

# ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЛАВАННЮ В УМОВАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Глухов Іван*

*Херсонський державний університет*

## **Анотація:**

**Актуальність теми.** Провідна роль у формуванні здорового суспільства відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене та реалізується в закладах освіти різного підпорядкування. При теоретичному обговоренні системи навчання студентів закладів вищої освіти плаванню ми розглядали різні варіанти практичної реалізації узагальненої мети та визначеності цілей на різних рівнях. **Мета дослідження:** обґрунтувати зміст цілей у системі навчання студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. **Матеріал і методи дослідження:** до опитування впродовж вересня–жовтня 2020 року 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 років навчання. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), системний аналіз. **Результати.** 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 і методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим є здійснення планування під впливом внутрішніх потреб, цілей, мотивів і вимог зовнішнього середовища. Власне наявність і зміст постановки та досягнення цілей дає можливість чітко диференціювати зміст діяльності студентів у межах навчання плаванню в умовах фізичного виховання закладу вищої освіти. Отримані об'єктивні дані дали підстави визначити кілька рівнів постановки цілей, що органічно поєднані та мають логічний перехід за складністю, та спрямованість до розв'язання основних завдань у межах визначених індивідуально-цілевих уподобань студентів.

## **Setting goals in swimming training of student higher education institutions in physical education conditions**

*Hlukhov Ivan*

**Abstract.** The formation of healthy society has leading role in physical education that is implemented in educational institutions of different subordination. In the theoretical discussion of the students' swimming training system in higher education institution, we considered different options for the practical implementation of the generalized goal and the definition of goals at different levels. **The purpose of the study:** to substantiate the content of the goals in the students' swimming training system in higher education institution in the physical education conditions. **Material and methods of research.** The applicants of higher education institution of the first (bachelor's) and second (master's) degrees of Kherson State University were took part in survey (September-October 2020). A total number of respondents was 1513, they were from different faculties. Among them are 646 students of the first year study, 458 - of the second year study, 164 students of the third year study, 213 - of the fourth year study and only 32 students of 5-6 years study. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), system analysis. **Results.** In the use of programming of individual trajectory of setting and achievement goals should take into account the factors that influencing the choice or construction of the same trajectory, making decision on the choice of content (forms and methods, means and methods), basic and additional tools to determine the effectiveness of the process. The main is to implement planning under the influence of internal needs, goals, motives and requirements of the external environment. In fact, the presence and content of setting and achieving goals makes it possible to clearly differentiate the content of students' activities within the swimming training in higher education institution in terms physical education conditions. The objective data that obtained by us gave grounds to determine several levels of goals setting, that are organically combined and have a logical transition by difficulty and direction of solving the main tasks within the defined individual-target preferences of students.

## **Постановка цілей в обученні студентів вищих учебных заведений плаванню в умовах фізичного виховання.**

*Глухов Іван*

**Аннотация.** Ведущая роль в формировании здорового общества отводится физическому воспитанию, которое внедрено и реализуется в учебных заведениях разного подчинения. При теоретическом обсуждении системы обучения студентов высших учебных заведений плаванню мы рассматривали различные варианты практической реализации обобщенной цели и ее определенности на разных уровнях. **Цель исследования:** обосновать содержание целей в системе обучения студентов высших учебных заведений плаванню в условиях физического воспитания. **Материал и методы исследования:** к опросу в течение сентября-октября 2020 года были привлечены соискателей высшего образования первого (бакалаврского) и второго (магистерского) степеней образования Херсонского государственного университета, в общем 1513 респондентов разных факультетов. Среди них 646 студентов первого года обучения, 458 – второго, 164 студента третьего, 213 – четвертого и 32 студента 5–6 курсов. Используются следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы опроса (анкетирование), системный анализ. **Результаты.** Применение программирования индивидуальной траектории постановки и достижения целей должно учитывать факторы, влияющие на выбор или построение этой же траектории, принятие решений по выбору содержания (форм и способов, средств и методов), основного и дополнительного инструментария для установления эффективности процесса. Основными являются планирование под влиянием внутренних потребностей, целей, мотивов и требований внешней среды. Собственно наличие и содержание постановки, а также достижения целей дает возможность четко дифференцировать содержание деятельности студентов в рамках обучения плаванню в условиях физического воспитания учреждений высшего образования. Полученные объективные данные стали основанием для определения нескольких уровней постановки целей, органично соединенных и с логическим переходом по сложности и направленности решения основных задач в рамках определенных индивидуально-целевых предпочтений студентов.

