

////////////////////

# БІОМЕХАНІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

УДК 37.016.796.011.61

**Архипов О. А.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8439-5833>  
Доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
(Київ, Україна) E-mail: [archipovpri@ukr.net](mailto:archipovpri@ukr.net)

**Філатова З. І.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6053-9601>  
Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
(Київ, Україна) E-mail: [qera8888@ukr.net](mailto:qera8888@ukr.net)

**Євтушок М. В.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1161-1179>  
Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я,  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
(Ірпінь, Україна) E-mail: [marue@i.ua](mailto:marue@i.ua)

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

*Останнім часом спостерігається тенденція щодо погіршення здоров'я студентської молоді. У роботі аналізуються шляхи підвищення рухової активності у студентів ЗВО засобами плавання як упровадження новітніх технологій, що загалом сприятиме загальному зміцненню здоров'я.*

*Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні молоді є плавання. Його навчання має функції державного значення: запобігає нещасним випадкам на воді; є оздоровчим заходом; суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток особистості та піднімає її соціальний статус, адаптуючи до життєдіяльності.*

***Мета роботи.** Зважаючи на важливість та недостатню наукову розробленість, враховуючи науково-практичну значущість ефективної фізичної підготовки студентів ЗВО, виникла необхідність уточнення та розширення змісту, шляхів, форм та методів підвищення рухової активності студентів педагогічних ЗВО засобами навчання їх плавання.*

***Методологія.** Реалізація шляхів підвищення рухової активності студентів педагогічних ЗВО вимагає ретельного підбору засобів та методів, відповідності застосовуваних навантажень їх психофізіологічним можливостям. З метою визначення змісту методики досліджено психофізіологічні показники. Помічено, що за наявності досить низького рівня фізичної підготовленості під час занурення у воду у деяких студентів виникало небажання відвідувати заняття. Оптиміальне навантаження.*

частота і тривалість занять будувалися згідно з отриманими у ході дослідження результатами спостережень і тестування.

**Наукова новизна.** Загальним кінцевим результатом уведення методики підвищення рухової активності (отримання навички плавати) було підвищення рівня вмотивованості до занять з навчання плавання шляхом спостереження зростання рівня фізичних та функціональних можливостей, коригування психоемоційного стану студентів та «плавальних» успіхів.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про значне покращення всіх показників психофізіологічного стану студентів. Результати тестувань засвідчують динаміку їх змін за підсумками експерименту. У студентів відзначено покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи. Аналіз отриманих показників набуття навичок плавання на початку і наприкінці педагогічного дослідження засвідчив позитивну динаміку. Так, згідно з отриманими даними, внаслідок упровадження експериментальної методики 94,7 % студентів позбулися страху води і навчилися плавати. Завдяки отриманим знанням, умінням та навичкам щодо здорового способу життя, самоконтролю під час фізичних навантажень в урочний та позаурочний час змінились мотиваційні прагнення студентів.

**Ключові слова:** студенти, навчання плавання, психофізичний стан, мотиваційні спрямування, життєві пріоритети, безпека життєдіяльності, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у ЗВО є складовою частиною загальної системи освіти, де використовуються різноманітні засоби та форми фізичного вдосконалення. Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні молоді є плавання. Його навчання має функції державного значення: запобігає нещасним випадкам на воді; є оздоровчим заходом; суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток особистості та піднімає її соціальний статус, адаптуючи до життєдіяльності [1–3, 9; 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дотепер створено потужний фонд наукових знань у галузі плавання, який невинно поповнюється. Тематика наукових досліджень досить широка [4; 5; 7; 9 та ін.]. Разом із тим, більшість наукових розробок присвячена питанням загального плавального тренування спортсменів та його загального впливу на організм. Результати вивчення спеціальної літератури виявили фундаментальні дослідження щодо навчання плавання дітей; в описах засобів забезпечення безпеки; декларування відомих медичних протипоказань до навчання плавання [4; 6; 8; 11–22].

