. Узагальнення наукової інформації дає підстави для виокремлення чітких пріоритетів, покладених в основу фізичного виховання студентської молоді. У межах перспектив та підвищення практичної значущості роботи потрібно розробляти певні методичні положення програм навчання плавання студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання та проводити їх експериментальну перевірку. **Мета** – охарактеризувати комплекс взаємообумовлених і послідовних програм навчання з плавання студентів закладів вищої освіти в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. **Матеріал і методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, системний аналіз, історико-логічні методи. **Результати.** Програмування навчання плавання в межах фізичного виховання студентів ЗВО передбачає створення й реалізацію програм (алгоритмів) освітнього процесу, які послідовно розв'язують специфічні завдання наростаючої складності, а також базові завдання фізичного виховання ЗВО. Програмування навчання плавання та врахування індивідуальної траєкторії постановки й досягнення цілей розв'язують завдання та забезпечують оптимальний шлях від одного до наступного рівня плавальної підготовленості студентської молоді. Визначені чотири взаємопов'язаних індивідуально-мотиваційних рівнів, що передбачають послідовну (самостійну) реалізацію програм навчання плавання студентів ЗВО в межах навчально-виховного процесу з фізичного виховання. До занять на першому передбачено залучення студентів мають великий рівень страху щодо перебування у воді та без наявних умінь плавання; другому – мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати; третього – мають певні вміння/навики триматися на воді та плавають довільним способом і четвертого – володіють вміннями та навичками з плавання й мають бажання займатися та вдосконалювати техніку надалі. **Висновки.** Уперше крізь призму програмування освітнього процесу з фізичного виховання та врахування теоретичних і методичних основ навчання плавання студентів ЗВО охарактеризовано комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання для різних індивідуально-мотиваційних рівнів занять.

Ключові слова: програми, завдання, рівні, вміння, зміст.

Іван Глухов, Мар'ян Пітин, Катерина Дробот. Програмування процесу навчання плаванню студентів вищих навчальних закладів. **Актуальність.** Обобщение научной информации дает основания для выделения четких приоритетов, положенных в основу физического воспитания студенческой молодежи. В рамках перспектив и повышения практической значимости работы, следует разрабатывать определенные методические положения программ обучения плаванию студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания и экспериментально их проверять. **Цель** – охарактеризовать комплекс взаимообусловленных и последовательных программ обучения плаванию студентов учреждений высшего образования в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию. **Материал и методы исследования** – теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, системный анализ, историко-логические методы. **Результаты.** Программирование обучения плаванию в рамках физического воспитания студентов ВУЗов предусматривает создание и реализацию программ (алгоритмов) образовательного процесса, последовательное решение специфических задач нарастающей сложности, а также базовых задач физического воспитания ВУЗов. Программирование

обучения плаванию и учет индивидуальной траектории постановки и достижения целей решают задачи по обеспечению оптимального пути от одного к следующему уровню плавательной подготовленности студенческой молодежи. Определены четыре взаимосвязанных личностно-мотивационных уровня, предусматривающие последовательную (самостоятельную) реализацию программ обучения плаванию студентов ВУЗов в пределах учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. К занятиям на первом уровне привлечены студенты с большим уровнем страха и пребывания в воде без умений плавания; втором – с незначительным уровнем страха пребывания в воде и не умеющие плавать; третьего – имеющие определенные умения / навыки удержания на воде и плавания произвольными способами и четвертого – обладающие умениями и навыками плавания с желанием заниматься и совершенствоваться в дальнейшем. **Выводы.** Впервые через призму программирования образовательного процесса по физическому воспитанию и учета теоретических и методических основ обучения плаванию студентов ВУЗов охарактеризован комплекс взаимообусловленных и последовательных программ, дающих возможность логично совместить задачи для различных личностно-мотивационных уровней занятий.

Ключевые слова: программы, задачи, уровень, умения, содержание.