**Ключові слова**  
ієрархія, мотивація, організація, зміст.

**Key words:**  
hierarchy, motivation, organization,  
content.

**Ключевые слова:**  
иєрархия, мотивация, организация,  
содержание.

**Постановка проблеми.** Провідна роль у формуванні здорового суспільства відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене та реалізується в закладах освіти різного підпорядкування. Наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) проведене у численних наукових працях [1, 2, 5, 6]. Системоутворюючі завдання щодо забезпечення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовленості, чинників формування та педагогічних умов забезпечення здоров'язбережувальних технологій, самовдосконалення та саморозвитку студентської молоді представлені на різних рівнях дослідницького пошуку [12, 14, 15].

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання в закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плаванню, що враховуватиме наявний досвід і сучасні вимоги, студентоцентризм процесу й об'єктивність критеріїв забезпечення [3, 7, 8, 9, 13].

Аналіз наукових даних низки науковців вказує, що мета (сукупність цілей) є основоположним елементом усвідомленої діяльності людини. Узагальнена мета системи як сукупність оперативних цілей має бути усвідомленою, прийнятою й прийнятною як для викладача, так і для студента [10, 11, 17].

При теоретичному обговоренні системи навчання студентів ЗВО плаванню ми розглядали різні варіанти практичної реалізації узагальненої мети та визначеності цілей на різних рівнях (стратегічному й операційному).

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження виконане згідно теми 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 плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

**Мета дослідження:** обґрунтувати зміст цілей у системі навчання студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження:** До опитування упродовж вересня–жовтня 2020 року 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 років навчання.

Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), системний аналіз.

**Результати дослідження та дискусія.** Суть застосованого методологічного підходу полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень підготовленості при вступі до закладу вищої освіти, повинні мати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні навчального матеріалу. Це, безперечно, стосується і навчання плаванню, де, окрім знань студентів, обов'язково повинні враховуватися наявні уміння та навички, вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, індивідуальної вмотивованості до відповідного виду діяльності тощо.

Щодо процесу постановки індивідуальних цілей упродовж періоду залучення студентів до системи навчання плаванню в межах фізичного виховання в ЗВО варто говорити про певну траєкторію. Нами надано можливість студентам залучатися на певному етапі, обумовленому індивідуально-мотиваційними пріоритетами. При цьому враховуються як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. Серед них наявний рівень плавальної підготовленості, стан функціональних систем, показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

При обґрунтуванні траєкторії постановки цілей застосовано два методичні шляхи, характерні для індивідуального підходу. Перший з них передбачав диференціацію навчання. Відповідно до нього для кожного учасника освітнього процесу пропонується підходити індивідуально. Проте особлива увага надається диференціації змісту занять, завдяки створенню окремих програм (алгоритмів) за ступенем складності, спрямованості та іншими додатковими параметрами навчання плаванню.

Для цього ми передбачили умовний поділ студентів на групи за основним критерієм – рівнем плавальної підготовленості й індивідуально-мотиваційною спрямованістю діяльності. При аналізуванні наукової та методичної літератури ми змогли узагальнити кілька таких рівнів (загалом сім). Для реалізації навчального процесу вони можуть бути об'єднані в групи для безпосереднього заняття плаванням.

Другий використаний спосіб передбачав власний шлях залучення, що вибудовується для студентів. Це забезпечувалося можливістю для кожного студента створити власну освітню траєкторію з освоєння вмінь і навичок з плавання. Усі студенти могли долучатися до занять плаванням і виходити з цієї системи безперешкодно. Одним критичним чинником, що обмежував такий вибір, був навчальний план студента. Згідно нього, дисципліну (вид спорту) плавання студенти можуть обирати (відмовитися) лише до чи по завершенні навчального семестру (півріччя).

