

ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПЛAVАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іван Глухов

orcid – 0000-0003-4226-5253

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

кореспондент-автор – І. Глухов: swim.ks.ua@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.34-41

Застосування методологічної основи та специфіки системного підходу у дослідженні дає змогу урахувати та виокремити низку закономірностей і механізмів утворення складного об'єкта, пов'язаного із специфічною освітньою складовою навчання студентів закладів вищої освіти плавання. *Мета:* виявити основні характеристики системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Методи:* теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), системний аналіз. *Результати.* В основі обґрунтування навчання плаванню студентів ЗВО як системи ми передбачали дотримання методологічного базису. Так, навчання студентів плаванню в умовах фізичного виховання ЗВО має ознаки органічної єдності за об'єктивними чинниками (проведення в межах освітнього процесу, взаємозв'язок з основними завданнями фізичного виховання, наявність міждисциплінарних зв'язків тощо) та суб'єктивними чинниками (уподобання студентів, структура фізичної та психологічної готовності, спрямованість мотивації тощо). У межах дослідження ми наполягаємо на необхідності концептуалізації взаємозв'язків і взаємозалежностей між науково-педагогічними теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту, зокрема теорій та методик навчання плавання і поєднання їх із традиційними освітніми технологіями в закладі вищої освіти. Виявлені основні характеристики системи для наукового дослідження навчання плавання студентів закладів вищої освіти, зокрема цей процес є сукупністю об'єднаних елементів, наявні тісні взаємозв'язки між елементами та властивостями, наявність таких властивостей як рівновага, самоорганізація, інваріантність. Також увесь процес сприяє переходу від невизначеності результатів навчання студентів закладу вищої освіти плавання до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з цієї системи.

Ключові слова: фізичне виховання, ознаки, характеристики, обґрунтування, схема

Вступ

Застосування методологічної основи та специфіки системного підходу у дослідженні дає змогу урахувати та виокремити низку закономірностей і механізмів утворення складного об'єкта, пов'язаного із специфічною освітньою складовою навчання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) плавання [2; 5; 7; 9].

Основи наукового пізнання та розуміння системи навчання студентів ЗВО плавання неможливо розглядати без застосування системного підходу. Саме застосування системного підходу дає можливість отримати якісне розв'язання актуальної науково-прикладної проблеми [7; 10; 11]. Ключові ролі при цьому надані усьому різноманіттю внутрішніх та зовнішніх зв'язків

Ivan Hlukhov. Substantiation of swimming training system for students of higher education institutions

Abstract. The use of the methodological basis and specifics of the systematic approach in the study allows to take into account and distinguish a number of patterns and mechanisms of formation a complicated object. It is associated with a specific swimming training component of higher education institutions (HEI). *Purpose:* to identify the main characteristics of the swimming training system for students of higher education institutions. *Methods:* theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), systems analysis. *Results.* In the basis of substantiation of swimming training of students HEI as system we provided observance of a methodological basis. Thus, teaching students to swim in the conditions of physical education HEI has signs of organic unity by objective factors (conducting within the educational process, the relationship with the main tasks of physical education, the presence of interdisciplinary links, etc.) and subjective factors (structure of physical and psychological preparedness, orientation of motivation, etc.). As part of the study, we insist on the need to conceptualize the relationships and interdependencies between scientific and pedagogical theories that have emerged in the field of physical culture and sports, including theories and methods of swimming training and combining them with traditional educational technologies in higher education institution. The main characteristics of the system for scientific research of swimming training of students' higher education institutions are revealed. In particular, this process is a set of combined elements. There are close interrelations between elements and properties and such properties as balance, self-organization, and invariance. In addition, the whole process contributes to the transition from the uncertainty of the learning swimming results of students' higher education institution to the formation of clear options at the final stage of leaving this system.

Key words: physical education, signs, characteristics, substantiation, scheme.

системи як такої, утворенню та об'єднанню основних понять в цілісний та логічний теоретичний базис.

