

ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДСИСТЕМИ ЦІЛЕЙ У НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Глухов І. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна
orcid.org/0000-0003-4226-5253
swim.ks.ua@gmail.com*

Пітин М. П.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшко, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Ключові слова: *методи,
постановка, мета, етапи,
послідовність.*

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання в закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плаванню, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв оцінювання. Мета – обґрунтувати підсистему постановки та реалізації цілей навчання студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. Були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), системний аналіз. Результати. Однією з перших моделей побудови цілей зазначено SPIRO (Дж. Джонсон, 1972 р.). Модель GROW побудована за переліком ефективних питань, кожне із яких є елементом цієї моделі та передбачає відповіді на певні послідовні питання. Іншим сучасним інструментом визначення цілей, що встановлений на основі вивчення наукових даних, є метод «Сітка цілей» («The GOALS GRID»). Цей кібернетичний інструментарій був розроблений для вищої ланки управління, а саме для формування сукупності стратегічних цілей. Одним із найбільш розповсюджених управлінських інструментів для постановки цілей у сфері фізичної культури і спорту є застосування моделі SMART. У контексті запропонованої нами системи навчання плаванню ми піддали критичному аналізу цілі відповідно до кожного з критеріїв моделі SMART. Висновки. Суть застосованого методологічного підходу полягала 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, а також індивідуальна вмотивованість до відповідного виду діяльності тощо. Запропоноване обґрунтування системи постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій навчання плаванню за поставленими цілями діяльності залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування діяльності студентів ЗВО.

SUBSTANTIATION OF THE SUBSYSTEM OF GOALS IN SWIMMING TRAINING OF STUDENTS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Hlukhov I. H.

Ph.D. in Pedagogy,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

Kherson State University

Universytetska str., 27, Kherson, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4226-5253

swim.ks.ua@gmail.com

Pityn M. P.

DSc. (Physical Education and Sports),

Professor at the Department of Sports Theory and Physical Culture

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Kostiushko str., 11, Lviv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-3537-4745

pityn7@gmail.com

Key words: *methods, setting, goals, stages, sequence.*

An urgent scientific and applied problem of modern physical education in higher education institution is the substantiation of a systematic approach to swimming training of students. It must take into account existing experience and modern requirements, student-centered of process and objectivity of the criteria. Purpose: to substantiate the subsystem of setting and realization of goals in swimming training of students higher education institutions in the conditions of physical education. Methods: theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), systems analysis. Results. One of the first models of goal construction is SPIRO (J. Johnson, 1972). Another GROW model is based on a list of effective questions, each of which is an element of this model and includes answers to certain sequential questions. Another modern goal setting tool based on a study of scientific data is "The GOALS GRID". This cybernetic tool is designed for higher management part, namely to form a set of strategic goals. One of the most common management tools for setting goals in the sphere of physical culture and sports is the SMART model using. In the case of our swimming training system, we critically analyzed the goals according to each of the criteria of the SMART model. Conclusions. The essence of the applied methodological approach was that students who objectively have a different level of preparedness for enter to a higher education institution should have accessible and achievable for them tasks during the study of educational material. This, of course, also applies to swimming training, where in addition to students' knowledge, must be taken into account the available skills, the initial level of physical preparedness and functional capabilities, individual motivation for the relevant activity, etc. The proposed substantiation of the system of goal setting gives grounds to assert the possibility of formation of several individual trajectories of swimming training (according to the set goals of activity) depending on the initial level of preparedness and individual and motivational direction of students in higher education institutions.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. 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 (далі – 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 [8; 12; 13; 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 та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення такого підходу [3; 4; 7; 9; 16].

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].

Навчання студентів плаванню в умовах фізичного виховання у ЗВО має ознаки органічної єдності за об'єктивними (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). Структурованість цієї системи визначається необхідністю проведення на різних роках навчання (на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях) та включенням різних компонентів (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 умінь нового рівня [3; 10; 11; 18].

Під час теоретичного обговорення системи навчання студентів ЗВО плаванню ми розглядали різні варіанти практичної реалізації узагальненої мети та визначення підсистеми цілей.

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

Мета дослідження – обґрунтувати підсистему постановки та реалізації цілей навчання студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання.

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

Результати дослідження та їх обговорення. За твердженнями науковців, найчастіше категорія «мета» може траплятися у кількох напрямках, які діалектично пов'язані. Мета визначається як певний суб'єктивний образ бажаного результату певного виду діяльності, на досягнення якого сконцентровані та спрямовані дії. Окрім того, на думку деяких вчених, під метою доцільно визначати безпосередньо сам результат діяльності. Проте це має бути образ із реалістичними властивостями, а не лише його абстрактне відображення. Ще низка теоретичних праць вказує на необхідність під час формулювання мети зіставляти уявний (ідеальний) та практичний результат діяльності [10; 11; 17].