Ми намагалися реалізувати особистісний потенціал кожного студента завдяки забезпеченню індивідуальної зони потенційного розвитку в частині оволодіння уміннями і навичками плавання.

За твердженням науковців педагогіки вищої школи, індивідуальна освітня траєкторія полягає в персональному шляху реалізації власне особистісного потенціалу кожного студента при реалізації його конституційного права на освіту, зокрема, проходження освітньої програми [10, 11].

Отже, запропонована індивідуальна траєкторія постановки та досягнення цілей є певним шляхом від рівня «А» до рівня «Б». При цьому вихідним є поглиблена діагностика студента з позицій наявних умінь і передумов, інтересів і побажань. Тобто, на початку необхідно з'ясувати, які наявні сильні сторони характеру, зони для розвитку. Це передбачено робити за допомогою спостереження та з використанням певних наборів тестів (контрольних вправ), що дають об'єктивну інформацію про наявний рівень підготовленості (в тому числі, плавальної).

Процес вибору й дотримання індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей має всі ознаки циклічності, оскільки орієнтований на задоволення виражених потреб, мотивів, цілей особистості студента. Як тільки вони реалізуються, задовольняються, тим самим утворюють нові цілі, потреби, мотиви, і цикл розпочинається заново. Цей процес і забезпечує безперервність постановки та певного ускладнення цілей, що ставлять перед собою студенти, залучені до навчання плаванню в ЗВО.

Таким чином, ми пропонуємо розглядати як локальну систему постановки цілей у навчанні плаванню у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти (рис. 1).

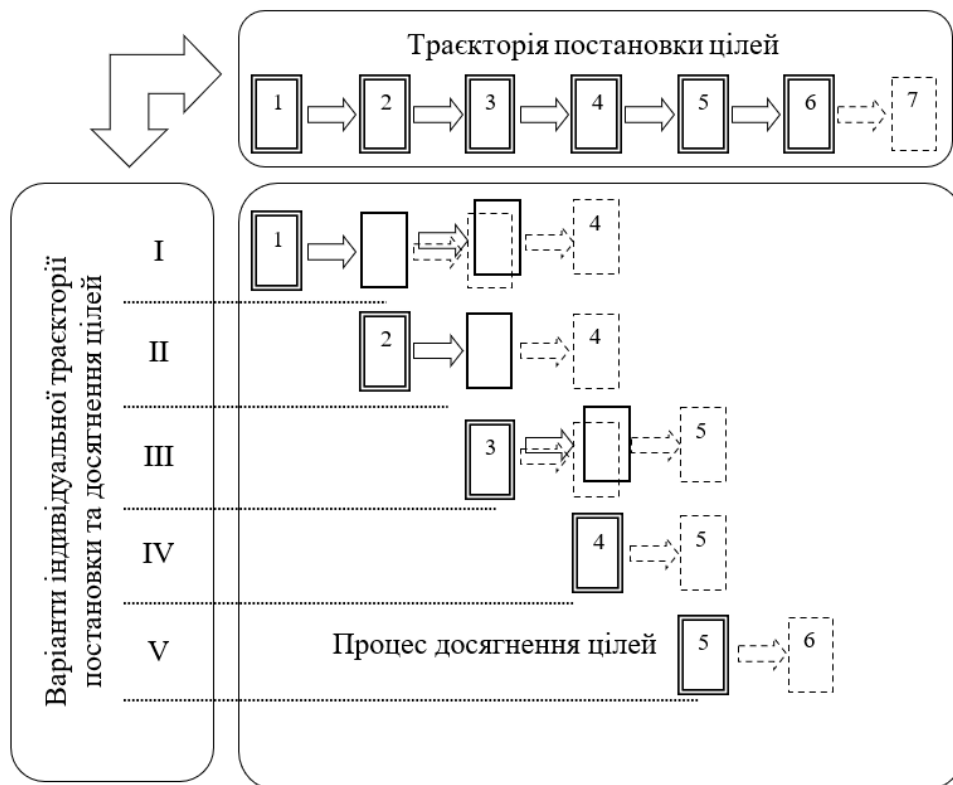


Рис. 1. Блок-схема постановки та досягнення цілей у навчанні плаванню студентів у фізичному вихованні закладів вищої освіти