Необхідно відмітити недостатню кількість спеціальних досліджень та розробок щодо навчання плавання саме студентів.

Зважаючи на важливість та недостатню наукову розробленість, враховуючи науково-практичну значущість ефективної фізичної підготовки студентів ЗВО, виникла необхідність уточнення та розширення змісту, шляхів, форм та методів підвищення рухової активності студентів педагогічних ЗВО засобами навчання їх плавання.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив створених організаційно-педагогічних умов із застосуванням різних форм, засобів та методів на підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання.

**Методологія.** З метою створення позитивного налаштування та підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю застосовано ряд методів, а саме:

- активізація пізнавальної діяльності у галузі фізичного вдосконалення, поглиблення теоретичних знань щодо доцільності отримання навички плавати;
- досягнення свідомого ставлення до занять з навчання плавання;
- спостереження рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму;
- сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності та самостійності при виконанні запропонованих вправ у ході занять;
- коригування психоемоційного стану (страх води);
- гнучкість складання методик з навчання плавання та застосування індивідуального підходу до кожного із студентів;
- об'єктивне оцінювання отриманих навичок на кожному занятті.

**Наукова новизна.** Отримання нових знань та практичних навичок покликане сприяти мотивації студентської молоді до виконання фізичних вправ, занять з плавання, залучаючи до здорового способу життя, що має виключне значення для майбутньої професійної діяльності.

**Результати дослідження.** З метою можливості спостереження студентами та викладачами протягом дослідження за динамікою змін, впроваджено ведення «Щоденника студента», на основі даних якого здійснювалось спостереження за змінами у стані фізичної підготовленості, функціональному та психоемоційному стані, фіксувались «плавальні» досягнення студентів.

Варто відзначити, що у студентів майже не виникало сумнівів у необхідності уміти плавати. Результати анкетування серед студентів, які до сьогодні з різних причин не оволоділи навичкою плавати, засвідчили, що опитані студенти до вступу у ЗВО: не знали, що існують групи з навчання плавання для студентів – 58 % опитаних; побоювалися можливості браку уваги з боку викладачів – 53 %; мали негативні спогади від самостійних спроб навчитися плавати – 15 %; висловили сумніви щодо доцільності отримання та можливості застосовувати навичку плавати у подальшому житті – 51 % студенток.

В той же час хотіли, щоб їх діти вміли плавати – 100 %.

При оцінюванні вмотивованості до рухової активності (навчання плавання) відзначено відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення уміння плавати, що дало б поштовх до початку свідомого відвідування занять.

Студентам запропоновано, відповідно до психофізичних можливостей їх організму, виконання фізичних вправ у залі із загальної фізичної підготовки (комплекс спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком). До навчання плавання студентів було впроваджено методичні прийоми та спеціальні засоби, спрямовані на подолання страху води. Заняття проводились залежно від мети й поставлених завдань.

У процесі занять у водному середовищі встановлено, що ігри у воді та змагальні елементи є найбільш дієвим засобом навчання плавання незалежно від віку особи, що навчається (табл. 1).