Ivan Hlukhov, Marian Pityn, Kateryna Drobot. Swimming Training Programs for Students of Higher Education Institutions. Topicality. The generalization of scientific papers provides basis for identifying clear priorities of the students' Physical Education (PE). Within the perspectives and increase of practical significance of work, it is necessary to develop certain methodical provisions of swimming training programs for students of higher education institutions (HEI) in the process of PE and to conduct their experimental verification. **The Purpose of the Research** is to characterize a complex of interdependent and consistent swimming training programs for students of higher education institutions in the educational process of PE. **Stuff and Methods of the Research.** Theoretical analysis and generalization, study of documentary papers, method of system analysis, historical and logical methods have been used during the study. **The Research Results.** Swimming training programs within the PE for students of HEI involves the creation and implementation of educational process programs (algorithms) those consistently solve specific issues of increasing complexity, as well as the basic PE tasks of HEI. Swimming training programs with the individual trajectory of setting and achieving goals solve problems and provide the optimal way from one to the next level of students' swimming training. There have been identified four interconnected individual and motivational levels that provide the consistent (independent) implementation of swimming training programs for students of HEI within the PE. During the first swimming training level, students without existing swimming skills have a high fear level of water, during the second they have a low level of water and cannot swim, the third level is characterized by the students' certain skills of swimming in any style. And to the fourth – students have not only the swimming skills but a desire to engage and improve technique in the future. **Conclusion.** For the first time through the prism of the educational programs on PE, theoretical and methodical foundations of University students' swimming trainings, there was characterized a complex of interdependent and consistent programs that allow logically combine tasks for different individual motivational levels.

Key words: swimming training, programs, tasks, levels, skills, content.

Вступ. Узагальнення наукової інформації дає підстави для виокремлення чітких пріоритетів, покладених в основу фізичного виховання студентської молоді. Це визначає обов'язковість володіння системою прикладних умінь та навичок, зокрема з плавання, що також є нормативною складовою частиною здорового способу життя, яка відповідає історичним уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [7; 8; 9; 10; 13].

Обґрунтування системного підходу до навчання студентів плавання, що враховуватиме сучасні вимоги, сутність та об'єктивність критеріїв забезпечення цього процесу, ураховуватиме ефективний досвід організації навчання плавання й загалом рівень плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання не може обійтися без методичного наповнення [14; 18].

Зважаючи на це, у межах перспектив та підвищення практичної значущості роботи, потрібно розробляти певні методичні положення програм навчання плавання студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання й проводити їх експериментальну перевірку.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно з темою 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плаванню різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За допомогою інформаційного пошуку ми отримали підтвердження наявності певного наукового обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) із визначенням ключових завдань [1; 7; 12; 17]. Вони концентруються в напрямках оптимального фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей, сприяння

професійно-прикладній фізичній підготовленості майбутніх фахівців різних сфер діяльності людини, забезпечення педагогічних умов реалізації здоров'язберігальних технологій, підтримання мотивації до самовдосконалення та саморозвитку молоді [8; 13; 18; 20; 21].

У власних попередніх досліджень визначено наукову й прикладну проблему щодо потреби обґрунтування системного підходу до навчання студентів плавання в сучасних організаційних умовах фізичного виховання ЗВО [3]. Разом із тим виявлений науково-методичний досвід, сучасні вимоги процесу студентоцентрованого навчання, об'єктивність та суб'єктивність критеріїв забезпечення вказують на необхідність складання методичних передумов. Це ми вбачаємо у створенні програмованого комплексу алгоритмів навчання з плавання студентів закладів вищої освіти в навчально-вихованому процесі з фізичного виховання.

Мета дослідження – охарактеризувати комплекс взаємообумовлених та послідовних програм навчання з плавання студентів закладів вищої освіти в навчально-вихованому процесі з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, системний аналіз, історико-логічні методи.

Результати дослідження. Під програмуванням навчального процесу з плавання студентів у межах педагогічного аспекту потрібно розуміти створення (складання, поєднання) та реалізацію у вигляді одного чи кількох взаємопов'язаних компонент, які послідовно розв'язують завдання фізичного виховання ЗВО наростаючої складності.

У власному розумінні концепції навчання плавання студентів ЗВО в зміст програмування ми вкладаємо створення певних алгоритмів проведення освітнього процесу за цією вибірковою компонентою. Для цього на попередніх етапах дослідження визначено ставлення студентів до залучення засобів плавання як специфічного змісту реалізації фізичного виховання ЗВО [6; 18], визначено теоретико-методичні основи навчання плавання студентської молоді [3], підібрано засоби та методи фізичного виховання відповідно до індивідуальних рівнів плавальної підготовленості й ймовірного контингенту залучених студентів [4; 14] й обґрунтовано комплексний контроль [2; 5].

Завдяки поєднанню теоретико-методичного підґрунтя системи навчання плавання та індивідуальних особливостей студентів (наявних умінь та навичок із плавання, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, уподобань) з'являється можливість проведення програмованого освітнього процесу. Це означає, що кожна з груп (за індивідуально-мотиваційним рівнем) студентів отримує свою модель програми занять плаванням у межах фізичного виховання в ЗВО.