Отримані об'єктивні дані дали нам підстави визначити кілька рівнів постановки цілей. Одним із перших і достатньо складним із психологічної точки зору є такий, що пов'язаний із подоланням студентами дискомфорту (в окремих випадках страху) перед водним середовищем. У науковій і

методичній літературі достатньо широко розглянуті питання страху загалом (сфера психології) та трансформації їх на плавальні уміння [7, 9, 16, 18]. Страх визначається як певний емоційний стан, що може виникати в різноманітних ситуаціях суб'єктивного (об'єктивного) характеру загроз фізичному чи соціальному існуванню людини і спрямований на реальну чи уявну небезпеку. Такий емоційний стан може виникати відображаючи об'єктивний стан індивіда, що має певні взаємовідносини з оточуючим світом [4, 7, 8].

Складність цього рівня системи навчання плаванню полягає в необхідності спочатку подолати основну причину виникнення такого суб'єктивного ставлення до цього процесу. Їх може бути багато та достатньо різноманітними за змістом. Для кожного варіанту потребує врахування можливість корекції тими чи іншими засобами. У цьому випадку повинна переважати індивідуальна робота та робота в малих групах. Лише після подолання ознак страху перед водним середовищем варто переходити до основного навчання. Ми передбачили, що на діагностику, корегування та затвердження такого ефекту може бути потрібний значний час, враховуючи систематичність занять один раз на тиждень. Проте підсилення розв'язання завдань на цьому рівні постановки цілей можемо почерпнути в проведенні індивідуальних бесід поза межами плавального басейну, додаткових консультацій і підвищення теоретичної підготовленості студентів. Ключовим у цьому випадку також є формування безпечного освітнього середовища. Таким чином, лише подолавши цю перепону, можна переходити до навчання плаванню, що також визначається наступним рівнем постановки цілей системи навчання плаванню студентів ЗВО.

За суб'єктивними твердженнями самих студентів, частка таких, які не вміють плавати, становить близько 40-50% серед представників різних років навчання. При розгляді цього рівня постановки цілей ми також враховували наявність таких рівнів володіння вміннями плавання («тримаюся на воді», «плаваю з використанням допоміжних засобів») [4].

Для всіх них спільною є відсутність достатнього якісного володіння вміннями і навичками плавання. Це прослідковується у тому, що студенти не можуть самостійно й активно переміщуватися у водному середовищі, виконувати спрямовані переміщення, обумовленні оперативними потребами та ситуацією.

Водночас відмінний вихідний рівень вказує на можливість постановки окремих, поступово зростаючих по складності цілей. Так, наприклад, для студента, який зовсім не вміє плавати, першим кроком варто вважати отримання досвіду активного утримання на воді, у подальшому він може робити певні активні переміщення, використовуючи допоміжні засоби (визначивши це за оперативні цілі).

Тобто, п'ятим ієрархічним елементом системи постановки цілей зазначено вміння плавати одним із стилів плавання. Традиційно студентами вказується на вміння плавати кролем і брасом. Ці стилі плавання, з огляду на знижені вимоги до оцінювання техніки виконання, є найбільш зручними для оволодіння студентами.

Окрім цього, фахівці з плавання зазначають, що переходити до вивчення інших, більш складних у технічному сенсі стилів, не варто без досконалого засвоєння техніки хоча б одного з них.

Тому послідовно наступний рівень системи цілей представлений бажанням студентів до оволодіння іншими стилями плавання. Незалежно від базового стилю плавання, яким володіє студент, він може обрати наступний і виконувати навчальні завдання з його оволодіння. При цьому, обирати можна будь-який з нових для нього. Така варіативність забезпечена наявністю достатньої кількості методичної літератури з навчання плавання різних груп населення на основі наявних умінь і навичок [2, 7, 8, 9, 18].

