

ВИЯВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олена Ключ¹

<https://orcid.org/0000-0003-4919-5323>

Ольга Погорецька²

<https://orcid.org/0009-0007-4373-9306>

Олександр Скавронський³

<https://orcid.org/0000-0002-4960-5647>

^{1,3} Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

² ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Україна

кореспондент-автор – О. Ключ: alenakamp@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(3).156-165

Актуальність дослідження визначається сучасними соціально-освітніми викликами, зокрема зниженням рівня рухової активності студентів, високим рівнем стресових навантажень та недостатнім формуванням навичок саморегуляції, що негативно впливають на фізичний, психоемоційний та соціальний стан молоді. У сучасних умовах воєнного стану, підвищеної психоемоційної напруги та обмежених ресурсів для організації фізичної активності проблема підтримки здоров'я студентів набуває особливої важливості. *Мета дослідження* – є виявлення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, визначення їхнього інтересу до занять плаванням під час занять з фізичної культури та з'ясування чинників, що впливають на формування мотивації до цього виду фізичної активності. *Методи дослідження*. Для одержання необхідних даних, як визначальної умови досягнення такої мети, було використано комплекс адекватних методів дослідження. Із таких, що реалізовувалися під час дослідження на емпіричному рівні, були письмове опитування (з використанням розробленої нами анкети), а також анкетне опитування для виявлення стресостійкості та методи математичної статистики. Під час опрацювання різних джерел інформації було використано метод аналізу, систематизації, узагальнення, теоретичного моделювання. Участь у дослідженні взяли 228 здобувачів вищої освіти першого та другого років навчання жіночої статі, віком $17,8 \pm 0,5$ року. Усі вони належали до основної медичної групи. *Результати дослідження* показали, що більшість респондентів позитивно ставляться до занять фізичною культурою, однак фактична активність у плаванні залишається низькою. Основними мотивами для занять є покращення здоров'я, підвищення фізичної форми та отримання позитивного емоційного ефекту, тоді як головними перешкодами виступають нестача часу, страх води, відсутність належних умов для занять, недостатній рівень навичок та обмежений доступ до басейнів. Також виявили, що понад 79 % студенток перебувають у стані підвищеного стресу різного ступеня, що свідчить про доцільність використання плавання як ефективного засобу психофізіологічної регуляції та розвитку адаптаційних резервів організму. *Висновки* отримані дані підкреслюють необхідність впровадження комплексних програм, спрямованих на формування мотивації до регулярних занять плаванням, підвищення рівня фізичної культури, розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції студентів. Результати дослідження також демонструють важливість інтеграції практичних та теоретичних компонентів навчання з фізичної культури, що дозволяє підвищити зацікавленість студенток у заняттях, сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я та забезпечити комплексний підхід до фізичної та психоемоційної реабілітації молоді в умовах сучасних соціально-освітніх викликів.

Ключові слова: стресостійкість, плавання, фізична культура, мотивація, студенти.

Olena Klius, Olha Pohoretska, Oleksandr Skavronskyi. Assessing Stress Resilience and Motivation of Female Students for Swimming in Physical Education Classes

Abstract. The relevance of the study is determined by current socio-educational challenges, including the decline in students' physical activity, high levels of stress, and insufficient development of self-regulation skills, which negatively affect the physical, psycho-emotional, and social well-being of young people. Under the conditions of martial law, increased psychological tension, and limited resources for organizing physical activity, the issue of maintaining students' health becomes particularly important. *Objective:* The purpose of the study was to determine the level of stress resistance among higher education students, to assess their interest in swimming during physical education classes, and to identify the factors influencing motivation for this type of physical activity. *Research methods.* To achieve this goal, a set of appropriate research methods was used. At the empirical level, these included a written survey (based on a specially developed questionnaire), a questionnaire to assess stress resistance, and methods of mathematical statistics. During the analysis of various sources of information, methods of analysis, systematization, generalization, and theoretical modeling were applied. The study included 228 female first- and second-year higher education students, with a mean age of 17.8 ± 0.5 years. All participants were classified within the main medical group. *Results:* The findings showed that most respondents have a positive attitude toward physical education, though actual participation in swimming remains low. The main motives for participation include improving health, increasing physical fitness, and gaining positive emotional effects, while the main obstacles are lack of time, fear of water, inadequate facilities, insufficient skills, and limited access to swimming pools. It was also found that more than 79 % of students experience elevated stress levels of varying degrees, indicating the feasibility of using swimming as an effective means of psychophysiological regulation and development of the body's adaptive reserves. The obtained results highlight the necessity of implementing comprehensive programs aimed at fostering motivation for regular swimming, enhancing physical culture, developing stress resistance, and improving students' self-regulation skills. *Conclusions:* The study also demonstrates the importance of integrating practical and theoretical components in physical education, which helps increase students' engagement, develop a conscious attitude toward personal health, and ensure a holistic approach to the physical and psycho-emotional rehabilitation of young people in the context of modern socio-educational challenges.

Keywords: stress resilience, swimming, physical education, motivation, higher education students.

Вступ

Проблема формування інтересу до занять плавання у процесі фізичної культури є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних та освітніх викликів [10; 16]. Спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності серед здобувачів освіти, що негативно впливає на їх фізичний розвиток та психоемоційний стан [2; 3; 15; 17; 20]. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, високого рівня стресових навантажень [1; 5; 8], недостатнього фінансування освітньої сфери та зростання орієнтації молоді на матеріальні цінності. У зв'язку з цим питання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління стає пріоритетним завданням сучасної фізичної культури та освіти.