Це передбачає наявність окремих цілей для кожного з етапів (рівнів), завдань, добору засобів та методів і диференціацію засобів контролю плавальної та інших видів підготовленості. При цьому завершення (розв'язання завдань) одного етапу (індивідуально-мотиваційного рівня) може слугувати одночасним початком для наступного за складністю рівня. Це засвідчує можливість циклічності та зумовлене якістю засвоєння навчального матеріалу та бажанням студента, що вказує на елементи студентоцентрованого навчання за цією вибірковою компонентою освітнього процесу.

Зміст частин та елементів програмованого освітнього процесу можна розглядати відокремлено, що пов'язано із вузькоспрямованою методичною визначеністю. В основу цього покладено формування такої організаційної моделі занять плаванням, яка допоможе досягнути конкретного ефекту для групи студентів, сформованої відповідно до індивідуальних особливостей, фізичного розвитку та фізичної й функціональної підготовленості, наявних умінь та навичок із плавання.

Кожен об'єктивно визначений рівень індивідуально-мотиваційної спрямованості повинен передбачати свої специфічні критерії оцінювання й реалізації. Водночас поєднання різних оперативних цілей дає підстави для розв'язання узагальненої (стратегічної) мети системи навчання студентів ЗВО плавання.

За переконаннями багатьох науковців, застосування програмування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей повинно враховувати чинники, що впливають на вибір чи побудову цієї ж самої траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим є здійснення планування під впливом внутрішніх потреб, цілей, мотивів і вимог зовнішнього середовища [3; 9; 11].

Отже запропонована індивідуальна траєкторія постановки та досягнення цілей є певним шляхом від рівня «А» до рівня «Б». При цьому вихідними є поглиблена діагностика студента з позицій наявних умінь та передумов, інтересів і побажань (рис. 1). Тобто на початку необхідно з'ясувати, які

наявні сильні сторони підготовленості, характеру, зони для розвитку. Це передбачено робити за допомогою спостереження та з використанням певних наборів тестів (контрольних вправ), які дають об'єктивну інформацію про наявний рівень підготовленості (у тому числі плавальної).