Переваги застосування цього наукового підходу безпосередньо визначені його змістом, що пов'язаний з інтеграцією, синтезом поглибленого вивчення різних сторін навчання плавання як явища, що становить об'єкт дослідження; вираженими процедурами подання цього об'єкта як системи та способів їх розробки; можливістю одержання комплексних тверджень та оцінок із урахуванням різних варіантів виконання певних завдань освітнього процесу студентів ЗВО тощо [2; 5; 6; 10; 11].

Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності

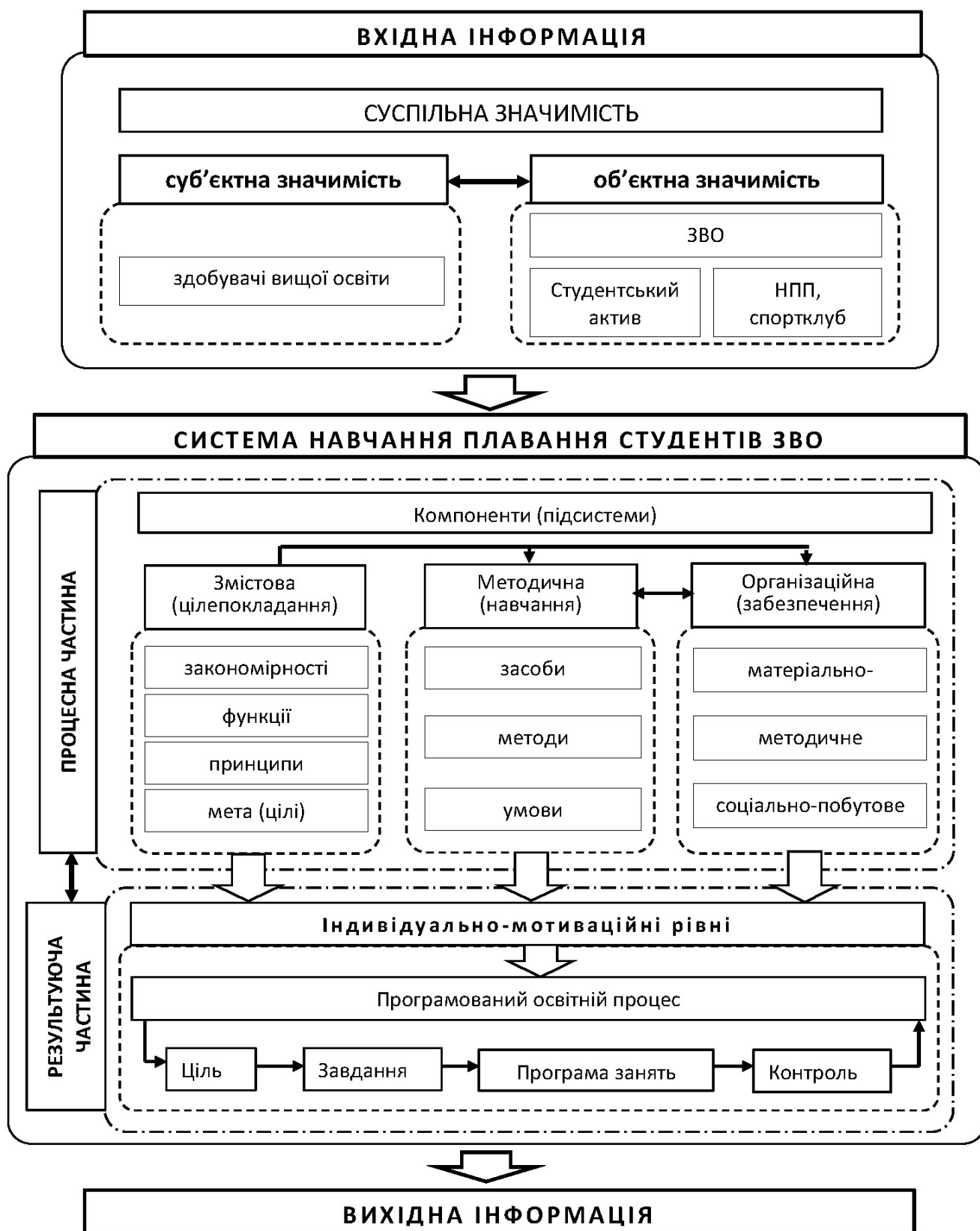


Рис. 1 Система навчання плавання студентів ЗВО в умовах фізичного виховання

різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

На сьогодні наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти проведено у численних наукових працях [1; 3; 8; 12]. Системотворні 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 [4; 9; 13; 14; 15].