Плавання є одним із найефективніших видів рухової діяльності, оскільки сприяє гармонійному розвитку організму, підвищенню витривалості, покращенню психоемоційного стану та профілактиці захворювань [3; 6; 14; 19; 22; 25; 28; 29]. Формування стійкого інтересу до цього виду спорту у здобувачів освіти дозволить не лише підвищити рівень їхньої фізичної культури, а й сприятиме формуванню здорового способу життя, активної життєвої позиції та стресостійкості.

Отже, актуальність проблеми полягає у необхідності пошуку ефективних шляхів підвищення зацікавленості здобувачів до занять плаванням, що стане вагомим внеском у вирішення завдань фізичного виховання в сучасних соціально-економічних умовах.

Метою дослідження є виявлення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, визначення їхнього інтересу до занять плаванням під час занять з фізичної культури та з'ясування чинників, що впливають на формування мотивації до цього виду фізичної активності.

Матеріал та методи дослідження

Методологічна основа дослідження охоплювала теоретичний і емпіричний рівні. На теоретичному рівні застосовувалися загальнонаукові методи — аналіз, узагальнення та систематизацію літературних і документальних джерел, добір яких здійснювався з використанням критичного підходу та баз даних *Scopus*, *SPORT Discus*, *Web of Science*, *Google Scholar* із використанням релевантних ключових слів, комбінацій та аббревіатур. У процесі відбору враховувалися такі аспекти: мотивація освітньої діяльності, сучасні тенденції модернізації змісту та організації рухової активності здобувачів закладів вищої освіти, а також хронологічна актуальність інформації. Додатково здійснювався аналіз списків літератури у відібраних наукових статтях, навчальних посібниках та документальних джерелах. На основі цього було сформовано список із понад 60 джерел, з яких після критичного опрацювання залишено 29.

Під час проведення дослідження на емпіричному рівні застосовувалися адекватні методи, що належали

до різних груп. Зокрема, серед педагогічних було використано метод експерименту (констатувального характеру); серед соціологічних — письмове опитування із застосуванням спеціально розробленої анкети, а також тестове опитування на визначення рівня стресостійкості за визначеною методикою у наукових джерелах [8; 9]; серед методів математичної статистики у дослідженні було використано ті, що забезпечували визначення основних одномірних статистичних показників.

На першому етапі здійснювалося визначення абсолютних та відносних частот (кількості й відсоткового співвідношення відповідей) респондентів за кожним питанням анкети, що дало змогу з'ясувати розподіл відповідей і встановити частку осіб, які обрали певні варіанти, що містили бальні оцінки (зокрема ступінь уподобання видів фізичної активності), було проведено розрахунок основних одномірних статистичних характеристик: середнього арифметичного ($\bar{x}$), медіани (Me), моди (Mo), мінімального (Min) і максимального (Max) значень, середнього квадратичного відхилення (S), стандартної помилки середнього (m), коефіцієнта варіації (V, %) та частоти моди (FMo). Для якісних ознак здійснювався частотний і відсотковий аналіз, що дозволив узагальнити результати анкетування. Усі обчислення виконано в програмному середовищі *Microsoft Excel 2021* (пакет *Data Analysis*).

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за участю 228 здобувачів вищої освіти першого та другого років навчання жіночої статі, віком $17,8 \pm 0,5$ року. Усі вони належали до основної медичної групи. Опитування здійснювалося у формі анонімного анкетування із використанням онлайн-платформи *Google Forms*. Варіанти відповідей були структуровані у вигляді закритих, рейтингових та комбінованих питань. Аналіз отриманих даних здійснювався за частотою вибору респондентами однакових варіантів відповідей, а також із застосуванням кількісних показників для оцінки інтересу до занять плаванням.

Анкетування проводилося відповідно до зазначених методичних рекомендацій [12], також із урахуванням особливостей респондентського контингенту. Концептуальною основою опитування було вивчення ставлення здобувачів до занять, їхнього інтересу до плавання, а також виявлення основних чинників, що формують мотивацію до занять плаванням у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Анкета містила 11 питань із варіантами відповідей (табл. 1). Було проаналізовано частоту вибору респондентами однакових варіантів відповідей, що дозволяє оцінити їхні переваги та виявити тенденції в уподобаннях.

Таблиця 1 – Перелік питань анкети «Дослідження інтересу, ставлення та мотивації студентів до занять плаванням»

№	Зміст питання	Варіант відповідей
1	Чи подобаються Вам заняття фізичною культурою?	- Так/ні /не знаю
2	Які види рухових вправ у змісті фізичної культури Вам найбільше подобається виконувати? Розташуйте їх за ступенем уподобання — від 7 балів (найбільше подобається) до 1 бала (найменше подобається), проставивши відповідну оцінку навпроти кожного виду рухової активності	- Легка атлетика - Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол тощо) - Гімнастика та фітнес - Плавання - Туризм/ активний відпочинок - Йога, пілатес - Силові тренування - Інше (вказіть):
3	Чи вмієте Ви плавати?	- Так, добре - Трохи вмію - Не вмію, але хочу навчитися - Не вмію і не маю бажання навчатись
4	Ви знаєте вправи з плавання що проводяться на суші	- Так /ні
5	Як часто Ви займаєтесь плаванням (якщо вмієте)?	- Регулярно (1–2 рази на тиждень і більше) - Час від часу (кілька разів на місяць) - Дуже рідко (1–2 рази на рік) - Ніколи
6	Які види плавання Ви хотіли б вивчити або вдосконалити? (можна обрати кілька варіантів)	- Кроль на грудях - Кроль на спині - Брас - Батерфляй - Аквааеробіка (рух під музику у воді) - Вправи у воді для розслаблення / реабілітації - Вправи у воді для зміцнення м'язів та схуднення - гри у воді (водне поло, естафети) - Плавання під водою / затримка дихання - Інше (вказіть):
7	Які мотиви для занять плаванням є для Вас найбільш важливими? (можна обрати декілька)	- Поліпшення здоров'я - Розвиток фізичної форми - Отримання задоволення / відпочинок - Подолання страху води - Спілкування з друзями - Підготовка до змагань - Інше (вказіть):
8	Що заважає Вам регулярно займатися плаванням? (можна обрати кілька варіантів)	- Брак часу - Висока вартість відвідування басейну - Відсутність умов (близького басейну, транспорту тощо) - Невміння плавати / страх води - Відсутність компанії - Брак мотивації
9	Чи хотіли б Ви поглибити свої теоретичні знання з плавання? Якщо так — оберіть теми, які Вас найбільше цікавлять (можна вибрати кілька варіантів). Якщо ні — зробіть відповідну позначку	- Так /ні - Тема Правила безпеки на воді - Історія та розвиток плавання як виду спорту - Теорія техніки різних стилів плавання - Вплив плавання на здоров'я та фізичний розвиток - Підготовка до змагань (тактика, правила) - Інше (вказіть):
10	Чи хотіли б Ви брати участь у змаганнях з плавання або інших видів спорту?	-Так /ні
11	Якщо ні, то чому? (можна обрати кілька варіантів)	- Недостатній рівень підготовки - Немає бажання змагатися - Брак часу - Невпевненість у своїх силах / страх - Відсутність мотивації або підтримки - Інше (вказіть):