Таблиця 1

**Навчальні вправи та ігри у воді різної спрямованості та дії впливу**

<b>Місце проведення, групи вправ</b>	<b>Зміст основних вправ та вправ, спрямованих на подолання страху води (відчуття небезпеки)</b>
Вправи та ігри біля бортика басейну (прийняття водного середовища)	Вправи: «Вода тече по моєму обличчю»; «Занурити обличчя у воду»; «Відкрити очі під водою»; «Виконуємо видих у воду» та ін. (полегшують сприйняття водного середовища); - спеціальні вправи на сприйняття водного середовища (опускати обличчя в долоні з водою; присідання; відкривання очей у воді та ін.); - ігри з елементами плавальних рухів (ноги «ідуть», руки «пливуть»); - ігри з елементами прикладного плавання (занурення під воду, тримаючись за бортик басейну, роздивлятися предмети під водою) та ін.
Вправи та ігри (прийняття водного середовища) Вивчення плавальних рухів (виконуються командно чи одноосібно по всій площині басейну)	Вправи з елементами гри: «Лежу на спині, вуха у воді»; «Чую під водою»; «Спливаю та занурююся»; «Вдих – початок видиху у воді – кінець виконувати у повітря» (акцент на вдих-видих); «Поплавок»; «Лежу на спині (грудах), руки вздовж тулуба»; «Руки у воді виконувати плавно!»; «Тонути заборонено!» та ін.: - різновиди ходьби, бігу, стрибків у воді; - вивчення плавальних рухів із застосуванням музичного супроводу і без; - ігри з елементами водного поло із застосуванням музичного супроводу (кидки м'яча на восьмий такт та ін.)
Вивчення способів плавання (по всій площині басейну)	Вправи для подальшого прийняття водного середовища: «Забороняється робити вдих під водою!»; «Горпедка – видих!» та ін. - елементи вивчення техніки плавання; - ігри з елементами прикладного плавання (пірнання, діставання предметів з дна; стрибки з бортика басейну); - гра у водне поло; - вивчення способів плавання «кровать на спині» та «брас»; - вивчення способів плавання «кровать на грудях» та прикладних.
Вільне плавання, купання (місце виконання обирає студент)	Фізична активність у воді за власним бажанням, активний відпочинок; - виконання улюблених вправ; - плавання улюбленим способом; - використання плавальних ігрових засобів (м'яч, круг, іграшки та ін.); - занурення під воду, тримаючись за бортик басейну, дихальні вправи.

Відмічено, що небезпечні ситуації («у мене німі ноги», «відсутні ноги», «не можу дихати» та ін.), що виникали під час проведення занять у воді, відрізнялися за характером та впливом дії, містили в собі наслідки розвитку (переляк студентів, занурення їх під воду та ін.), що потребувало негайних рішень та дій щодо подолання таких ситуацій.

Наявність виникнення небезпечних ситуацій враховано під час розробки та складання методики навчання плавання студентів ЗВО.

Володіння знаннями щодо попередження небезпечних ситуацій – запорука успіху під час проведення занять в умовах водного середовища (табл. 2).

## Розвиток непередбачуваних ситуацій (тривалість впливу)

Категорія	Тривалість, хв.	Зміст	Наслідки
Тривала	До 30	Відмова студента від заняття; Сильний страх води.	Заняття з низькою ефективністю. Зірване заняття.
Середня	Від 5 до 7	Неуважність при вході-виході у воду. Втрата рівноваги у воді, втрата відчуття «земля-небо»; «захливання». Стикання один з одним; удар дошкою один одного та ін.	Заняття з низькою ефективністю. Загроза травмування.
Коротка	Менше 5	Падіння у воду. Неочікуваний стрибок у воду. Прослизання. Низька температура води, відсутність гарячої води в душі та ін.	Відмова від заняття. Загроза отримання респіраторного захворювання.

У ході спостереження та запобігання розвитку непередбачуваних ситуацій істотно зменшилась кількість виникнення небезпечних ситуацій із формуванням у найнебезпечну «захливання».

Експериментальна перевірка ефективності впровадження методики підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами навчання плавання у розділі перевірки показників фізичної підготовленості та фізичної працездатності засвідчили:

– контрольні вправи, передбачені навчальною програмою, які характеризують фізичну працездатність, засвідчили низькі показники на початку дослідження;

– достовірне покращення показників, які зумовлюють рівень функціонального стану студентів, безумовно, демонструє високу ефективність впровадженої методики. Так, у студентів простежується поліпшення функціонального стану за усіма показниками кардіореспіраторної системи – збільшення часу затримки дихання при виконанні проби Штанге та проби Генчі ( $p < 0,05$ ) та, відповідно, при виконанні Гарвардського степ-тесту ( $p < 0,05$ ). При виконанні Гарвардського степ-тесту зафіксоване покращення на 18,06 %; при виконанні проби Штанге – 38,68 %; проби Генчі – зафіксовано поліпшення на 33 % (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників функціонального стану студентів за період навчання плавання ( $\bar{x} \pm \delta$ )