На думку більшості фахівців, мета при визначенні приналежності до будь-якої системи повинна містити багатоаспектність та здебільшого відображати протиріччя і причинно-наслідкові зв'язки, суб'єктивність і об'єктивність, а також дієву сутність [10; 17].

Узагальнюючи твердження низки науковців, схилиємося до того, що мета є основоположним елементом усвідомленої діяльності людини. Це твердження стає аксіомою для нашого дослідження, адже процес навчання плаванню є взаємодією двох груп представників – того, хто навчає, і того, кого навчають. Отже, узагальнена мета системи має бути усвідомленою та прийнятною і прийнятною як для викладача, так і для студента [10; 11; 17].

Нами розглянуто глобальну мету оптимізації навчання плаванню студентів ЗВО в умовах фізичного виховання в теоретичному обґрунтуванні системи навчання студентів ЗВО плаванню. Проте генеральна мета співвідноситься з її аспектами операційного рівня. В її основі, тобто на найнижчому рівні цієї мети, покладені конкретні дії. Саме вони дають змогу досягати операційної цілі [2; 16; 18].

Під час теоретичного обговорення мети системи навчання студентів ЗВО плаванню ми розглядали різні варіанти її практичної реалізації та визначеності на стратегічному та операційному

рівнях. Користуючись даними наукової та методичної літератури, ми визначили наявність кількох методів формулювання мети [10; 11; 17].

Однією з перших моделей побудови зазначено SPIRO (Дж. Джонсон, 1972 р.). Її ключовими елементами визначено такі: конкретність (specificity, S), виконання (performance, P), участь (involvement, I), реалізм (realism, R) та можливість спостереження (observability, O). Її перевагами називають невисоку категоричність, чіткість, можливість застосування до цілей, які можуть містити емоційне ставлення, а також вищу пристосованість для формування групових цілей [10; 11].

Модель GROW також побудована за переліком ефективних питань [10; 17]. Кожен із елементів цієї моделі передбачає відповіді на певні послідовні питання. На підставі них відбувається формулювання цілей та варіантів (альтернатив) шляхів їхнього досягнення. Окремими блоками окреслено ціль (goal – це бажаний результат, що визначає та розставляє цілі на тривалий та короткий строк, а також оцінює їх привабливість та ризиковість), реальність (reality – це оцінка поточної ситуації, наявних ресурсів, конкретизація поточної моделі діяльності, що є вихідним для повного або часткового досягнення цілей), можливості (opportunity – це визначення ризиків та перешкод у досягненні цілі, з'ясування альтернативи можливих дій, варіантів та способів впливу на поточну ситуацію для її зміни та загалом реалізації цілей), наміри (way/will – це конкретизація поступових кроків для досягнення цілі, визначення завдань, складання і ранжування за пріоритетом плану конкретних дій).

За твердженнями фахівців, відмінністю GROW як моделі постановки цілей є можливість її застосування в умовах уже сформованих цілей, коли попередньо визначені та заплановані шляхи реалізації втратили актуальність відповідно до зміни ситуації та впливу різних зовнішніх та внутрішніх причин [10; 11; 17].

Іншим сучасним інструментом визначення цілей, що встановлений на основі вивчення наукових даних, є метод «Сітка цілей» (“The GOALS GRID”). Цей кібернетичний інструментарій був розроблений для вищої ланки менеджерів, а саме для формування сукупності стратегічних цілей [17].

Перевагами зазначеного методу (матриці) є можливість відповідей на питання «так» або «ні». Водночас формулювання питань відбувається з наявністю чотирьох альтернативних наборів відповідно до певних квадрантів. Існують ключові переваги застосування цього методу в розв'язанні завдань стратегічного планування на підприємстві. Вказані фахівцями переваги для великих

підприємств, такі як можливість використання сесій стратегічного планування, візуалізований формат, швидка перевірка значень серед учасників тощо, на жаль, не мають практичного застосування для визначення цілей системи навчання студентів ЗВО плаванню [10; 11; 17].

Одним із найбільш розповсюджених управлінських інструментів для постановки цілей у сфері фізичної культури і спорту є застосування моделі SMART (S – specific, конкретна; M – measurable, вимірна; A – achievable, досяжна; R – relevant, значуща; T – time-bounded, обмежена у часі) [10].