Вивчення рівня стресостійкості здійснювалося за допомогою кількісного емпіричного опитування (Google Forms). Для вимірювання використовувався «Тест на визначення рівня стресу», що складається з трьох розділів, які відображають різні групи ознак стресу. Процедура тестування передбачала визначення здобувачем наявності у себе певних ознак.

Зокрема, за наявності певних інтелектуальних, поведінкових ознак (це визначає здобувач) кожну оцінювали балом «1». За наявності певних емоційних ознак їх оцінюють балом «1.5», а фізіологічних ознак – балом «2». Наприкінці тесту треба підсумувати всі

набрані бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Максимальна сума балів може бути 66.

Шкала оцінки і характеристика:

- 1) 0-5 балів – відсутність стресу.
- 2) 6-12 балів – помірний стрес.
- 3) 13-24 балів – сильний стрес.
- 4) 25-40 балів – дуже сильний стрес, потрібна допомога психолога або психотерапевта.
- 5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії

Ознаки стресу та відповідні стани узагальнено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Ознаки стресу та пов'язані з ними стани

Інтелектуальні ознаки	Поведінкові ознаки	Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми
1. Негативні думки	1. Зниження апетиту або переїдання	1. Занепокоєння, підвищена тривожність	1. Частий біль у різних ділянках тіла, головні болі
2. Нemoжливість зосередження	2. Часті помилки під час виконання дій	2. Підозрілість	2. Підвищення або зниження тиску
3. Погіршення пам'яті	3. Дуже швидка або навпаки сповільнена мова	3. Поганий настрій	3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Думання про проблеми	4. Тремтіння голосу	4. Часта туга, депресія	4. Порушення травлення (закреп, діарея, підвищене газоутворення)
5. Відсутність концентрації уваги	5. Конфлітування на роботі або в сім'ї	5. Дратівливість, гнів	5. Порушення ритму дихання
6. Нemoжливість ухвалити рішення, складність вибору	6. Нестача часу	6. Низька лабільність, байдужість	6. Напруженість у м'язовій системі
7. Порушення сну	7. Невстигання, зволікання	7. Недоречний гумор	7. Утомлюваність
8. Часті помилки та неточності	8. Немотивація до зовнішнього вигляду, неохайність	8. Невпевненість у собі	8. Алергія чи інші шкірні висипи
9. Неактивність, зволікання	9. Непродуктивність діяльності	9. Незадоволення від життя	9. Пітливість
10. Порушення логіки, алогічне мислення	11. Порушення сну/безсоння	10. Відчуженість, самотність	10. Збільшення або зменшення ваги тіла
11. Поквапні рішення	12. Часте куріння та вживання алкоголю	11. Брак інтересу до життя	11. Зниження імунітету
12. Зменшення «поля зору»		12. Низька самооцінка, почуття провини або невдоволення собою чи своєю роботою	12. Часте знедужання

Результати дослідження

У результаті проведеного письмового опитування здобувачів вищої освіти було встановлено, що більшість опитаних позитивно ставляться до занять з фізичної культури. Зокрема, 65 % (150 осіб) зазначили, що їм

подобаться такі заняття, тоді як 32 % (72 особи) не визначилися зі своєю позицією.

Подальший аналіз відповідей дав змогу визначити вподобання здобувачів щодо змісту занять з фізичної культури (табл. 3).

Таблиця 3 – Статистичні характеристики вподобань здобувачів освіти щодо різних видів занять з фізичної виховання, n = 228

	$\bar{x}$	Md	Mo	fMo	Min	Max	m	S	V
Легка атлетика	4.38	4	4.0	105	1	6	0.07	1.16	26.66
Ігрові види спорту	6.92	7	7.0	210	6	7	0.01	0.27	3.90
Гімнастика та фітнес	3.68	4	4.0	87	1	6	0.07	1.13	30.74
Плавання	4.24	5	5.0	128	1	6	0.07	1.19	28.23
Туризм	4.85	6	6.0	140	1	7	0.13	1.98	40.97
Йога	1.91	2	1.0	94	1	5	0.06	0.92	48.62
Силовий фітнес	2.11	2	2.0	114	1	5	0.08	1.31	62.08

Згідно з отриманими результатами, найбільш цікавими для більшості опитаних здобувачок освіти виявили ігрові види спорту – 92 % (210 осіб), які оцінили цей вид діяльності найвищим балом – 7. Це підтверджується також найвищими статистичними показниками: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 6.92, медіана (Md) – 7, мода (Mo) – 7, а коефіцієнт варіації (V) = 3.9 %, що свідчить про високу стабільність і однотайність уподобань респонденток.