Проте нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плавання, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження: виявити основні характеристики системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення (з'ясовано ступінь розкриття проблематики дослідження в науковій та методичній літературі), вивчення документальних матеріалів (встановлено вимоги до структури та змісту навчання плавання студентів), соціологічні методи опитування (анкетування студентів для конкретизації організаційних аспектів занять плаванням), системний аналіз (виявлення ознак та характеристика системи навчання плавання студентів ЗВО).

Емпіричні дані отримані шляхом опитування студентів ЗВО упродовж вересня–жовтня 2020 року.

Анкету розроблено нами, виходячи з вимог спрямованості дослідження. Вона містила питання, що дали змогу характеризувати якісні та кількісні показники явища, що вивчалось.

Було залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів різних факультетів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5–6 курсів років навчання.

Математико-статистичне опрацювання проведено за допомогою програмного забезпечення Microsoft "Excel" для Windows 10. Визначали суму, середні та відсоткові значення результатів опитування.

Результати дослідження

Наявність теоретичного обґрунтування та цілісний розгляд усього процесу навчання студентів ЗВО плавання належить до основних результатів нашого дослідження. Незважаючи на значний масив інформації щодо розв'язання окремих науково-практичних завдань з навчання (удосконалення, розвитку тощо) плавання серед різних верств населення, зокрема студентської молоді, нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плавання, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення (рис. 1).

Отримані теоретичні результати були підтримані на емпіричному рівні. У процесі дослідження було вивчено думки студентів різних курсів Херсонського державного університету щодо систематичності занять плаванням, оптимальної тривалості одного заняття з плавання (безпосередній час перебування в басейні), пріоритетних форм занять плаванням (табл. 1–3).

Таблиця 1 – Розподіл думок студентів різних курсів стосовно систематичності занять плаванням

Група	Варіанти відповідей (у %)			
	один раз на два тижні	один раз на тиждень	два рази на тиждень	власний варіант
1 курс (n=646)	27,15	48,52	14,35	9,98
2 курс (n=458)	27,07	46,51	19,00	7,42
3 курс (n=164)	27,85	33,54	24,05	14,56
4 курс (n=213)	20,75	48,11	17,45	13,68
5-6 курс (n=32)	12,90	54,84	16,13	16,13
Загалом (n=1513)	26,13	45,13	18,40	10,33

Таблиця 2 – Розподіл думок студентів різних курсів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання

Група	Варіанти відповідей (у %)				
	до 30 хв.	30-45 хв.	45-60 хв.	60-75 хв.	понад 75 хв.
1 курс (n=646)	6,77	31,18	45,83	11,81	4,41
2 курс (n=458)	5,75	33,19	45,35	11,73	3,98
3 курс (n=164)	11,25	32,50	42,50	7,50	6,25
4 курс (n=213)	10,05	30,62	39,71	12,44	7,18
5-6 курс (n=32)	6,25	34,38	50,00	6,25	3,13
Загалом (n=1513)	7,39	31,72	44,29	11,76	4,84

Таблиця 3 – Розподіл думок студентів різних курсів стосовно пріоритетних форм занять плаванням

Група	Варіанти відповідей * (у %)			
	1	2	3	4
1 курс (n=646)	23,14	19,79	46,42	10,65
2 курс (n=458)	24,51	20,57	43,54	11,38
3 курс (n=164)	17,90	20,37	46,30	15,43
4 курс (n=213)	19,81	16,98	46,70	16,51
5-6 курс (n=32)	20,59	17,65	47,06	14,71
Загалом (n=1513)	23,06	19,25	45,73	11,96