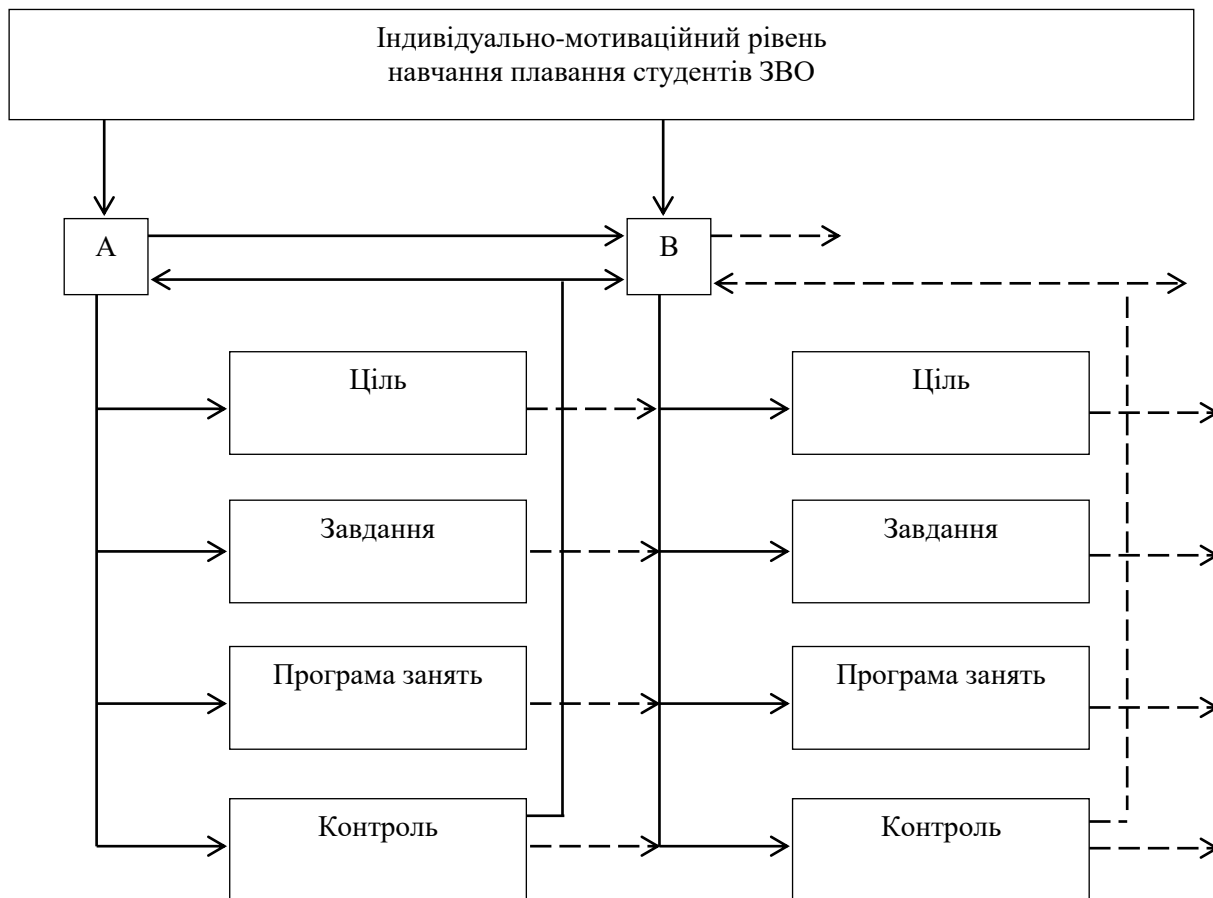


Рис. 1. Методичні аспекти занять студентів на індивідуально-мотиваційних рівнях навчання плавання в ЗВО

Дискусія. Будь-яка діяльність під час переходу від спонтанного до організованого (системного) стану повинна передбачати наявність та дотримання низки керівних положень. Серед сукупності керівних положень для методичного наповнення змісту занять в системі навчання плавання студентів ЗВО визначено загальні та спеціальні принципи. Загальними для фізичного виховання в ЗВО варто вважати принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (життєдіяльністю), принцип оздоровчої спрямованості [13; 16; 17; 20].

Спеціальними для системи навчання плавання студентів ЗВО ми вважаємо такі принципи: поліструктурності та диференційованості (наявність взаємопов'язаних підсистем за фактом розподілу сфер впливу цих підсистем із неоднорідним змістом за визначеними цільовими установками; відповідності й ґрунтовності (узгодженість структури та змісту до об'єктивних умов освітнього процесу й забезпечення глибинної перебудови особистісних умінь студентів щодо компонентів плавальної підготовленості); ресурсності та мотивації (можливості для наповнення власних дефіцитів і задоволеності потреб особистості студента та наявність спонук до зазначеного виду дій); індивідуальності й доцільності (сукупність особливостей та властивостей стану студентської молоді та їх узгодження з процесами, умовами й моделями виголошені мета й завдання); динамізму та прогресування (перебування всіх компонент системи навчання плавання в інтенсивному русі та дії, й необхідність переходу на вищий ступінь індивідуального розвитку); контролю й керуваності (підпорядкованість моніторингу та обліку основних показників діяльності й здатність підлягати керуванню).

З огляду на зазначене в межах методичної частини системи навчання плавання одночасно розроблено та реалізовано кілька різних алгоритмів (моделей) навчання студентів, кожен із яких,

маючи схожу структуру, дотримання організаційних особливостей, був по-своєму унікальним і давав змогу розвитку особистісного потенціалу для окремо взятого студента з визначеним вихідним індивідуально-мотиваційним рівнем.

Це дало нам змогу на сьогодні визначити можливість використання в реальних (природних) умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів ЗВО чотирьох взаємопов'язаних за типом послідовного сполучення програм навчання. Вони охоплюють різні рівні індивідуально-мотиваційного спрямування занять плаванням студентів ЗВО та, відповідно, плавальної підготовленості.

Для першого індивідуально-мотиваційного рівня характерною відмінністю є те, що студенти мають великий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На цьому рівні можуть бути представлені групи, які ми умовно можемо позначити як такі, які не вміють плавати та незначною мірою ті студенти, котрі тримаються на воді.

Другий індивідуально-мотиваційний рівень представлений студентами, які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На програмі цього рівня можуть перебувати студенти, які не вміють плавати, тримаються на воді будь-яким чином чи плавають лише з допоміжними засобами.

Для третього індивідуально-мотиваційного рівня визначено такі характерні особливості: студенти мають уміння/навики триматися на воді та плавають довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання).

До четвертого індивідуально-мотиваційного рівня віднесено студентів, які володіють уміннями та навиками в плаванні й мають бажання займатися та вдосконалювати техніку надалі (мають досвід і, можливо, займалися у спортивних секціях або в басейнах при школах).