Вправи, пов'язані з туризмом, посіли друге місце за рівнем зацікавленості – 61 % (140 осіб) оцінили їх у 6 балів. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 4.85 бала, медіана (Md) – 6, мода (Mo) – 6. Високе стандартне відхилення (S = 1.98) і коефіцієнт варіації (V = 40.97 %) свідчать про значну різномірність поглядів: частина здобувачів надає цим видам високу оцінку, а інша – нижчу.

Плавання характеризується помірно високим рівнем зацікавленості – 51 % (128 осіб) оцінили його у 5 балів. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 4.24, медіана (Md) – 5, коефіцієнт варіації (V) = 28.23 %, що вказує на помірну варіативність інтересів.

Легка атлетика викликала середній рівень зацікавленості – 49 % (113 осіб) поставили 4 бали. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 4.38, коефіцієнт варіації (V) = 26.66 %, що свідчить про відносно рівномірний розподіл думок серед респонденток.

Гімнастика та фітнес отримали помірний рівень інтересу – 26 % (60 осіб) оцінили цей вид у 3 бали. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 3.68, коефіцієнт варіації (V) – 30.74 %, що вказує на певну невизначеність у ставленні здобувачок до цих видів рухової активності.

Силовий фітнес отримав низькі оцінки за рівнем зацікавленості – 50 % (114 осіб) поставили 2 бали. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 2.11, коефіцієнт варіації (V) = 62.08 %, що засвідчує значну варіативність інтересів: частина здобувачок проявляє інтерес до силових вправ, тоді як інша не виявляє зацікавленості.

Найнижчий рівень інтересу зафіксовано щодо занять йогою – 41 % (79 осіб) поставили 1 бал. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 1.91, коефіцієнт варіації (V) – 48.62 %, що характеризує низьку зацікавленість і значне розсіювання оцінок

Для визначення рівня рухових навичок у плаванні здобувачкам освіти було поставлено запитання: «*Чи вмієте Ви плавати?*». Згідно з отриманими результатами, 35 % респонденток (81 особа) вважають, що володіють цією навичкою частково, тоді як лише 15 % (36 осіб) повідомили про добре володіння навичкою плавання.

Крім того, встановлено, що 25 % (57 осіб) хотіли б навчитися плавати, тоді як 10 % (24 особи) не вміють і не мають бажання навчатися. На уточнювальне запитання

щодо рівня знань у сфері плавання «*Чи знаєте Ви види вправ, які можна виконувати на суші?*» – усі респондентки (100 %, 228 осіб) відповіли, що не знають таких вправ.

Подальший аналіз показав, що 57 % (132 особи) плавають дуже рідко – 1-2 рази на рік, 36 % (83 особи) взагалі не плавають, і лише 6 % (13 осіб) плавають час від часу – кілька разів на місяць.

Для з'ясування інтересу здобувачок освіти до вивчення або удосконалення пріоритетних видів плавання було поставлено запитання: «*Які види плавання Ви хотіли б вивчати або вдосконалювати?*». У результаті отримано такі дані: 65 % (150 осіб) виявили бажання виконувати вправи у воді для розслаблення та реабілітації; 34 % (78 осіб) – вправи у воді для зміцнення м'язів і схуднення. Трохи менше респонденток – 28 % (66 осіб) – зазначили, що бажають брати участь у спортивних іграх на воді (водне поло, естафети). Крім того, однакова кількість здобувачок виявила інтерес до аквааеробіки – 13 % (30 осіб) – та плавання стилем брас – 13 % (30 осіб). Ще 10 % (24 особи) зазначили, що хотіли б удосконалювати техніку плавання кролем на спині.

Для виявлення мотивів, які спонукають здобувачок освіти займатися плаванням, було отримано такі результати: 60 % (138 осіб) зазначили, що основним мотивом є поліпшення здоров'я; 47 % (108 осіб) займаються плаванням для отримання задоволення; 26 % (60 осіб) – з метою подолання страху води. Трохи менше респонденток – 18 % (42 особи) – зазначили, що займаються плаванням з метою спілкування із друзями.

Для визначення чинників, які перешкоджають здобувачкам освіти займатися плаванням, було поставлено запитання: «*Що заважає Вам регулярно займатися плаванням?*». Результати показали, що найбільш поширеними перешкодами є брак часу – 39 % (9 осіб), відсутність відповідних умов – 36 % (84 особи) та страх води – 30 % (70 осіб). Крім того, 31 % (72 особи) зазначили невміння плавати, а трохи менше – брак мотивації – 26 % (60 осіб). Також 18 % (42 особи) відзначили відсутність компанії для занять, а 15 % (36 осіб) – високу вартість відвідування басейну.

Наступним питанням було з'ясування, чи мають здобувачки освіти інтерес до теоретичної підготовки з плавання. Респонденткам поставлено запитання: «*Чи хотіли б ви поглибити свої теоретичні знання з плавання?*». Отримані результати свідчать, що більшість опитаних не мають бажання займатися теоретичною підготовкою – 78 % (150 осіб) відповіли «ні», і лише 21 % (48 осіб) зазначили «так». Серед тих, хто виявив інтерес до теоретичної підготовки, 14 % (32 особи) хотіли б вивчати тему «Вплив плавання на здоров'я». Майже

однаково розподілилися інтереси до тем «Правила безпеки на воді» – 10 % (24 особи), менш популярними виявилися теми «Історія та розвиток плавання як виду спорту» – 3 % (8 осіб) та «Теорія техніки різних стилів плавання» – 2 % (6 осіб).