П р и м і т к и : 1 – «організовані навчальні заняття з викладачем»; 2 – «секційні заняття з викладачем»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття з тренером»

Результати опрацювання за цим запитанням дали нам підстави стверджувати, що більшість респондентів дотримуються думок щодо необхідності систематичних занять плаванням в умовах фізичного виховання ЗВО. Визначення суб'єктивної думки здобувачів вищої освіти різних факультетів Херсонського державного університету щодо організаційних особливостей занять плаванням вказало на пріоритетність занять один раз на тиждень (45,13 % респондентів), інші основні варіанти набрали суттєво нижчі значення (раз на два тижні – 26,13 % та двічі на тиждень – 18,40 % респондентів).

Таким чином пріоритетна тривалість заняття на думку студентів різних факультетів повинна становити 45–60 хв. (44,29 %) або 30–45 хв. (31,72 % респондентів) із залученням орієнтовно чисельності студентів у межах 4–12 осіб на одному окремому занятті з плавання.

Також бажаною формою занять з плавання для студентів є самостійні заняття (45,73 %), а заняття з викладачем підтримує загалом 42,31 % респондентів різних факультетів Херсонського державного університету. Серед додаткових організаційних чинників першочергово варто звернути увагу на залучення рухливих ігор (21,26 %), змагань (16,80 %) та фізкультурно-спортивних свят (15,59% респондентів відповідно).

Дискусія

В основі обґрунтування навчання плавання студентів ЗВО як системи ми передбачали дотримання методологічного базису. Так, навчання студентів плавання в умовах фізичного виховання ЗВО має ознаки органічної єдності за об'єктивними чинниками (проведення в межах освітнього процесу, взаємозв'язок з основними завданнями фізичного виховання, наявність міждисциплінарних зв'язків тощо) та суб'єктивними чинниками (уподобання студентів, структура фізичної та психологічної готовності, спрямованість мотивації тощо) [2; 4; 6; 8].

Структурованість цієї системи визначається необхідністю проведення на різних роках навчання (на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях) та включенням різних компонент (теоретичного, методологічного, організаційного, мотиваційного характеру тощо). Наявна структурованість у поєднанні із можливими освітніми надбаннями здобувачів вищої освіти вказує на потребу відмінних підходів в умовах саморозвитку студента та набуття уміннями нового рівня. Це відповідає головній ознаці – динамізму системи [9; 10].

Вивчення наукової проблематики навчання плавання у фізичному вихованні студентів ЗВО доцільно проводити на рівні системи. Це узгоджується із наявними ознаками цього наукового явища [7; 10].

Серед них певна структурованість та визначеність проблематики, що має кількісні та якісні ознаки, що також можуть мати числове вираження; наявність неструктурованих даних та/або якісно визначеного проблемного поля. Це пов'язано із частковим описом основних методичних та організаційних ресурсів, демонстрацією окремих ознак і характеристик, частковістю розкриття кількісних залежностей між ними та, здебільшого, інтуїтивно-практичним підходом до реалізації зазначеного процесу.

Посилення актуальності системного бачення навчання плавання студентів ЗВО варто вбачати в слабкій структурованості або змішані розв'язання науково-практичних питань. Вони мають якісні та кількісні елементи із домінуванням, здебільшого, якісних полярних характеристик (наприклад «вміє» чи «не вміє» плавати), а отже мало визначеними є інші сторони наукової проблеми (управлінські процеси, якість освітнього процесу, соціальні, індивідуально орієнтовані компоненти тощо) [2; 7].

Розв'язання науково-прикладної проблеми формування теоретичних та методичних основ навчання плавання студентів ЗВО на основі системного бачення як сукупності методів і засобів, прийняття та обґрунтування дослідницьких рішень дало змогу набуту суттєвих переваг науково-дослідного характеру. Зокрема виражені переваги полягають в прийнятті оптимального рішення з виявленням множини альтернатив; оцінювання перспектив з позицій урахування довготривалої перспективи реалізації освітнього процесу зазначеної специфічної спрямованості; поглиблене розуміння, структуризація та упорядкування складників наукової проблеми навчання студентів ЗВО плавання; часткове формування та формулювання нового понятійного та методологічного апарату з розробкою нових керівних положень, встановлення певних закономірностей та взаємозв'язків елементів наукового пізнання з дискусом цілого, суперечливостей й тенденцій [2; 9].