Тести («Щоденник здоров'я»)	Спеціальна медична група		Різниця	
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність	Відсоток змін (%)
Індекс Гарвардського степ-тесту (ум./од.)	59+0,47	72+0,71	$P < 0,05$	18,06
Проба Штанге (секунд)	27,39+1,05	44,67+1,53	$P < 0,05$	38,68
Проба Генчі (секунд)	13,4+0,33	20,0+0,53	$P < 0,05$	33

Контрольні вправи, передбачені навчальною програмою, що характеризують фізичну підготовленість, засвідчили низькі показники на початку дослідження – результатом перевірки показників фізичної підготовленості стало покращення, на достовірно значущу величину, всіх показників у студенток ( $P < 0,05$ ) з тенденцією до зростання в більшості видів випробувань: показник «стрибок у довжину з місця» покращився на 7,29 %; «лягти-сісти з вихідного положення лежачи» – на 27,3 %; «стрибки через скакалку» – на 11,94 %; «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 36,4 %. Результати тестування наведено в таблиці 4.

Задля відповідності психоемоційних навантажень у процесі навчання плавання, визначення психологічної готовності, встановлено (за допомогою анкетування) наявність або відсутність у них специфічних проявів, через які підвищувався відсоток можливості виникнення небезпечних ситуацій у ході занять. Впроваджено тестування на основі методики виміру рівня особистісної тривожності (І. П. Волков, 2002), де сумарна оцінка 40-50 балів – показник дуже високого рівня особистісної тривожності; 25-40 балів – високий рівень; 15-25 балів – середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – середній рівень (з тенденцією до низького); 0-5 балів – низький рівень тривожності.

Під час дослідження виявлено, що рівень тривожності у студентів мав значний відсоток вираження та відрізнявся за виявом залежно від плавальних здібностей, за наявності чи внаслідок перенесених захворювань та у зв'язку з підвищеним відчуттям небезпеки та страху води. Отримані відомості було враховано при обмірковуванні та проведенні занять.

Таблиця 4

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток  
за період навчання плавання ( $\bar{x} \pm \delta$ )

Навчально-прикладна фізична підготовка	Результати			
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність	Покращення, %
Стрибок у довжину з місця (см)	165,4+1,5	178,4+3,35	P < 0,05	7,29
Кидки м'яча об стіну (разів) за 30 секунд	28,2+1,18	37,09+1,1	P < 0,05	23,97
Лягти-сісти з вихідного положення лежачи (разів) за 30 секунд	13,45+0,05	18,5+0,24	P < 0,05	27,3
Стрибки через скакалку (разів) за 30 секунд	43,2+0,35	49,06+1,1	P < 0,05	11,94
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	11+0,41	17,3+0,25	P < 0,05	36,4

Значну позитивну динаміку у процесі навчання плавання зафіксовано у зміні показників високого рівня тривожності (позбавлення страху води) – зменшення із 55 % (початок дослідження) до 3 % (кінець дослідження). Показник середній з тенденцією до високого змінився з 32 % до 8 %. Показник рівня тривожності середній з тенденцією до низького зазнав змін та зафіксований з 17 % на початку дослідження до 5 % в кінці.

Згідно з зареєстрованими даними виявлено позитивні зміни за визначеними характеристиками щодо вмотивованості студентів до занять з навчання плавання.

З метою дослідження вмотивованості до навчання плавання та свідомого відвідування студентами занять було впроваджене анкетування, за результатами якого з'ясовано, що причинами, які спонукали до відвідування занять із навчання плавання, було:

- бажання поліпшити фігуру, поставу – 47 % студентів;
- заняття плаванням та фізичними вправами здатні зміцнити здоров'я – 31 % студентів;
- уміння плавати та регулярне виконання фізичних вправ у воді допоможе в реалізації себе у професійній діяльності – 17 % студентів;
- не змогли сформулювати однозначної відповіді щодо значущості уміння плавати в їх житті – 5 %.