Для визначення ставлення здобувачок освіти до проведення змагань з плавання було поставлено відповідне запитання. Результати показали, що більшість респонденток – 57 % (132 особи) – відповіли «ні», 26 % (60 осіб) зазначили, що могли б брати участь за певних обставин, і лише 15 % (36 осіб) відповіли «так», вказавши, що обов'язково брали б участь.

Для уточнення причин, які впливають на участь здобувачок у змаганнях з плавання, отримали такі результати: 39 % (90 осіб) зазначили, що не мають бажання змагатися; 34 % (78 осіб) вказали на недостатній рівень своєї підготовки. Майже однакова кількість респонденток зазначила інші чинники: 21 % (48 осіб) – брак часу, 18 % (42 особи) невпевненість у власних силах, та 7 % (18 осіб) – відсутність мотивації й підтримки.

З метою виявлення рівня стресостійкості у здобувачок вищої освіти було проведено анкетне опитування. За його результатами отримані такі показники:

У 8 % (18 осіб) респонденток зафіксовано показник у межах норми (0-5 балів), що засвідчує відсутність вираженого стресового стану.

У 12 % (28 осіб) рівень стресу перебував у межах 6-12 балів, що відповідає помірному ступеню стресового навантаження.

У більшості учасниць дослідження – 55 % (126 осіб) – показники становили 13-24 бали, що свідчить про виразне напруження емоційних і фізіологічних процесів, спричинене дією інтенсивного стресового фактора, який не був компенсований. Для цієї групи доцільним є застосування спеціальних методів регуляції емоційного стану та подолання стресу.

Стан сильного стресу було виявлено у 21 % (50 осіб) здобувачок, результати яких перебували в межах 25-40 балів. Такі показники свідчать про високу інтенсивність стресового впливу та зниження адаптаційних можливостей організму. У цьому випадку рекомендовано звернення по психологічну або психотерапевтичну допомогу.

У 3 % (6 осіб) здобувачок освіти зафіксовано показники, що перевищують 40 балів, що свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу, яка характеризується виснаженням енергетичних та адаптаційних ресурсів.

Отже, результати дослідження показали, що понад 79 % здобувачок освіти перебувають у стані стресу різного ступеня вираженості, що зумовлює необхідність упровадження спеціальних психопрофілактичних і

корекційних заходів, а також фахового психологічного супроводу з метою формування навичок саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості. Лише у 20 % респонденток зафіксовано показники, які свідчать про відсутність значного стресу на момент проведення дослідження.

Дискусія

Отримані результати дослідження засвідчують наявність суперечливої тенденції серед здобувачок вищої освіти: з одного боку, більшість респонденток позитивно ставляться до занять фізичною культурою, однак реальний рівень їхньої рухової активності, зокрема участь у плаванні, залишається низьким. Встановлено, що лише незначна частка студенток систематично займається плаванням, тоді як більшість робить це епізодично або взагалі уникає цього виду фізичної активності. Така ситуація свідчить про недостатній рівень сформованості мотивації до занять плаванням [27]. Аналіз результатів анкетного опитування показав, що основними чинниками, які перешкоджають регулярним заняттям плаванням, є брак часу, обмежений доступ до басейнів, страх води, відсутність належних умов та недостатня поінформованість щодо користі та можливостей цього виду спорту.

Наші результати узгоджуються з попередніми дослідженнями щодо пріоритетних видів занять під час фізичної культури: спортивні ігри викликають більший інтерес серед студентів, проте, як зазначають численні дослідження, вони не завжди є ефективним засобом подолання стресу.

Взаємодія в команді та наявність елементу змагальності сприяють розвитку комунікативних навичок, проте водночас можуть провокувати емоційне напруження та підвищення рівня тривожності. Як зазначають S. Hanton, D. Fletcher і G. Coughlan (2005), змагальний компонент активує симпатичну нервову систему, що знижує релаксаційний ефект фізичної активності [23; 24; 28]. Отримані нами результати, згідно з якими 65 % (150 осіб) здобувачок виявили бажання виконувати вправи у воді для розслаблення та реабілітації, підтверджують ці висновки: більшість респонденток не прагнуть до змагальності, віддаючи перевагу видам діяльності, що забезпечують психологічне розвантаження, релаксацію та можливість неформального спілкування.

Ефективність фізичних вправ у воді також підтверджується попередніми дослідженнями [6; 14; 19; 22; 25], які показують, що водне середовище забезпечує високий рівень задоволення від рухової активності [21]. Це спостерігається навіть у тих, хто не має добре розвинутих навичок плавання, що робить його доступним і ефективним засобом психофізичного відновлення для широкого кола студентів [25; 26].

Результати проведеного опитування підтвердили ці дані: здобувачки освіти прагнуть насамперед розслабитися та отримати реабілітаційний ефект, а не лише удосконалювати техніку плавання. Порівняння отриманих результатів із даними попередніх досліджень [7; 14] свідчить, що інтерес молоді до плавання відповідає загальноукраїнським тенденціям зниження залученості до оздоровчих видів спорту.

Водночас, як зазначають А. Burlingham, Н. Denton, Н. Massey, N. Vides, М. Harper (2024) та В. Рубан, В. Зубко (2023), плавання є одним із найефективніших засобів підвищення адаптаційних резервів організму, нормалізації психоемоційного стану та розвитку стресостійкості. Це узгоджується з результатами нашого дослідження, відповідно до яких значна частина респонденток – 79 % (182 особи) – продемонструвала середній або високий рівень стресових проявів, що свідчить про виражене напруження емоційних і фізіологічних процесів, зумовлене дією інтенсивного стресового фактора.