Твердження про навчання плавання студентів має обґрунтування зі сторони таких характерних особливостей: цей процес є сукупністю елементів, які об'єднані спільними процесними та цільовими ознаками; наявні тісні взаємозв'язки між елементами та властивостями, які є інтегративними для цієї системи та виокремлюють її з-поміж інших [4; 6; 8; 13; 15].

Систему навчання плавання за сутністю варто віднести до логічних, адже вона є результатом вчення дедуктивного або індуктивного представлення певної матеріальної системи, що пов'язана із освітнім процесом студентів ЗВО. Наукове аналізування дало підстави розглядати навчання плавання як систему понять і сукупність уявлень про структуру, стан та

основні закономірності зміни стану й динаміки матеріально-ціннісної компоненти оволодіння уміннями та навичками плавання на різних рівнях індивідуально-мотиваційної спрямованості.

Згідно традиційних уявлень в теорії систем, у нашому випадку має місце динамічна система, адже в умовах ЗВО фізичне виховання та організація занять плаванням постійно піддається удосконаленню та змінам. Це засвідчує наявність ґрунтового та об'єктивного процесу [7].

При цьому на вході ми маємо студента з певним наявним (відсутнім) рівнем плавальної підготовленості. Проходження через обґрунтовану нами систему дає підстави на виході отримати якісно та кількісно новий результат – новий вищий рівень або підтримання набутого рівня плавальної підготовленості студентів.

Водночас у реальних умовах навчання студентів в ЗВО ми намагаємося трансформувати ймовірнісну систему (поведінку якої можна передбачити з певним рівнем (ступенем) імовірності на основі дослідження її минулої поведінки) у детерміновану, що характеризується певним варіантом розвитку. Тобто, увесь процес дослідження повинен дати нам підстави для переходу від невизначеності результатів навчання студентів плавання, до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з цієї системи (набуття умінь і навичок з плавання на певному індивідуально-мотиваційному рівні) [10; 11; 12].

Підставами для таких тверджень виступає наявність таких властивостей як рівновага (здатність розпочинатися (повертатися) від вихідного стану, компенсувати певний вплив зовнішнього середовища), самоорганізація (відновлення та балансування структури або поведінки для компенсації зовнішнього впливу, а також зміна, пристосованість до умов оточуючого середовища), інваріантність (сталість внутрішніх процесів та поведінки системи у певний відрізок часу) [7; 10].

Визначене нами теоретичне підґрунтя дає підстави стверджувати, що система навчання студентів ЗВО плавання одночасно реалізовується на двох структурно-логічних рівнях. В одному випадку вона виступає підсистемою, а в іншому надсистемою. Це, в першому випадку, пов'язано із тим, що наявна сукупність елементів, об'єднаних єдиним процесом фізичного виховання в ЗВО, яка функціонує при взаємодії та реалізовує сукупність функцій (оздоровча, освітня, розвиваюча тощо), які необхідні для досягнення узагальненої мети системи. Вона визначена програмно-нормативними та нормативно-правовими документами сфери фізичної культури та спорту України, внутрішніми положеннями ЗВО тощо.

Підставами для визначення нашої системи як підсистеми також є те, що окрім навчання плавання до фізичного виховання ЗВО входить значна кількість інших складників цього процесу, зокрема заняття у секціях, академічні заняття, самостійні заняття з різних видів спорту та видів рухової активності [7; 9; 10].

У другому випадку запропоноване теоретичне обґрунтування вказує на притаманні ознаки надсистеми, тобто систему вищого рівня в ієрархії фізичного виховання. Це обґрунтовано тим, що вона має більш глобальний характер організації та містить інші складові частини досліджуваного явища. Це пов'язано із тим, що ми розглядаємо організацію освітнього процесу для різних рівнів плавальної підготовленості студентів, різні чинники забезпечення та алгоритми (програми) занять тощо. Вони, своєю чергою, можуть і виступають самостійними системами теоретико-методичного та організаційного характеру.