Результати письмового опитування студентів ЗВО засвідчили, що заняття з фізичної культури в школі їх не зацікавили, що не було поштовхом до їх свідомого відвідування – 85 % від усіх опитаних.

У ході дослідження відзначено зміну мотиваційних прагнень щодо отримання навички плавати та можливості застосовувати її у подальшій професійній діяльності. За результатом свідомого переосмислення зареєстровано зміну вмотивованості щодо бажання уміти плавати всіх опитаних студентів. Так, 92 % студентів означили позитивне ставлення та розуміння життєвої необхідності уміти плавати.

Етап навчання плавання закінчувався контрольним іспитом. За підсумками дослідження, студенти оволоділи навичкою плавати та пропливали відстань 25 метрів спортивними способами.

Аналіз отриманих показників набуття навички плавати на основі запобігання небезпечних ситуацій, ефективність впливу позбавлення страху води на засвоєння навички плавати у студентів відображено в табл. 5.

Таблиця 5

Засвоєння навички плавати  
в динаміці позбавлення страху води

Група	К-сть Студентів	Навчилися плавати		Не навчилися плавати		Боялися води		Позбулися страху води	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1 курс	38	36	94,7	2	5,3	35	92,1	36	94,7

Введена комплексна методика підвищення рухової активності (отримання навички плавати) студентів ЗВО педагогічного профілю у комплексі аспектів педагогічного спрямування довела свою ефективність і правильність обраної структури впровадження (рис. 1).

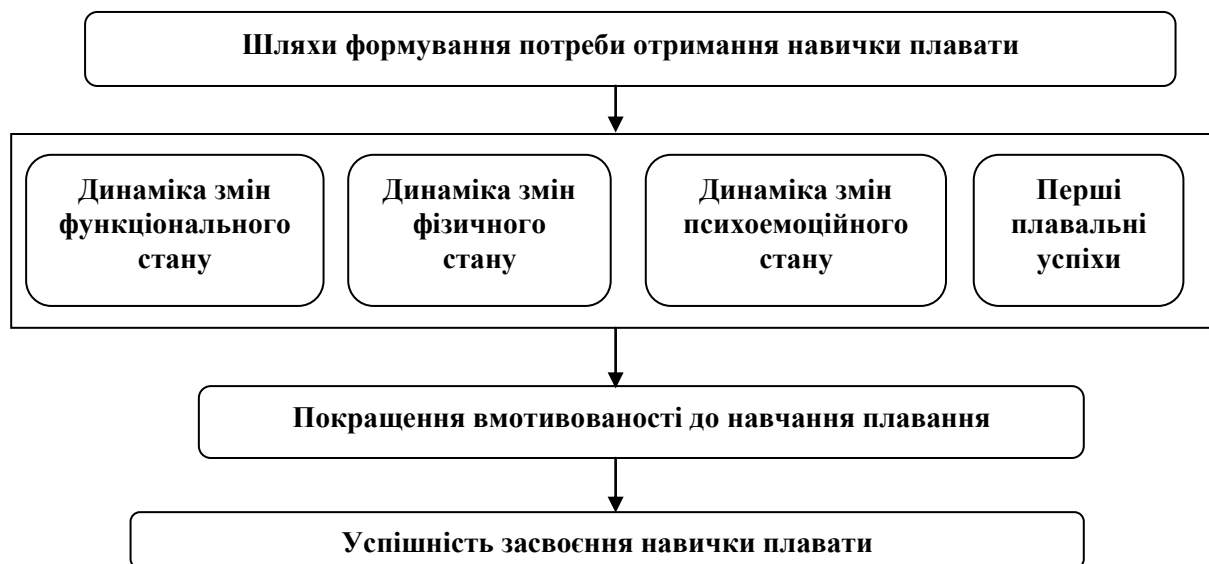


Рис. 1. Структура впровадження шляхів підвищення рухової активності (отримання навички плавати)