Залучення студентів до регулярних занять плаванням може виступати не лише чинником фізичного вдосконалення, а й ефективним засобом психологічної реабілітації в умовах підвищеного стресу [21-22].

Важливу роль у формуванні інтересу та мотивації відіграє теоретична підготовка та базова спеціальна підготовка на суші [13]. У нашому дослідженні 80 % респонденток не виявили інтересу до теоретичних аспектів, а 100 % опитаних не знали базових комплексів вправ на суші, що свідчить про відсутність мінімальної підготовки до водних занять. Виявлений низький рівень теоретичної зацікавленості та недостатня теоретико-методична підготовка здобувачок освіти під час опитування (78 %, 150 осіб) свідчать про необхідність модернізації змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» [2; 7; 21]. Доцільним є посилення міждисциплінарного підходу – поєднання практичних занять із інформаційними блоками щодо впливу плавання на організм, методики дихання, профілактики травматизму та збереження психічного здоров'я. Такий підхід сприятиме усвідомленому

формуванню мотивації до занять плаванням і розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

Особливої уваги потребує високий рівень стресу серед здобувачок освіти (79 %), що перевищує показники довоєнного періоду, що можна пояснити впливом сучасних соціально-економічних та воєнних викликів [1; 8]. За таких умов формування стресостійкості слід розглядати як один із ключових напрямів освітнього процесу, а використання засобів фізичної культури, зокрема плавання, – як ефективний інструмент психологічної підтримки та гармонізації психофізичного стану студенток.

Висновки

Більшість здобувачок вищої освіти позитивно ставляться до занять фізичною культурою, однак рівень їхньої активності у плаванні залишається низьким.

Основними мотивами участі у плаванні є прагнення зміцнити здоров'я, покращити фізичну форму та зняти психоемоційне напруження, тоді як основними перешкодами виступають брак часу, відсутність належних умов, страх води, обмежений доступ до басейнів і недостатні навички плавання.

Понад 79 % респонденток перебувають у стані підвищеного стресу, що свідчить про необхідність використання плавання як ефективного засобу психофізичної регуляції та психологічної підтримки студентів.

Результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до занять плаванням. Такий підхід має поєднувати педагогічні, психологічні та соціальні чинники, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності, зміцнення психічного здоров'я та розвиток навичок саморегуляції. Подальші дослідження доцільно зосередити на розробленні програм цілеспрямованого формування мотивації до занять плаванням як засобу розвитку стресостійкості та гармонізації психофізичного стану студенток.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В., Єдинак Г., Ключ О., Галаманжук Л., Балацька Л., Римар С., Цимбалістий В. Я. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29. (2). 76–82. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).76-82](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82)
2. Гаврилюк В., Левандовська Л., Галаманжук Л. Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30. (1). 31–39. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).31-39](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39)

References

1. Banakh, V., Iedynak, G., Klyus, O., Halamanzhuk, L., Balats'ka, L., Rymar, S., Tsymbalistyy, V. YA. (2024), "Stan stresostiykosti ta vyvayu morfofunktsional'nykh pokaznykiv divchat protyahom pershoho roku navchannya u zakladi vyshchoyi osvity" [The state of stress resistance and the manifestation of morphofunctional indicators of girls during the first year of study at a higher education institution]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 29(2), pp. 76–82. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).76-82](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82) [in Ukraine]

3. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. (7). С. 62–65. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_7_13
4. Єдинак Г. А., Банах В. І. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до індивідуалізації і персоналізації параметрів освітнього процесу на основі використання умовних генетичних маркерів. Формування та розвиток здоров'язберезжувального середовища в закладах освіти різного рівня : колективна монографія. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. С. 155–224. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9907be88-202b-49c2-9614-9402f21cf42e>
5. Індіка С. Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30. (1). С. 40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
6. Зубко В., Черевичко О., Смірнов К. Плавання як засіб оздоровлення студентів у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3(161)23. С. 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19)
7. Ключ О. А., Кужель М. М., Скавронський О. П., Гуска М. В. Передумови формування ціннісного ставлення студентів до розвитку фізичної підготовленості. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020. Вип. 16. С. 27–31. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.27-31>
8. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. 34(73). С. 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
9. Рубан В. Інтерес до занять плаванням, як фактор збереження талановитої молоді в спорті. Інтерес до занять плаванням, як фактор збереження талановитої молоді в спорті. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: зб. тез доп. III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 груд. 2023*. С. 191–194. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13561>
10. Сукач О., Боднаренко В., М'якота О., Літвінов П. Фізичне виховання в системі профілактики стресу та збереження здоров'я студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2025. (35). С. 214–217. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.35.331174>
11. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог. 2022. № 14. С. 46–56. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14>
12. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута». 2013. 280 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/5163>
13. Amin, B. F., Sukur, A., Wiradihardja, S., Samsudin, Hernawan, Gani, R. A., Kurtoğlu, A., Tannoubi, A., Alexe, C. I. and Setiawan, E. (2024). From Dryland to Aquatic Exercise: Improving Selected Physical Fitness and Swimming Performance Parameters of Elite Adolescent Athletes With Disabilities'. *Physical Activity and Health*, 8(1), 210–222. doi: 10.5334/paah.384
2. Havrylyuk V., Levandovs'ka L., Halamanzhuk L. (2025), "Kharakterystyka motyvatsiyi uchniv osnovnoyi shkoly do fizychnoyi aktyvnosti" [Characteristics of motivation of primary school students for physical activity]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 30(1), pp. 31–39. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).31-39](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39) [in Ukraine]
3. Dakal, N. A. (2020), "Plavannya yak zasib pokrashchennya psykhofizychnoho stanu studentiv" [Swimming as a means of improving the psychophysical condition of students]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 7, 62–65. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_7_13 [in Ukraine]
4. Iedynak, G. A., Banakh, V. I. (2024), *Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do indyvidualizatsiyi i personalizatsiyi parametriv osvitynoho protsesu na osnovi vykorystannya umovnykh henetychnykh markeriv. Formuvannya ta rozvytok zdorov'yazberezhuval'noho seredovyscha v zakladakh osvity riznoho rivnya* [Training future specialists in physical education and sports for individualization and personalization of educational process parameters based on the use of conditional genetic markers. Formation and development of a health-preserving environment in educational institutions of different levels]. *Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University, Kamianets-Podilskyi*. pp. 155–224. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9907be88-202b-49c2-9614-9402f21cf42e> [in Ukraine]
5. Indyka, S. (2025), "Fizychna aktyvnist' ta yakist' zhyttya bezobitnoho naselennya v umovakh voyennoho stanu" [Physical activity and quality of life of the homeless population under martial law]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 30(1), pp. 40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
6. Zubko, V., Cherevychko, O., Smirnov, K. (2023), "Plavannya yak zasib ozdorovlennya studentiv u ZVO." [Swimming as a means of improving the health of students in higher education institutions]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3(161)23, pp. 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19) [in Ukraine].
7. Klyus, O. A., Kuzhel', M. M., Skavrons'kyy, O. P., Huska, M. V. (2020), "Peredumovy formuvannya tsinnisnoho stavlennya studentiv do rozvytku fizychnoyi pidhotovlenosti" [Prerequisites for the formation of the value attitude of students to the development of physical fitness]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 16, pp. 27–31. <http://visnykysport.kpnu.edu.ua/article/view/202635/202490> [in Ukraine]
8. Moroz, L. I., Safin O. D. (2022), "Model' rozvytku stresostiykosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho stanu" [Model of development of stress resistance of higher education students in conditions of martial law]. *Scientific notes of V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukraine]
9. Ruban, V. (2023), "Ieteres do zanyat' plavannyam, yak faktor zberezheniya talanovytoyi molodi v sporti. Interes do zanyat' plavannyam, yak faktor zberezheniya talanovytoyi molodi v sporti" [Ieteres to swimming lessons, as a factor in preserving talented youth in sports. Interest in swimming lessons, as a factor in preserving talented youth in sports]. *Physical culture and sports. Challenges of modernity: collection of abstracts of the conference, Kharkiv, 1–2 Dec*, 35, pp. 191–194. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13561> [in Ukraine]