Основною функцією запропонованої нами системи є організація процесу з набуття студентами ЗВО знань, умінь та навичок із плавання з урахуванням компонентів освітнього процесу та індивідуально-мотиваційної спрямованості й вихідного рівня плавальної підготовленості студентів.

Реалізація основної функції відбувається за допомогою сукупності послідовної зміни та підвищення станів підготовленості студентів відповідно до вихідного рівня, суб'єктивної ціннісно-мотиваційної спрямованості та ієрархічного етапу. При обґрунтуванні системи навчання студентів ЗВО плавання та виникненні взаємодії функцій ми очікуємо на отримання нових властивостей, котрі змогли виявитися виключно при поєднанні окремих складових у систему.

Також до системотворних чинників запропонованого наукового підходу належить мета та цілі системи. За основну мету та, відповідно, призначення системи, ми взяли необхідність теоретичного та методичного обґрунтування навчання плавання студентів з необхідністю об'єднання усього різноманіття чинників суб'єктивного та об'єктивного характеру, пов'язаних з контингентом залучених студентів. Проте мета є частково детермінованою та фіксованою, а також може зазнавати змін у часі й сегментарному змісті.

За твердженням певних науковців [10], мета повинна конкретизуватися за допомогою основних цілей. Серед цілей системи навчання плавання ми запропонували сукупність змін, що повинні виникати в стані плавальної підготовленості, фізичному розвитку та функціональній підготовленості студентів ЗВО незалежно від вихідного рівня [2].

Таким чином нашу систему варто вважати цілеспрямованою. Підставами для цього також є передбачуване суттєве соціально-економічне зна-

чення та наявність серед суб'єктів системи власне студентів. Обов'язковим для системи є наявність та функціонування зв'язків між різними елементами та компонентами. Саме завдяки їй вони взаємодіють. Беззаперечною для нашої системи навчання студентів ЗВО плавання є наявність прямих і зворотних, зовнішніх та внутрішніх зв'язків.

Проте хочемо звернути увагу на більш складні за змістом зв'язки, що представлені у нашому теоретичному обґрунтуванні системи навчання студентів ЗВО плавання. Серед іншого варто наголосити на паралельне існування сукупностей рекурсивних (зв'язок між соціально-економічними явищами та об'єктами, при яких є очевидним, де причина, а де наслідок), синергічних (спільні дії незалежних елементів системи забезпечують зростання загального ефекту на вищому рівні, ніж сума ефектів цих елементів незалежної дії) та циклічних (функціонування та/або розвиток однієї підсистеми створює передумови для функціонування та розвитку іншої та навпаки) зв'язків між компонентами запропонованої системи навчання плавання.

Прояви цього вбачаємо для рекурсивних зв'язків у тому, що на базі Херсонського державного університету створено якісні матеріально-технічні умови для занять плаванням різних груп населення; внесені корективи до структури освітнього процесу студентів різних спеціальностей (факультетів); проведено підбір викладацького складу для забезпечення відповідних функціональних обов'язків. При цьому закономірним пріоритетом виступає спрямованість на цільову групу студентської молоді, що передбачає формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Це було покладено в основу актуалізації та пошуку якісної організації освітнього процесу в частині навчання (удосконалення) студентів із плавання, підвищення функціональних показників, покращення фізичного розвитку тощо за допомогою засобів плавання на різних роках перебування (упродовж реалізації освітніх програм на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях освіти).

Прикладом синергічних зв'язків виступає спільна й цільово уніфікована діяльність адміністрації ЗВО, викладацького колективу факультету фізичного виховання і спорту, студентського самоврядування, студентів (академічних груп) з об'єднанням зусиль щодо реалізації базових завдань фізичного виховання у ЗВО, серед яких підвищення загального рівня здоров'я пропаганда здорового способу життя, покращення його якості, підвищення функціональних можливостей та показників фізичного розвитку студентів (незалежно від вихідного рівня) засобами плавання. Беззаперечно, що зусилля окремих елементів (зазначених соціальних

груп) системи не мають настільки вираженого ефекту як їх об'єднання [2; 9; 10].