На жаль, заняття з плавання не стали для абсолютної кількості студентів життєвою потребою. Причиною цього була, з погляду студентів ЗВО, неможливість у майбутньому стовідсотково реалізувати отримані вміння (через регіон проживання; відсутність басейнів, водоймищ та ін.) та звична для них фізична пасивність.

#### Висновки

1. Успішному підвищенню рухової активності студентів, які дотепер не навчилися плавати з різних причин, сприяло формування позитивної вмотивованості до занять через простеження ними покращення рівня фізичної підготовленості, коригування функціонального та психоемоційного стану організму.

2. Реалізація шляхів підвищення рухової активності студентів ЗВО вимагає ретельного підбору засобів та методів, відповідності застосування навантажень психофізичним можливостям студентів. З метою визначення змісту методики досліджено психофізичні показники. Помічено, що за наявності досить низького рівня фізичної підготовленості під час занурення у воду у деяких студентів виникало небажання відвідувати заняття. Оптимальне навантаження, частота і тривалість занять будувалися згідно з отриманими у ході дослідження результатами спостережень і тестування. Загальним кінцевим результатом уведення методики підвищення рухової активності студентів (отримання навички плавати) було підвищення рівня їх вмотивованості до занять з навчання плавання шляхом спостереження зростання рівня фізичних та функціональних можливостей, коригування психоемоційного стану студентів та «плавальних» успіхів.

3. Отримані результати свідчать про значне покращення всіх показників психофізичного стану студентів. Динаміку їх змін за підсумками експерименту засвідчують результати тестувань. У студентів відзначено покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Аналіз отриманих показників набуття навички плавання на початку і наприкінці педагогічного дослідження засвідчив позитивну динаміку. Так, згідно з отриманими даними, внаслідок упровадження експериментальної методики 94,7 % студентів позбулися страху води і навчилися плавати.

Завдяки отриманим знанням, умінням та навичкам щодо здорового способу життя, самоконтролю під час фізичних навантажень в урочний та позаурочний час змінились мотиваційні прагнення студентів.

## References

- Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. *Теорія і практика фізичного виховання*, № 2. Донецьк : ДонНУ 2004. С. 5–14.  
Arkhyrov, O. A. (2004). Osoblyvosti vprovadzhennia modulno-reitynhovoï systemy u fizychnе vykhovannia studentstva [Features of the introduction of a modular-rating system in the physical education of students]. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia – Theory and practice of physical education*, 2, 5–14.
- Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства. У зб.: IX міжнародний научний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ: Олімпійська література, 2005. С. 102–103.  
Arkhyrov, O. A. (2005). Novitni tekhnolohii navchannia u fizychnomu vykhovanni studentstva [Newest technologies of teaching in physical education of students] IX mezhdunarodnyi naukovyi konhres «Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh» – Proceedings of the IX International Scientific Congress «Olympic sports and sports for all». Kyiv: Olympic literature. P. 102–103. (in Ukrainian).
- Носко М. О., Архипов О. А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. *Вісник ЧНПУ. Випуск № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 67–70.  
Nosko, M. O. & Arkhyrov, O. A. (2013). Rukhovi yakosti yak osnovni kriterii rukhovoi funktsii liudyny. [Motor qualities as the main criteria of human physical feature]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. Serii: pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport*. – *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. Issue 107, Vol. II.* 67–70.
- Блавт О. З., Цювх Л. П. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). *Спортивна наука України*. 2009. № 2. С. 42–54.  
Blavt, O. Z. & Tsovkh, L. P. (2009). Plavannia yak zasib rehabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu). [Swimming as a means of rehabilitation of students engaged in special medical groups (under university conditions)] *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine. Issue 2.* 42–54.
- Підвальна О. В., Євтушок М. В. Порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей студентів технічних та гуманітарних факультетів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. № 6. С. 27–30.  
Pidvalna, O. V. & Yevtushok, M. V. (2006). Porivnialnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei studentiv tekhnichnykh ta humanitarnykh fakultetiv [The comparative analysis of development of coordination abilities of students of technical and humanitarian faculties]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. – *Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Kharkiv. Issue 6. 27–30.
- Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2005. № 15 С. 44–51.  
Sirenko, R. R. (2005). Faktory, shcho vplyvaiut na rukhovu aktyvnist ta motyvatsiui do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Factors affecting physical activity and motivation to engage in physical education of university students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. – *Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical trainingn and sports*. Kharkiv, Issue 15. 44–51.
- Філатова З. І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ЗВО на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. Вип. 3 К (84). 2017. С. 479 – 482.  
Filatova, Z. I. (2017). Navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup u systemi fizychnoho vykhovannia VNZ na zasadakh pryntsyviv bezpeky ta zapobihannia neperedbachenykh sytuatsii [Swimming training of special medical groups' students in the system of higher education on the basis of safety principles and unforeseen incident prevention]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports*. Issue 3 K (84). 479–482.