14. Barker, AL., Talevski, J., Morello, RT., Brand, CA., Rahmann, AE., Urquhart DM. (2014). Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*, 95(9), 1776–86. doi: 10.1016/j.apmr.2014.04.005.
15. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtisik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., Alieksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23, 2, 253–261. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
16. Banakh, V., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Blavt, O., Huska, M., Hrebik, O., Dmytruk, V., Kovalchuk, V. (2024). Revealing the Peculiarities of Female Students' Physiological Characteristics with Different Somatotypes in the Absence of Compulsory Physical Activity at University. *Physical Education Theory and Methodology*, 24, 5, 758–768. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.11>
17. Banakh, V., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Blavt, O., Faidevych, V., Hrebik, O., Musiyenko, O. (2025). Clarifying Differences in the Manifestation of Young Men's Motor Fitness Components in the Absence of Compulsory Physical Activity. *Physical Education Theory and Methodology*, 25, 2, 277–285. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.08>
18. Burlingham, A., Denton, H., Massey, H., Vides, N., Harper, M. (2024). Sea swimming as a novel intervention for depression and anxiety-A feasibility study exploring engagement and acceptability. *Ment Health Physical Activity*, 23, 100472. doi: 10.1016/j.mhpa.2022.100472
19. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (4), 117, 937–943. doi:10.7752/jpes.2023.04117.
20. Byshevets, N., Andrieieva, O., Pasichnsk, L., Goncharova, N., Yarmak, O., Zakharina, I., Blystsv, T. (2024). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (4), 894–904. doi:10.7752/jpes.2024.04102
21. Coelho, D., Eira, P., Azevedo, A. (2025). Fear of the Aquatic Environment in Learning Swimming: Causes, Effects, and Learning Methodologies. *Education Sciences*, 15(6), 760. <https://doi.org/10.3390/educsci15060760>
22. Denton, H., Aranda, K. (2020). The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure? qualitative research in sport. *Exerc Health*, 12, 647–63. doi: 10.1080/2159676X.2019.1649714
23. García-González, S., López-Plaza, D., Abellán-Aynés, O. (2022). Influence of Competition on Anxiety and Heart Rate Variability in Young Tennis Players. *Healthcare*, 10 (11), 2237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112237>
24. Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: a comparative study of competitive and organizational stressors. *J Sports Sci*, 23(10), 1129–41. doi: 10.1080/02640410500131480. PMID: 16194989.
25. Honda, T., Kamioka, H. (2012). Curative and health enhancement effects of aquatic exercise: evidence based on interventional studies. *Open Access J Sports Med*, 29, 3, 27–34. doi: 10.2147/OAJSM.S30429.
26. Papadimitriou, K., Loupos, D. (2021). The Effect of an Alternative Swimming Learning Program on Skills, Technique, Performance, and Salivary Cortisol Concentration at Primary School Ages Novice Swimmers. *Healthcare*, 9, 1234. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091234>
10. Sukaya, O., Bodnarenko, V., M'yakota, O., Litvinov, P. (2025), "Fizyczne vykhovannya v systemi profilaktyky stresu ta zberezheniya zdorov'ya student-s'koyi molodi" [Physical education in the system of stress prevention and health preservation of student youth]. *Origins of pedagogical skills*, 35, pp. 214–217. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.35.331174> [in Ukraine].
11. Kharko, O. S. (2022), "Praktychni rekomendatsiyi dotrymannya psykholohichnykh umov formuvannya stresostyikosti studentiv ZVO v navchal'nomu protsesi" [Practical recommendations for observing psychological conditions for the formation of stress resistance of students of higher education institutions in the educational process]. *Scientific notes of the National University «Ostroh Academy». Series «Psychology»: scientific journal*, 14, pp. 46–56 <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14> [in Ukraine].
12. Shyjan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshen Yu. V. (2013), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. TOV «Drukarnya Ruta, Kam'yanets'Podil's'kiy. 280p. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/5163> [in Ukraine].
13. Amin, B. F., Sukur, A., Wiradihardja, S., Samsudin, Hernawan, Gani, R. A., Kurtoglu, A., Tannoubi, A., Alexe, C. I. and Setiawan, E. (2024). From Dryland to Aquatic Exercise: Improving Selected Physical Fitness and Swimming Performance Parameters of Elite Adolescent Athletes With Disabilities'. *Physical Activity and Health*, 8(1), 210–222. doi: 10.1016/j.apmr.2014.04.005. Epub 2014 Apr 24. PMID: 24769068.
14. Barker, AL., Talevski, J., Morello, RT., Brand, CA., Rahmann, AE., Urquhart DM. (2014). Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*, 95(9), 1776 –86. doi: 10.1016/j.apmr.2014.04.005.
15. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtisik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt O., Balatska L., Alieksieiev O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 253–261. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
16. Banakh, V., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Blavt, O., Huska, M., Hrebik, O., Dmytruk, V., Kovalchuk, V. (2024). Revealing the Peculiarities of Female Students' Physiological Characteristics with Different Somatotypes in the Absence of Compulsory Physical Activity at University. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(5), 758–768. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.11>
17. Banakh, V., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Blavt, O., Faidevych, V., Hrebik, O., Musiyenko, O. (2025). Clarifying Differences in the Manifestation of Young Men's Motor Fitness Components in the Absence of Compulsory Physical Activity. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 277–285. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.08>
18. Burlingham, A., Denton, H., Massey, H., Vides, N., Harper, M. (2024). Sea swimming as a novel intervention for depression and anxiety-A feasibility study exploring engagement and acceptability. *Ment Health Physical Activity*, 23, 100472. doi: 10.1016/j.mhpa.2022.100472
19. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (4), 117, 937–943. doi:10.7752/jpes.2023.04117.
20. Byshevets, N., Andrieieva, O., Pasichnsk, L., Goncharova, N., Yarmak, O., Zakharina, I., Blystsv, T. (2024). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (4), 894–904. doi:10.7752/jpes.2024.04102
21. Coelho, D., Eira, P., Azevedo, A. (2025). Fear of the Aquatic Environment in Learning Swimming: Causes, Effects, and Learning Methodologies. *Education Sciences*, 15(6), 760. <https://doi.org/10.3390/educsci15060760>