Усі програми навчання плавання розраховані на 18 занять. Номінально це одне заняття на тиждень упродовж одного навчального семестру. Така особливість визначена відповідно до мінімальних нормативних вимог зі сторони фізичним вихованні у ЗВО (у нашому випадку – Херсонського державного університету) та можливостей індивідуальної траєкторії навчання студентів, за якою наявна можливість зміни структури й змісту вибіркового дисциплін.

Проте, згідно з організаційними особливостями нами передбачено можливість збільшення кількості занять (за потребою студента), поєднання навчання з іншими видами рухової активності в межах фізичного виховання, а також залучення (відмова) від занять у межах системи навчання плавання на зазначених відрізках (на початку семестру).

Ураховуючи, що засоби та методи плавання є широко відомими та ґрунтовно розкритими в спеціальній літературі, свою увагу звернемо на постановку завдань для окремих занять різних послідовно поєднаних програм на індивідуально-мотиваційних рівнях занять системи навчання плавання студентів ЗВО.

Отже, послідовними завданнями та їх реалізацією на першому індивідуально-мотиваційному рівні (студенти мають великий рівень страху щодо перебування у воді й не вміють плавати) були такі: подолання основних чинників, що формують страх води в студента формування початкового рівня плавальної підготовленості. Це проводиться шляхом індивідуальних та групових бесід. Також відбувається різностороннє й усвідомлене ознайомлення з водою та її властивостями, визначення взаємозв'язків між водним середовищем і людиною. Обов'язково наголошується та проводиться серія теоретичних та практичних вправ із техніки безпеки під час занять із плавання в басейні. Значну увагу приділено поясненню техніки безпеки та поведіння на відкритій воді (озера, ставки, річки, моря, океани) і характеристики тих небезпек, які можуть очікувати на необачних плавців; визначенню впливу регулярних занять із плавання на здоров'я людини та визначенню сенсу плавання як одного з найважливіших рухових умінь і навиків у житті кожної людини. У практичній частині занять акцентують на «суху» розминку, поступовий захід у воду різними способами, виконання значної кількості підготовчих та підвідних вправ із допоміжними засобами, елементарних вправ для ознайомлення з водним середовищем тощо. Базовим кінцевим результатом для цього рівня є подолання основних чинників (психологічного й соматичного характеру), формування вміння переміщення у воді з допоміжними засобами та спрямованість до подальшого вдосконалення умінь із плавання.

Реалізація програми другого індивідуально-мотиваційного рівня для студентів ЗВО (груп студентів), які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді й не вміють плавати за основними методичними положеннями схожа за змістом до першого рівня. Серед блоку теоретичної

інформації зберігаються пріоритети, які визначені для першого рівня, проте акценти зміщуються до визначення переваг занять спортом (плаванням) та фізичною культурою впродовж життя й характеристики чинників якісного забезпечення процесу навчання плавання та вдосконалення відповідних умінь і навичок. Ураховуючи, що в структурі цього рівня відсутня перша (психолого-корекційна) частина пов'язана з виявленням і подоланням чинників страху студентів перед водним середовищем. Це, зі свого боку, дало змогу збільшити практичну частину. Відповідно, на завершальному етапі навчання плавання на цьому рівні студенти мають змогу продемонструвати більший обсяг умінь та, імовірно, вищий рівень засвоєності елементів плавання. Тому мінімальним кінцевим результатом для цього рівня є набуття вміння плавати з допоміжними засобами й формування потреби до подальшого вдосконалення вмінь із плавання. Водночас базовим кінцевим результатом для цього рівня є формування вміння переміщення у воді без допоміжних засобів та спрямованість до оволодіння технікою одного (кількох) зі стилів спортивного плавання.

Змістове наповнення програми третього індивідуально-мотиваційного рівня для студентів ЗВО (груп студентів), які мають уміння/навички триматися на воді та плавають довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання), міститься в сутності його характеристики. Доволі часто студенти набувають власного досвіду з плавання та засвоюють самобутні способи плавання.

Отже, це нам дало підстави для внесення основних завдань для реалізації цієї програми, пов'язаних із вивченням техніки плавання різними спортивними й прикладними способами плавання; з'ясування чинників ефективності плавальної підготовленості людини та напрямів покращення показників плавання; поглиблення знань із техніки безпеки й профілактики нещасних випадків; надання першої долікарської допомоги тощо.