У контексті запропонованої нами системи навчання плаванню ми піддали критичному аналізу цілі відповідно до кожного з критеріїв моделі SMART.

Конкретність мети прослідковується у тому, що ми не намагалися розв'язати усі проблемні питання одночасно та одномоментно. В основу постановки нашої мети покладено формування такої організаційної моделі занять плаванням, яка допоможе досягнути конкретного ефекту для групи студентів, сформованої відповідно до індивідуальних особливостей, фізичного розвитку та фізичної й функціональної підготовленості, наявних умінь та навичок з плавання. Ми передбачаємо, що кожен об'єктивно визначений рівень індивідуально-мотиваційної спрямованості повинен передбачати свої специфічні критерії оцінювання та реалізації. Водночас поєднання різних оперативних цілей дає підстави для розв'язання узагальненої (стратегічної) мети системи навчання студентів ЗВО плаванню.

Вимірність мети полягає у тому, що для кожного індивідуально-мотиваційного рівня ми отримали та запропонували чіткі і зрозумілі (доступні) критерії оцінювання загального та часткових (різноспрямованих) ефектів. Так, до вимірюваних показників можна віднести кількість залучених студентів до занять плаванням на кожному з рівнів освіти, на кожному році навчання, на кожному факультеті чи спеціальності. Ми ввели та розробили комплекси тестів (контрольних вправ), за результатами яких ми можемо оцінювати не лише планований рівень досягнення, але й об'єктивні зрушення у рівні фізичного розвитку, функціональної підготовленості та, зокрема, плавальної підготовленості студентів на кожному з індивідуально-мотиваційних рівнів для занять плаванням. Більш детально зміст вимірності планованих результатів та шляхи отримання об'єктивних оцінок розглянуто нижче.

Досяжність цілей була забезпечена максимальною наближеністю до предмету функціонування системи плавання, тобто сукупності тих умінь та навичок, які повинні бути отримані студентами з різним рівнем індивідуально-мотиваційної

спрямованості діяльності. Під час постановки досяжної цілі ми враховували значну сукупність уже наявних наукових та методичних знань, отриманих фахівцями упродовж тривалого періоду досліджень у даній предметній сфері. Особливо було проведено опитування фахівців та студентів щодо ставлення та мотивації до занять плаванням. Відповідно до цього були кореговані та уточнені окремі положення цілепокладання. Постановка цілей відбувалася також при урахуванні наявних ресурсів, можливості залучення кваліфікованого викладацького складу, наявності матеріально-технічного та методичного забезпечення процесу навчання плаванню, наявності команди стейкхолдерів зазначеного процесу та рівня розуміння й співпраці між ними.

Значущість цілей, які ми передбачали, не викликала жодного сумніву. У процесі формування системи навчання ми отримали можливість забезпечити спрямованість навчально-виховного процесу на оволодіння майбутніми фахівцями спеціальними знаннями, вміннями і навичками, розвинути визначальні якості особистості майбутнього фахівця, спрямовані на розкриття інтелектуального потенціалу, інтересів, схильностей, мотивів, ціннісних настанов та індивідуальних можливостей.

Організація освітнього процесу набуває важливого значення для здоров'я студентів як однієї з головних умов успішної діяльності, професійного становлення особистості. Запропоновані цілі продиктовані обов'язковістю оволодіння системою прикладних умінь та навичок з плавання та безпосередньою плавальною підготовкою, що є нормативною потребою здорового способу життя, історичним уявленням про гармонійно розвинуту особистість. Окрім того, цілі були сформовані на основі уже наявних соціальних проблем студентської молоді, серед яких найбільшими є незадовільний рівень здоров'я сучасної студентської молоді, зниження обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти, відсутність якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу, відсутність варіативності цільових установок і чинників мотивації студентів ЗВО тощо.

Критерій обмеженості у часі був дотриманий завдяки плануванню кількох чітко визначених етапів реалізації. Вони представлені самостійними блоками у межах окремих програм навчання (удосконалення) плаванню, що розраховані на один навчальний семестр. Вони мають обґрунтовані критерії досягнення відповідно до індивідуально-мотиваційної спрямованості діяльності студентів. Також передбачено можливість поєднання таких програм у межах одного навчального року та кількох років чи навіть усієї освітньої програми за певною спеціальністю.

Можливість контролю та моніторингу цілі реалізовується чотири рази впродовж навчального року. У такий спосіб досягнення конкретних цілей буде піддаватися постійному моніторингу та уточненню. Загалом при максимальній різниці можливостей та наявних умінь і навичок студентів із плавання ми передбачаємо перехід (підвищення умінь та навичок) від індивідуально-мотиваційного рівня «хочу позбавитися страху перед водним середовищем» до рівня «вмію плавати кількома стилями». Це, на наш погляд, забезпечить реалізацію цілісної мети системи навчання плаванню студентів ЗВО.