27. Sheyko. L. (2015). Research of auxiliary supporting means in swimming training of adults, which are afraid of water. *Kharkiv State Academy of Physical Culture*. 1(45), 108–112. https://journals.urau.ua/sport_herald/article/view/59302
28. Sun, L., Wang, G., Wu, Z., Xie, Y., Zhou, L., Xiao, L., Wang, H. (2021). Swimming exercise reduces the vulnerability to stress and contributes to the AKT/GSK3 β /CRMP2 pathway and microtubule dynamics mediated protective effects on neuroplasticity in male C57BL/6 mice. *Pharmacol Biochem Behav*, 211, 173285. doi: 10.1016/j.pbb.2021.173285.
29. Wang, W., Yu, L., Huang, L., Gao, X. (2025). Mechanisms of the impact of exercise intervention on college students' mental health: a longitudinal experimental study using swimming as an example. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535214>
22. Denton, H., Aranda, K. (2020). The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure? qualitative research in sport. *Exerc Health*, 12, 647–63. doi: 10.1080/2159676X.2019.1649714
23. García-González, S., López-Plaza, D., Abellán-Aynés, O. (2022). Influence of Competition on Anxiety and Heart Rate Variability in Young Tennis Players. *Healthcare*, 10(11), 2237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112237>
24. Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: a comparative study of competitive and organizational stressors. *J Sports Sci*, 23(10), 1129–41. doi: 10.1080/02640410500131480. PMID: 16194989.
25. Honda, T., Kamioka, H. (2012). Curative and health enhancement effects of aquatic exercise: evidence based on interventional studies. *Open Access J Sports Med*, 29, 3, 27–34. doi: 10.2147/OAJSM.S30429.
26. Papadimitriou, K., Loupos, D. (2021). The Effect of an Alternative Swimming Learning Program on Skills, Technique, Performance, and Salivary Cortisol Concentration at Primary School Ages Novice Swimmers. *Healthcare*, 9, 1234. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091234>
27. Sheyko. L. (2015). Research of auxiliary supporting means in swimming training of adults, which are afraid of water. *Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 1(45), 108 –112. https://journals.urau.ua/sport_herald/article/view/59302
28. Sun, L., Wang, G., Wu, Z., Xie, Y., Zhou, L., Xiao, L., Wang, H. (2021). Swimming exercise reduces the vulnerability to stress and contributes to the AKT/GSK3 β /CRMP2 pathway and microtubule dynamics mediated protective effects on neuroplasticity in male C57BL/6 mice. *Pharmacol Biochem Behav*, 211, 173285. doi: 10.1016/j.pbb.2021.173285.
29. Wang, W., Yu, L., Huang, L., Gao, X. (2025). Mechanisms of the impact of exercise intervention on college students' mental health: a longitudinal experimental study using swimming as an example. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535214>

Надійшла до друку 25.09.2025