У практичній частині на цьому рівні серед основних завдань містяться такі: корекція техніки плавання (перехід від самобутніх до вивірених стилів плавання); вивчення спортивних і прикладних стилів плавання; розширення діапазону технічної підготовленості за різними стилями плавання; навчання різних засобів підготовки для використання в самостійних заняттях плаванням; удосконалення узгодженості роботи рук, ніг та дихання під час плавання різними стилями (спортивні, прикладні й самобутні); пошук резервів та їх активізація для збільшення тривалості й дистанції плавання різними стилями плавання; визначення та виправлення помилок під час виконання плавання різними стилями; підвищення функціональної й фізичної підготовленості студентів; профілактика захворюваності тощо.

У межах запропонованої нами системи навчання студентів ЗВО плавання останнім (четвертим) індивідуально-мотиваційним рівнем занять ми визначили той, на якому перебувають студенти (групи студентів), які володіють уміннями й навиками в плаванні та мають бажання займатись і вдосконалювати техніку надалі (мають досвід та займались у спортивних секціях або в басейнах при школах).

Це дало змогу пропонувати для розв'язання найбільш складні завдання як у теоретичній, так і в практичній частині занять. Для цього рівня розглядали питання функціонального забезпечення занять та підготовки в плаванні; деталізованого вивчення техніки з розглядом причини помилок і їх подолання; чинники результативності та ефективності підготовки й участі в змаганнях; питанням підвищення результату пропливання різних дистанцій різними стилями; підтримання здорового способу життя; місця занять плаванням (іншими видами рухової активності) упродовж усього життя тощо.

У практичній частині завдання передбачають удосконалення техніки освоєних стилів плавання; покращення окремих характеристик плавання (динамічних, кінематичних, ритмових); вивчення (удосконалення) нових стилів спортивного й прикладного плавання; покращення результатів плавання; визначення пріоритетних стилів і дистанцій для вдосконалення навичок плавання; ознайомлення з методичними особливостями навчання плавання; вивчення прийомів допомоги на воді; набуття тренувального та змагального досвіду; допомога в організації занять і змагань із плавання тощо.

Під час розгляду системи навчання плавання студентів ЗВО ми свідомо не зазначали п'ятий рівень індивідуально-мотиваційної спрямованості занять. За нашим переконанням, він має бути спрямований на досягнення уже спортивних результатів у плаванні різними стилями та на визначені дистанції. Це неможливо досягнути лише в системі фізичного виховання ЗВО з огляду на об'єктивні організаційні й методичні вимоги. Також переконані, що цей рівень повинен реалізовуватися поза межами навчально-вихованого процесу з фізичного виховання ЗВО та включати роботу відповідних спеціалістів ДЮСШ, СДЮСШ і шкіл вищої спортивної майстерності. За цих умов кількість занять

(уже навчально-тренувального характеру), ґрунтовність фізичних навантажень та відповідальність за результат тренувальної й змагальної діяльності суттєво зростає. Це, зі свого боку, вступає в певну суперечність із метою та цілями фізичного виховання студентської молоді в межах системи навчання плавання.

Отже, нами вперше крізь призму програмування освітнього процесу з фізичного виховання та врахування теоретичних і методичних основ навчання плавання студентів ЗВО охарактеризовано комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання для різних індивідуально-мотиваційних рівнів занять.

Висновки. Програмування навчання плавання в межах фізичного виховання студентів ЗВО передбачає створення та реалізацію програм (алгоритмів) освітнього процесу, які послідовно розв'язують специфічні завдання наростаючої складності, а також базові завдання фізичного виховання ЗВО.

Програмування навчання плавання й урахування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей розв'язують завдання й забезпечують оптимальний шлях від одного до наступного рівня плавальної підготовленості студентської молоді.

Визначені чотири взаємопов'язаних індивідуально-мотиваційних рівнів, що передбачають послідовну (самостійну) реалізацію програм навчання плавання студентів ЗВО в межах навчально-виховного процесу з фізичного виховання. До занять на першому передбачено залучення студентів, які мають великий рівень страху щодо перебування у воді та без наявних умінь плавання; на другому – тих, котрі мають незначний рівень страху щодо перебування у воді й не вміють плавати; третьому – мають певні вміння/навики триматися на воді та плавають довільним способом і четвертому – володіють уміннями й навиками з плавання та мають бажання займатися й удосконалювати техніку надалі.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності запропонованої структури та змісту програм навчання плавання студентів ЗВО на різних індивідуально-мотиваційних рівнях занять.