8. Філатова З. І., Євтушок М. В. Технології розвитку фізичної працездатності майбутніх вчителів засобами навчання плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Випуск 3 К (110) Київ, 2019 с. 559–563.  
Filatova, Z. I. & Yevtushok, M. V. (2019). Tekhnolohii rozvytku fizychnoi pratsezdadnosti maibutnikh vchyteliv zasobamy navchannia plavannia [Technologies for the development of future teachers' physical performance by means of swimming instruction.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»*. Issue 3 K (110). 559–563.
9. Філатова З. І. Оцінка мотиваційних спрямувань студентів спеціальних медичних груп до оволодіння навичкою плавання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 139, том 2. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. С. 167–170.  
Filatova, Z. I. (2016). Otsinka motyvatsiinykh spriamuvan studentiv spetsialnykh medychnykh hrup do ovologodinnia navychkoiu plavannia. [Estimation of students of special medical groups motivation to acquiring swimming skills]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Issue. 139. Vol. II. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*. 167–170.
10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность; пер. с нем.; под ред. Б. М. Величковского; предисл. Л. И. Анцыферовой, Б. М. Величковского. М. : Педагогика, 1986. Т. 1. 408 с.  
Khekkhauzen, Kh. (1986). Motivatsiya i deyatelnost [Motivation and activity]. Ed. B. M. Velychkovskiy. M. : Pedagogika. Vol. 1. 408 p.
11. Царегородцева Л. Д., Тиунова О. В. Улучшение психофизического состояния студентов средствами оздоровительного плавания. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2005. № 1. С. 22–26.  
Tsaregorodtseva, L. D. & Tiunova, O. V. (2005). Uluchsheniye psikhofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami ozdorovitel'nogo plavaniya. [Improving the psychophysical state of students by means of recreational swimming training]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye. obrazovaniye. trenirovka – Physical education: upbringing, education, training*. Vol. 1. 22–26.
12. Энциклопедия психологических тестов : Общение, лидерство, межличностные отношения. М. : ООО АСТ, 1997. 304 с.  
Entsiklopediya psikhologicheskikh testov: Obshcheniye, liderstvo, mezhlichnostnyye otnosheniya (1997). [Encyclopedia of psychological tests: Communication, leadership, interpersonal relationships]. Moscow. 304 p.
13. Arkhypov, A. (1995). Videocomputer Modeling of Technique for Elite Athletes. *Proceedings of FISU/CESU Conference, the 18th Universiade*. 370–371.
14. Darst, P. W. & Pangrazi, R. P. (2009). Dynamic physical education for secondary school student. 6th ed. San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, XIV, 560 p.
15. Hardy, C. (1987). Handbook for the teacher of swimming. London : Pelham. 134 p.
16. Hill, M. (2007). In pursuit of excellence : student guide to sports development. London; New York: Roulledge. VIII, 124 p. (Student sports studies).
17. Holmer, I. (1974). Physiology of swimming man. Stockholm. 55 p.
18. Phillips, B. (1999). Body for life. 12 weeks to mental and Physical Strength. Harper Collins Publishers. 201 p.
19. Sparker, D. (1985). Swimming for all. London. 109 p.
20. Thomas, D. G. (1989). Teaching swimming: steps to success. Champaign. 154 p.
21. Vincen, W. Vickers, B. (1982). Swimming. New York. 115 p.
22. Nosko, M., Arkhypov, O., Khudolii, O., Filatova, Z. & Yevtushok M. (2019). Pedagogical Conditions for Swimming Skills Development in Students of Pedagogical Educational Institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala; Web of Sciences (WOS); Volume 11, № 2. P. 240–255. DOI: <http://dx.doi.org/10.18662/rrem/127>*.