Завершальним рівнем, що може бути представлений у системі навчання плаванню, сформований на основі ґрунтовного володіння студентами вміннями та навичками з плавання. Вони характеризуються не лише якісною стороною техніки виконання, але й результативними показниками проходження різних дистанцій у плаванні. Фактично до цього цільового рівня можуть бути віднесені ті студенти, які займаються або займалися у спортивних секціях і мають наявну потребу підвищувати свій власний рівень спортивних результатів, представляти ЗВО на рівні університетських та інших змагань. Ми схильні вважати, що цей цільовий рівень є перехідним від системи навчання студентів ЗВО плаванню та подальшим спортивним удосконаленням плавців. Також вважаємо, що запропонована нами система не повинна повною мірою задовольняти вимоги цього рівня, адже суб'єкти на ньому вже передбачають іншу цільову спрямованість діяльності. Системою навчання студентів ЗВО плаванню може забезпечуватися частина завдань цього рівня, зокрема, підтримання фізичної чи функціональної підготовленості, відновні чи конвенційні тренування, вдосконалення компонентів техніки, що може бути реалізовано у відповідних організаційних і методичних умовах.

Запропоноване нами обґрунтування системи постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій навчання плавання (за поставленими цілями діяльності).

В умовах першого варіанту моделі індивідуальної траєкторії, студенти ставили собі віддалену мету та перехід від першого («дискомфортні відчуття у воді») до третього («тримаюся на воді») рівня володіння вміннями і навичками плавання. Зрозуміло, що така покроковість у постановці оперативних цілей, пов'язана із суб'єктивним ставленням студентів, а саме невпевненість у власних силах щодо оволодіння технікою плавання. Проте в ході реалізації програми ми передбачаємо, що якісні вихідні передумови (фізичний розвиток, фізична підготовленість тощо) студента дають можливість більш якісно виконувати завдання. При цьому низький вихідний рівень володіння навичками плавання дає підстави для пришвидшеного проходження етапів навчання. Тому при вихідній постановці оперативної цілі на наступному етапі, відбувається ефективне засвоєння, що, своєю чергою, потребує постановки нової більш складної цілі. Студент при якісних передумовах і високій ефективності засвоєння навчального матеріалу може

пройти два послідовних рівні оперативних цілей і ставити третю за послідовністю індивідуальну ціль.

Другий варіант, на наш погляд, більш класичний. Він передбачає, що в процесі проходження етапів системи навчання плаванню, перед викладачем і студентом стоять завдання переходу від одного до іншого послідовно наступного етапу постановки оперативних цілей. При цьому передбачаємо, що впродовж навчання студент досягає цієї цілі та повинен формувати наступну оперативну ціль на відповідному черговому етапі системи навчання плаванню.

Третя модель індивідуальної траєкторії має свої особливості. Вони притаманні здебільшого для вищих етапів володіння вміннями та навичками плавання. Враховуючи значно вищий вихідний рівень володіння навичками плавання, досягнення наступних може бути ускладнене, відповідно до сукупності об'єктивних і суб'єктивних чинників. Тому студент ставить «ближню» оперативну ціль, досягнення якої може викликати сумніви. Такий варіант є обов'язковим, враховуючи оптимально відтерміновану складність нового для нього рівня володіння вміннями та навичками плавання. Проте у цьому випадку можна розглядати два основних варіанти розвитку подій. При першому студент може досягнути цієї оперативної цілі та формувати наступну віддалену ціль. У другому, що також можливе на практиці, він не досягає її на певному етапі (семестрі) навчання та може продовжити її досягання на наступному періоді навчання (семестрі/етапі системи навчання плаванню).