Джерела та література

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.
2. Глухов І. Г. Обґрунтування змісту контролю підготовленості в системі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7 (127). 2020. С. 45–51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7\(127\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).08)
3. Глухов І., Пітин М. (2021). Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. (1(53)). С. 3–11. <https://doi.org/10.29-038/2220-7481-2021-01-03-11>
4. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів: НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.
5. Глухов І. Г. Пріоритетність засобів контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти з різним рівнем володіння навичками плавання. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Вид. дім «Гельветика», 2020. № 2. С. 19–29
6. Глухов І. Г., Пітин М. П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 2 (130). 2021. С. 45–50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2\(130\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2(130).10)
7. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 15(4). С. 25–29.
8. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2020. Вип. 7 (127). С. 62–65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11)
9. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. Київ, 2017. Вип. 28(38). С. 116–123.
10. Журавльов Ю. Г. Динаміка функціональної підготовленості студентів 18-19 років в процесі секційних занять з плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт*. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 5–11.

11. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Екон. думка, 2005. 124 с.
12. Корягін В. М., Блавт О. З., Цьовх Л. М. Водобоязнь студентів початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. № 12. С. 95–99.
13. Кузнєцова 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.
14. Ляшенко В., Зубко В., Хацко О., Гнучова Н., Лахтадир О. (2021). Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. Вип. 1(53). С. 49–56. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56>
15. Павленко О. Цілепокладання як основна мета в системі формування методичної культури викладача вищої школи. *Наукові записки НПУ ім. М. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 131. С. 155–160.
16. Полякова Г. Напрями моделювання індивідуальної траєкторії безперервної освіти й самоосвіти педагогічних працівників. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 3. С. 1–11.
17. Попрошасв О., Мунтян В., Островський М. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016. № 3(73). С. 3–8. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420/404>
18. Сабіров О., Пантік В., Хац Н. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. Вип. 3(35). С. 60–65.
19. Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol / Adsett J. A. et al.* 2015. 186. P. 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.03.095>
20. Hribovska I., Danylevych M., Ivanochko V., Shchur L. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. 15(2). 34. P. 218–224. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02034>
21. Water-versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition. *Clin. Interv. Aging / Bergamin M. et al.* 2013. № 8. P. 1109–1117. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44198>

References

1. Azhyppo, O. Yu., Krivoruchko, N. V. (2016). Do pytannya pidvishchennia interesu studentiv do zaniat fizichnoho vikhovannya [On the issue of increasing students' interest in PE classes]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia: materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kharkiv: KhDAFK*, 6–11 (in Ukrainian).
2. Hlukhov, I. H. (2020). Obgruntuvannya zmistu kontroliu pidhotovlenosti v systemi navchannia plavanniu studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Substantiation of the content control of readiness in the teaching swimming to students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*, 7 (127), 45–51 (in Ukrainian). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7\(127\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).08)
3. Hlukhov, I., Pityn, M. (2021) Kontseptsiya sistemi navchannia plavannia studentiv zakladiv vishchoi osvity [The swimming training concept for students of higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 1(53), 3–11 (in Ukrainian). <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>
4. Hlukhov, I. H., Drobot, K. V., Abramov, K. V., Pityn, M. P. (2020). Metodolohichna osnova naukovooho obgruntuvannya systemy navchannia studentiv ZVO plavanniu [Methodological basis of scientific substantiation of the swimming system of teaching for students of higher education institutions]. *Visnyk Natsionalnoho Universitetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka (Seriya: Pedagogichni nauki)*. Chernihiv: NUChK, 10 (166), 261–268 (in Ukrainian).
5. Hlukhov, I. H. (2020). Prioritetnist zasobiv kontroliu pidhotovlenosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity z riznym rivnem volodinnia navychkami plavannia [Priority of control means of students' preparedness of higher education institutions with various level of swimming skills]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universitetu: Zbirnyk naukovykh prats. Fizychno vykhovannia ta sport. Zaporizhzhya: Vidavnychiy dim Helvetika*, 2, 19–29 (in Ukrainian).
6. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P. (2021). Sub'yektevna otsynka studentami zakladu vyshchoi osvity vlasnoho rivnia plavalnoi pidhotovlenosti (na prykladi Khersonskoho derzhavnoho universitetu) [Subjective assessment by students of higher education institutions of their own swimming training level (on the example of Kherson State University)]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*, (Seriya 15), 2 (130), 45–50 (in Ukraine) [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2\(130\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2(130).10)
7. Hriban, H. P. (2011). Otsinka stanu zdorov'ya studentiv v navchalnomu protsesi z fizichnoho vikhovannya [Assessment of students' health in the educational process of PE]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, 15(4), 25–29 (in Ukrainian).