**Архипов О.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8439-5833>  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Physical Education and Sports,  
National Pedagogical Dragomanov University  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: archipovnp@ukr.net

**Filatova Z.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6053-9601>  
PhD in Pedagogical sciences,  
Associate Professor of the department of Physical Education and Sports,  
National Pedagogical Dragomanov University  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: qera8888@ukr.net

**Yevtushok M.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1161-1179>  
PhD in Pedagogical sciences,  
Associate Professor of the department of Physical Education and Health,  
National Pedagogical Dragomanov University  
(Irpin, Ukraine) E-mail: marye@i.ua

## THE LOCOMOTOR ACTIVITY INCREASING IN PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS BY THE MEANS OF SWIMMING

*Recently, a trend has been observed in the deterioration of the health of student youth. The paper analyses the ways of formation of the need for motor activity – to contribute to the general strengthening of the health of students of higher educational institutions, by introducing the latest technologies.*

*An important type of motor load in the physical education of young people is swimming. Swimming training has the functions of national importance, such as: prevention of accidents on the water; being a wellness event; significantly increasing the physical, mental and psychological development of the personality and raising its social status, adapting to life.*

**Purpose.** *Given the importance and lack of scientific development, as well as the scientific and practical importance of effective physical training of university students, the need arose to clarify and expand the content, forms, methods and ways of forming the needs of motor activity in university students by means of teaching them swimming.*

**Methodology.** *The implementation of the formation of the need for motor activity of higher education institutions students requires a careful selection of means and methods, and the application of loads to the psychophysiological capabilities of students. In the order to determine the content of the methodology, psychophysiological indicators were investigated. It was noticed that in the presence of a sufficiently low level of physical fitness during immersion in water, some students were reluctant to engage. The optimal load, frequency and duration of classes were constructed according to the results of observations and testing obtained during the study.*

**Scientific novelty.** *The overall end result of the introduction of the methodology for the motor activity enhancing (getting skills in swimming) was to increase the level of motivation for training in swimming by observing the increase in the level of physical and functional capabilities, adjusting the psychoemotional state of students and their “swimming” success.*

**Conclusions.** *The results obtained indicate a significant improvement in all indicators of students’ psychophysiological status. The dynamics of changes are evidenced by the results of testing based on the results of the experiment. Students noted an improvement in the functional state of the cardiorespiratory system.*

*The analysis of the obtained indicators in the acquisition of swimming skills showed a positive trend. So, as a result of the introduction of the experimental methodology, 94.7% of students got rid of the fear of water and learned to swim.*

*Thanks to the acquired knowledge, skills and abilities on a healthy lifestyle, self-control during physical activity during lesson and after-hours, the motivation and desire of students changed.*

**Key words:** *students, swimming training, psychophysiological state, motivation, life priorities, life safety, healthy lifestyle.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **В. Г. Арєфьєв**