Використання методу постановки цілей за моделлю SMART значно підвищило чіткість при реалізації окремих завдань. Ключовими перевагами науковці пропонують визначити [10; 11; 17] конкретизацію на пряму, допомогу в плануванні, можливість отримання швидкого результату, використання засобів та інструментів мотивації.

Вивчення наукової та методичної інформації, документальних матеріалів (програми секційних занять з плавання, навчальні програми ДЮСШ, програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання різних груп населення) та опитування серед студентів Херсонського державного університету (загальна кількість 1513 осіб) дали підстави для застосування диференційованого підходу до постановки відтермінованої мети та контролю плавальної підготовленості студентів.

Стосовно процесу постановки індивідуальних цілей упродовж періоду залучення студентів до системи навчання плаванню в межах фізичного виховання в ЗВО варто говорити про певну траєкторію. Відповідно до останніх освітніх тенденцій її можна впевнено назвати індивідуальною траєкторією організації навчання.

Ми пропонуємо розглядати навчання плаванню у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти як локальну підсистему постановки мети в межах концепції (системи) (рисунок 1).

Нами надано студентам можливість залучатися до занять на певному етапі, обумовленому індивідуально-мотиваційними пріоритетами. При цьому враховуються як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. Серед названих чинників головними є такі: наявний рівень плавальної підготовленості, стан функціональних систем, показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

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

В умовах першого варіанту моделі індивідуальної траєкторії студенти ставили собі віддалену мету та перехід через кілька рівнів воло-

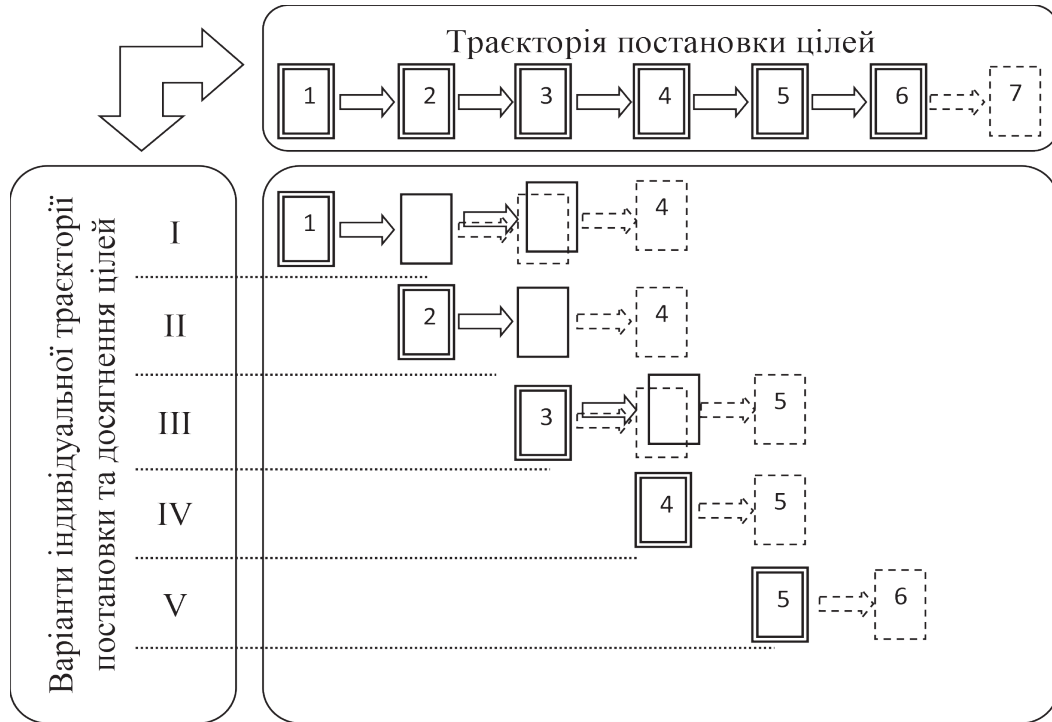


Рис. 1. Підсистема постановки та процесу досягнення цілей в концепції навчання плаванню у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти

діння уміннями і навичками плавання. Другий варіант передбачає, що в процесі проходження етапів системи навчання плаванню відбувається послідовний перехід від одного рівня до іншого. Третя модель характерна переважно для вищих етапів володіння уміннями та навичками плавання. Перед студентом ставлять близьку оперативну ціль, досягнення якої може викликати складнощі. У цьому контексті можна розглядати два основних варіанти розвитку подій. При першому студент може досягнути цієї оперативної цілі та сформулювати наступну віддалену ціль. За другого варіанту, що також можливий на практиці, він не досягає мети на певному етапі (у певному семестрі) навчання та може продовжити її досягнення на наступному етапі навчання. Схожими є трактування індивідуальних траєкторій постановки та досягнення цілей для варіантів IV та V. При достатньо високому вихідному рівні плавальної підготовленості через складність оперативної цілі чергового етапу системи навчання її досягнення може обмежуватися об'єктивними чи суб'єктивними чинниками.

Висновки. 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, а також індивідуальна вмотивованість до відповідного виду діяльності тощо.

Запропоноване нами обґрунтування системи постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій навчання плаванню за поставленими цілями діяльності залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування діяльності студентів ЗВО.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення структури та змісту інших підсистем системи навчання плаванню студентів закладів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О.Ю., Криворучко Н.В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2016. С. 6–11.
2. Глухов І.Г., Пітин М.П., Дробот К.В., Абрамов К.В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020. Том 5, № 4 (26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406.

3. Глухов І.Г., Дробот К.В., Абрамов К.В., Пітин М.П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.
4. Глухов І.Г., Пітин М.П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2021. Вип. 2 (130). С. 45–50. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.2(130).10.
5. 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.
6. Григорович Е.С., Переверзев В.А. Физическая культура в жизни студента. Минск, 2008. 227 с.
7. Дакал Н.А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 7 (127) С. 62–65. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).11.
8. 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.
9. Корягін В.М., Блавт О.З., Цьовх Л.М. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. № 12. С. 95–99.
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. Теорія і методика фізичного виховання / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.
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. Danylych 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. p. 1113–1119. DOI: 10.7752/jpes.2017.03171.
15. Hribovska I., Danylych 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
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. p. 15.
17. Nickols F., Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning. URL: 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

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 naseleння: material II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* Kharkiv: KhDAFK, 6–11. [in Ukrainian]
2. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannyyu [Theoretical analysis of problems and current areas of teaching student youth swimming]. *Ukrainskiy zhurnal meditsini, biolohiyi ta sportu*. Vol. 5, no. 4 (26), 406–413. doi: 10.26693/jmbs05.04.406 [in Ukrainian]
3. Hlukhov, I.H., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, M.P. (2020). Metodolohichna osnova naukovoho obgruntuvannya sistemi navchannya studentiv ZVO plavannyyu [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. [in Ukrainian]

4. Hlukhov, I.H. & Pityn, M.P. (2021). Sub'yektivna 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 example of Kherson State University)]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova (Seriya 15)*. vol. 2(130). 45–50. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10 [in Ukrainian]
5. 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.*, vol. 15(4). 25–29. [in Ukrainian]
6. Hrihorovich, E. S. & Pereverzev, V. A. (2008). Fizicheskaya kultura v zhizni studenta [Physical culture in a student's life]. Minsk. 227. [in Russian]
7. Dakal, N. A. (2020). Plavannya yak zasib pokrashchennya psichofizichnoho 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) S.62–65. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).11 [in Ukrainian]
8. Zhuravlov, Yu.H. (2018) 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. 5–11. [in Ukrainian]
9. Koryahin, V. M., Blavt, O. Z. & Tsovk, 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, psikhohiia ta mediko-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya*. no. 12. 95–99. [in Ukrainian]
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. [in Ukrainian]
11. Polyakova, H. (2010). Napryami modelyuvannya individualnoi trayektoriyi bezperervnoi 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, 1–11 [in Ukrainian]
12. Krutsevich, T.Yu. (2012). Teoriya i metodika fizichnoho vikhovannya [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiyska literatura,. T. 2, 392. [in Ukrainian]
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. doi:10.1016/j.ijcard.2015.03.095
14. Danylych, M., Romanchuk, O., Hribovska, I. & Ivanochko, V. (2017). 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). 171. P. 1113–1119. Doi: 10.7752/jpes.2017.03171.
15. Hribovska, I., Danylych, M., Ivanochko, V. & Shchur, L. (2015). Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*. 15(2). 34. p. 218–224. Doi: 10.7752 / jpes.2015.02034.
16. Muhamad, T.A., Sattar, H., Abadi, F.H. & Haron, Z. (2013). The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*. Vol. 9. p. 15.
17. Nickols F. & Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning / [Electronic resource]. Accessed mode : 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.