8. Dakal, N. A. (2020). Plavannia yak zasib pokrashchennia psikhofizychnoho stanu studentiv [Swimming as a means of improving the students' psychophysical state]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*, (Seriya 15), 7 (127), 62–65. doi 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).11 (in Ukrainian). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).11)
9. Dovgan, N. Yu. (2017). Psykhologo-pedagogichni umovy vprovadzhennia v osvittii protsesi VNZ pedagogichnoi systemy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv u protsesi pozaaudytornoji sportyvno-masovoi roboty [Psychological and pedagogical conditions of introduction in high school of pedagogical system of PE of students in the out-of-class sports]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. Seriya 16: Tvorchia osobystist uchytelya : problemy teorii i praktyky. Kyiv, 28(38), 116–123 (in Ukrainian).
10. Zhuravlov, Yu. H. (2018). Dynamika funktsionalnoi pidhotovlenosti studentiv 18–19 rokiv v protsesi sektsiy-nikh zanyat z plavannia [Functional readiness dynamics of students aged 18–19 in the process of sectional swimming trainings]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universitetu*. Seriya: Fizichne vykhovannsia i sport. Zaporizhzhia, 1, 5–11 (in Ukrainian).
11. Kustovska, O. V. (2005). Metodologiya systemnogo pidkhdodu ta naukovykh doslidzhen [Methodology of systems approach and research]: Kurs leksiy. Ternopil: Ekonomichna dumka, 124 (in Ukrainian).
12. Koryahin, V. M., Blavt, O. Z., & Tsovk, L. M. (2009), “Vodoboyazn studentiv pochatkivtiv, yaki navchayutsya plavati, ta metodi yiyi podolannya” [Fear of novice students learning to swim and methods of overcoming it]. *Pedahohika, psikhohiia ta mediko-biologichni problemi fizychnoho vikhovannia*, 12, 95–99 (in Ukraine).
13. Kuznyetsova, O. T. (2018), «Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnologiy u protsesi fizychnogo vykhovannia studentiv» [Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students]: avtoreferat dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.02. Kyiv, 43 p. (in Ukraine).
14. Liashenko, V., Zubko, V., Hatsko, O., Hnutova, N., Lakhtadyr, O. (2021). Formuvannia motyvatsiino-volovykh zdbnostei u studentiv, yaki zaimayutsia plavanniam u protsesi fizychnogo vykhovannia [Formation of Motivational and Volitional Abilities of Students Involved in Swimming during Physical Education]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, (1(53), 49–56 (in Ukrainian). <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56>
15. Pavlenko, O. (2014). Tsilepokladannia yak osnovna meta v systemi formuvannia metodychnoi kultury vykladacha vyshchoi shkoly [Goal setting in the formation of methodical culture of a high school teacher]. *Naukovi zapyski NPU im. M. Dragomanova*. Seriya: Pedahohichni nauki, 131, 155–160 (in Ukrainian).
16. Poliakova, H. (2010). Napriamy modeliuvannia indyvidualnoi trayektoriyi bezperervnoi osvity y samoosviti pedahohichnykh pratsivnykiv [Directions of the individual trajectory sample of teachers' continuing and self-education]. *Teoriya ta metodyka upravlinnya osvitoju*, 3, 1–11 (in Ukrainian).
17. Poproshaiev, O., Muntian, V., Ostrovskiy, M. (2016). Vyznachennia mistysya ta roli navchalnoi dystsypliny «Fizychno vykhovannia» v natsionalnyi systemi osvity [Defining the place and role of PE in the national education]. *Sportyvna nauka Ukrayiny*, 3(73), 3–8. URL: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420/404> (in Ukrainian).
18. Sabirov, O., Pantik, V., Hats, H. (2016). Stan fizychnoho rozvytku studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv [University students physique's state]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 3(35), 60–65 (in Ukrainian).
19. Adsett, J.A. et al. (2015). Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol*, 186, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.03.095> (in English).
20. Hribovska, I., Danylevych, M., Ivanochko, V., Shchur, L. (2015). Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 34, 218–224 (in English). <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02034>
21. Bergamin, M. et al. (2013). Water-versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition. *Clin. Interv. Aging*, 8, 1109–1117. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44198> (in English).

Стаття надійшла до редакції 22.05.2021 р.