Такі ж припущення передбачені для варіантів IV та V індивідуальних траєкторій постановки та досягнення цілей. У цих варіантах розглядається достатньо високий, як для студентської молоді, вихідний рівень плавальної підготовленості (вмію плавати одним і декількома стилями). Тому в процесі реалізації студенти, по-перше, можуть ставити оперативну мету наступного етапу, проте не бути надто активними в її досягненні. По-друге, в силу складності оперативної цілі чергового етапу системи навчання функціональні можливості, фізична підготовленість тощо можуть обмежувати набуття студентами відповідного рівня плавальної підготовленості. Це є більш характерним для шостого рівня.

Відзначимо, що у підсистемі постановки цілей ми не пропонуємо досягнення останнього етапу системи навчання студентів ЗВО плаванню. Основною причиною цього є виражена спортивна спрямованість діяльності на ньому. Таким чином, у межах фізичного виховання в ЗВО його реалізувати неможливо. Він передбачає систематичні та ґрунтовні тренування понад 4-5 разів на тиждень. Тобто, це поєднання епізодичних занять в умовах ЗВО та систематична робота в секціях ДЮСШ, спортивних клубів тощо та з іншими, значно ґрунтовнішими передумовами матеріально-технічного та науково-методичного забезпечення.

**Висновки.** 1. 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 і методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим є

здійснення планування під впливом внутрішніх потреб, цілей, мотивів і вимог зовнішнього середовища.

2. Власне наявність і зміст постановки та досягнення цілей дає можливість чітко диференціювати зміст діяльності студентів у межах навчання плаванню в умовах фізичного виховання закладу вищої освіти. Отримані об'єктивні дані дали підстави визначити кілька рівнів постановки цілей, що органічно поєднані та мають логічний перехід за складністю та спрямованість до розв'язання основних завдань у межах визначених індивідуально-цільових уподобань студентів.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення структури та змісту інших компонентів у системі навчання студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання.

### Список літературних джерел

1. Ажиппо ОЮ, Криворучко НВ. 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;6–11с.
2. Глухов ІГ, Пітин МП, Дробот КВ, Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020; Том 5, №4(26).406–413с. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
3. Глухов ІГ, Дробот КВ, Абрамов КВ, Пітин МП. 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). 261–268с.
4. Глухов ІГ, Пітин МП. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова (Серія 15)*, 2021; Вип. 2(130).45–50с. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2(130).10
5. Грибан ГП. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*, 2011. Вип. 15(4). 25–29 с.

### References

1. Azhippo OYu. & Krivoruchko NV. 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 naseleण्या: material II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* Kharkiv: KhDAFK, 2016;6–11p. [in Ukrainian]
2. Hlukhov IH, Pityn MP, Drobot KV & Abramov KV. (). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannyu [Theoretical analysis of problems and current areas of teaching student youth swimming]. *Ukrainskiy zhurnal meditsini, biolohiyi ta sportu*. vol. 5, no. 4(26), 2020;406–413p. DOI:10.26693/jmbs05.04.406 [in Ukrainian]
3. Hlukhov IH, Drobot KV, Abramov KV & Pityn MP. Metodolohichna osnova naukovooho obgruntuvannya sistemi navchannya studentiv ZVO plavannyu [Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching free swimming to students]. *Visnik Natsionalnoho universitetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka (Seriya: Pedahohichni nauki)*. Chernihiv: NUChK. vol. 10 (166), 2020;261–268p. [in Ukrainian]
4. Hlukhov IH. & Pityn MP. Subyektivna otsinka studentami zakladu vishchoi osviti vlasnoho rivnya plavalnoi pidhotovlenosti (na prikladi Khersonskoho derzhavnoho universitetu) [Subjective assessment by students of higher education institution of their own level of swimming training (on the