Окремим блоком варто розглянути циклічні зв'язки компонентів системи навчання студентів ЗВО плавання. До них належать наявні кілька методологічно обґрунтованих рівнів та наявність окремих програм занять з плавання (алгоритмів) відповідно до індивідуальних особливостей контингенту студентів (рівень володіння навичками плавання, фізична підготовленість, фізичний розвиток тощо). Таким чином наявність одного рівня (підсистеми) та розв'язання основних завдань дає змогу долучити до функціонування наступний за складністю рівень з більшими вимогами до змісту завдань, змісту навчального процесу та рівня підготовленості студентів.

Для здобувача вищої освіти значимість залучення до відповідної системи навчання плавання є визначальною сутністю освітньої діяльності за цим вибіркоким компонентом. Власне нами реалізоване студентоцентроване навчання плавання. Тобто усі інші компоненти процесної, результуючої частин системи навчання плавання підпорядковані індивідуальним особливостям та мотиваційній спрямованості, поруч з наявним станом фізичного розвитку фізичної та плавальної підготовленості студентів.

Висновки

У межах дослідження ми наполягаємо на необхідності концептуалізації взаємозв'язків і взаємо-

залежностей між науково-педагогічними теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту, зокрема теорій та методик навчання плавання і поєднання їх із традиційними освітніми технологіями в закладі вищої освіти.

Узагальнення наукової та методичної літератури з загальних основ наукових досліджень та використання методів системного аналізу, індукції та дедукції, історико-логічних методів тощо дало підстави схематично зобразити систему навчання плавання студентів ЗВО в межах фізичного виховання.

Виявлені основні характеристики системи для наукового дослідження навчання плавання студентів закладів вищої освіти, зокрема цей процес є сукупністю об'єднаних елементів, наявні тісні взаємозв'язки між елементами та властивостями, наявність таких властивостей як рівновага, самоорганізація, інваріантність. Також увесь процес сприяє переходу від невідзначеності результатів навчання студентів закладу вищої освіти плавання до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з цієї системи. Теоретичне обґрунтування системних чинників навчання плавання отримало підтвердження з огляду на пропозиції здобувачів вищої освіти щодо систематичності занять плаванням, оптимальної тривалості одного заняття з плавання, пріоритетних форм занять плаванням.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

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: матеріал. II Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.
2. 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). Чернівці : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.
3. 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.
4. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020 (Серія 15), 2020. Вип. 7 (127) С. 62–65. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11
5. 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 .
6. 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.
7. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

References

1. Azhippo, O. Yu. & Krivoruchko, N. V. (2016), "Do pitannya pidvishchennya interesu studentiv do zanyat fizichnoho vikhovannya" [On the issue of increasing students' interest in physical education classes]. *Aktualni problemi fizichnoho vikhovannya riznikh verstv naseleennya: material II Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kharkiv: KhDAFK*, 6–11 pp. [in Ukraine]
2. Hlukhov, I.H., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, M.P. (2020), "Metodolohichna osnova naukovoho obgruntuvannya sistemi navchannya studentiv ZVO plavannnyu" [Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching free swimming to students]. *Visnik Natsionalnoho universitetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka (Seriya: Pedagogichni nauki)*. Chernihiv : NUChK. vol. 10 (166), 261–268 pp. [in Ukraine]
3. Hriban, H. P. (2011), "Otsinka stanu zdorov'ya studentiv v navchalnomu protsesi z fizichnoho vikhovannya" [Assessment of students' health in the educational process of physical education]. *Moloda sportivna nauka Ukraini*. Lviv. vol. 15(4), 25–29 pp. [in Ukraine]
4. Dakal, N. A. (2020), "Plavannya yak zasib pokrashchennya psikhofizichnoho stanu studentiv" [Swimming as a means of improving the psychophysical condition of students]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova, (Seriya 15)*. vol. 7 (127), 62–65 pp. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11 [in Ukraine]
5. Dovgan, N. Yu. (2017), "Psykhologo-pedagogichni umovy vprovadzhennya v osvityniy protses VNZ pedagogichnoyi systemy vykhovannya fizychnoyi kultury studentiv u protsesi pozaudytornoyi sportyvno-masovoyi roboty" [Psychological and pedagogical conditions of introduction in educational process of high school of pedagogical system of education of physical culture of students