6. Григорович ЕС, Переверзев ВА. Физическая культура в жизни студента. Минск, 2008. 227 с.
7. Дакал НА. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020 (Серія 15), 2020. Вип. 7 (127) 62–65 с. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11
8. Журавльов ЮГ. 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. 5–11 с.
9. Корягін ВМ, Блавт ОЗ, Цьовх ЛМ. Водобоязнь студентів початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009;№.12.95–99с.
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. 155–160 с.
11. Полякова Г. Напрями моделювання індивідуальної траєкторії безперервної освіти й самоосвіти педагогічних працівників. Теорія та методика управління освітою. 2010. № 3. 1–11с.
12. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання / Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.
13. Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. Cardiol J./ Adsett JA. et al.* 2015;186,22–28p. doi:10.1016/j.ijcard.2015.03.095
14. Danylevych M, Romanchuk O, Hribovska I, Ivanochko V. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(3).171.1113–1119p. DOI:10.7752/jpes.2017.03171.
15. Hribovska I, Danylevych M, Ivanochko V, Shchur L. Organizational example of Kherson State University)]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Drahomanova (Seriya 15)*. vol. 2(130). 2021;45–50p. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2(130).10 [in Ukrainian]
5. Hriban HP. (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*. vol. 15(4). 25–29 p. [in Ukrainian]
6. Hrihorovich, ES. & Pereverzev VA. (2008). Fizicheskaya kultura v zhizni studenta [Physical culture in a student's life]. Минск. 227. [in Russian]
7. Dakal NA. 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) 2020. 62–65 p. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11 [in Ukrainian]
8. Zhuravlov YuH. Dinamika funktsionalnoi pidhotovlenosti studentiv 18-19 rokiv v protsesi sektsiynikh zanyat z plavannya [Dynamics of functional readiness of students aged 18-19 in the process of sectional swimming lessons]. *Visnik Zaporizkoho natsionalnoho universitetu. Seriya: Fizichne vikhovannya i sport. Zaporizhzhya*. no. 1. 2018. 5–11 p. [in Ukrainian]
9. Koryahin VM, Blavt OZ & Tsovkh L M. 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-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya*. no. 12. 2009;95–99p. [in Ukrainian]
10. Pavlenko O. 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. 2014. 155–160 p. [in Ukrainian]
11. Polyakova H. Napryami modelyuvannya individualnoi trayektoriyi

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

16. Muhamad TAB, Sattar H. Abadi FH, Haron, Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*, 2013;9.15p.

17. Nickols F, Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning / [Electronic resource]. Available from: [http://www.nickols.us/strategic\\_planning\\_tool.pdf](http://www.nickols.us/strategic_planning_tool.pdf)

18. Water- versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition. *Clin. Interv. Aging* / Bergamin M. et al. 2013. 8, 1109–1117. DOI:10.2147/ CIA.S44198

bezpererвної osviti y samoosviti pedahohichnikh pratsivnikiv [Directions of modeling the individual trajectory of continuing education and self-education of teachers] *Teoriya ta metodika upravlinnya osvitoju*. no. 3, 2010. 1–11 p. [in Ukrainian]

12. Krutsevich TYu. Teoriya i metodika fizichnoho vikhovannya [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiyska literatura,. T. 2, 2012. 392 p. [in Ukrainian]

13. Adsett JA. et al. (). Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol*. vol. 186, 2015. 22–28 p. DOI: 10.1016/j.ijcard.2015.03.095

14. Danylevych M, Romanchuk O, Hribovska I. & Ivanochko V. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(3). 2017;171.1113–1119p. DOI: 10.7752/jpes.2017.03171.

15. Hribovska I, Danylevych M, Ivanochko V. & Shchur L. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*. 15(2). 2015;34.218–224p. DOI: 10.7752 / jpes.2015.02034

16. Muhamad TA, Sattar H, Abadi FH. & Haron Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*. vol. 9. 2013;15p.

17. Nickols F. & Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning / [Electronic resource]. Available from: [http://www.nickols.us/strategic\\_planning\\_tool.pdf](http://www.nickols.us/strategic_planning_tool.pdf)

18. 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. doi:10.2147/ CIA.S44198

**DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-36-45**

**Відомості про автора:**

*Глухов І. Г.*; orcid.org/0000-0003-4226-5253; [swim.ks.ua@gmail.com](mailto:swim.ks.ua@gmail.com); Херсонський державний університет, вул. Університетська 27, Херсон, 73000, Україна.