8. Корягін В. М., Блавт О. З., Цювх 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.
9. Кузнєцова, О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореферат дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.
10. 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.
11. Полякова Г. Напрями моделювання індивідуальної траєкторії безперервної освіти й самоосвіти педагогічних працівників. Теорія та методика управління освітою. 2010, № 3. С. 1–11.
12. Попрошаєв О., Мунтян В., Островський М. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2016. № 3(73). С. 3–8. Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420/404>
13. 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. doi:10.1016/j.ijcard.2015.03.095
14. 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. DOI: 10.7752 / jpes.2015.02034
15. 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. doi:10.2147/ CIA.S44198
- in the course of out-of-class sports and mass work]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 16 : Tvorchа osobystist uchytylya : problemy teorii i praktyky*. Kyiv. vol. 28(38), 116–123 pp. [in Ukraine]
6. Zhuravlov, Yu. H. (2018), “*Dinamika funktsionalnoi pidhotovlenosti studentiv 18-19 rokov v protsesi sektsiynikh zanyat z plavannya*” [Dynamics of functional readiness of students aged 18-19 in the process of sectional swimming lessons]. *Visnik Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Seriya: Fizichne vikhovannya i sport*. Zaporizhzhya. no. 1. 5–11 pp. [in Ukraine]
7. Kustovska, O. V. (2005), “*Metodologiya systemnogo pidkhodu ta naukovykh doslidzhen*” [Methodology of systems approach and research]: Kurs lektsiy. Ternopil: Ekonomichna dumka, 124 p. [in Ukraine]
8. Koryahin, V. M., Blavt, O. Z. & Tsovkh, L. M. (2009), “*Vodoboyazn studentiv pochatkivtsiv, yaki navchayutsya plavati, ta metodi yiyi podolannya*” [Fear of novice students learning to swim and methods of overcoming it]. *Pedahohika, psikhohohiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya*. no. 12. 95–99 pp. [in Ukraine]
9. Kuznyetsova, O. T. (2018), “*Metodychna sistema zastosuвання ozdorovchykh tekhnologiy u protsesi fizychnogo vykhovannya 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]
10. Pavlenko, O. (2014). “*Tsilepokladannya yak osnovna meta v sistemi formuvannya metodichnoi kulturi vikladacha vishchoi shkoli*” [Goal setting as the main goal in the system of formation of methodical culture of a high school teacher]. *Naukovi zapiski NPU im. M. Drahomanova. Seriya: Pedahohichni nauki*. vol. 131. 155–160 pp. [in Ukraine]
11. Polyakova, H. (2010), “*Napryami modelyuvannya individualnoi trayektoriyi bezperervnoi osvity y samoosviti pedahohichnikh pratsivnikiv*” [Directions of modeling the individual trajectory of continuing education and self-education of teachers] *Teoriya ta metodika upravlinnya osvityu*. no. 3, 1–11 pp. [in Ukraine]
12. Poproshayev, O., Muntyan, V. & Ostrovskyy, M. (2016), “*Vyznachennya mistya ta roli navchalnoyi dystsypliny «Fizichne vykhovannya» v natsionalniy systemi osvity*” [Defining the place and role of the discipline “Physical Education” in the national education system] [Elektronnyy resurs]. *Sportyvna nauka Ukrayiny*. no. 3(73). 3–8 pp. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420/404> [in Ukraine]
13. Adsett, J.A. et al. (2015), Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol*. vol. 186, 22–28 pp. doi:10.1016/j.ijcard.2015.03.095
14. 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 pp. doi: 10.7752 / jpes.2015.02034
15. 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 pp. doi:10.2147/ CIA.S44198