8. Platonov V.N. (2004) System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook for higher qual. coaches. Kyiv, Ukraine.

9. Platonov V.N. (2012). Sports swimming: the way to success: in 2. Kyiv, Ukraine.

10. Sakhnovskyi K.P. (1995). Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, higher sportsmanship schools. Kyiv, Ukraine.

11. Tyshchenko V., Kovalenko Y., Lisenchuk H. (2019). Problems of theoretical training in cyclical sports (on the example of swimming). *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 25-30. DOI: 10.32652 / tmfvs.2019.2.25-30.

12. Furman Yu.M., Boyko M.O., Hruzevych I.V., Slobodianiuk M.L. (2021). Improving the speed of swimmers aged 13-14 by increasing the efficiency of the creatine phosphate mechanism of energy supply to muscular work. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 2, 41-47. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2021.2.41-47

13. Bohuslavska V. (2017). Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*, 21, 29–36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038 GICID: 01.3001.0011.7038

14. Hruzevych Iryna, Bohuslavska Viktoriia, Kropta Ruslan, Galan Yaroslav, Nakonechnyi Ihor, Pityn Maryan. (2017). The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1009–1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155

15. Odynets T., Briskin Y, Zakharina I, Yefremova A. (2019) Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors Advances in Rehabilitation. *Postępy Rehabilitacji*, (2), 5-11.

16. Pityn M., Bohuslavska V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliev O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, Supl. 6, 2246–2251. DOI:10.7752/jpes.2019.s6338

17. Zadorozhna O, Briskin Yu, Pityn M, Svistelnyk I, Roztorhui M., Vorontsov A. (2021). The importance of information blocks which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports. I do movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(2), 27–40. DOI: 10.14589/ido.21.2.5

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).12
УДК 378.091.212:796:159.9

Бойко Г.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0002-4751-6923
Козлова Т.Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0003-3096-3687
Шарафутдінова С.У.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5029-8616

ПРОБЛЕМАТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета дослідження *– провести аналіз даних стосовно стану фізичного та психічного (ментального) здоров'я здобувачів вищої освіти на території СНД у цілому та в Україні зокрема, визначити методи збереження та примноження фізичного та психічного здоров'я молодих людей, які здобувають освіту у ЗВО. Запропонувати практичні методи вирішення проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти українських ЗВО. Виявити перспективність наукових досліджень у даному проблемному полі. Проблематика збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. В рамках представленої роботи розглядається питання збереження та примноження фізичного та психічного (ментального) здоров'я молодих людей, які перебувають у статусі здобувачів вищої освіти. Установлено, що систематичні фізичні навантаження мають надзвичайно позитивний вплив на здоров'я молодої людини. Визначено, що на сьогоднішній день розроблені різні методи психічної регуляції та саморегуляції, які можуть бути успішно застосовані для збереження та покращення психічного здоров'я людини. Авторами зазначається, що розробка програм курсів фізичного виховання на основі різноманітних спортивно-оздоровчих систем та запровадження таких курсів у освітню програму закладів вищої освіти є надзвичайно важливим завданням у контексті збереження фізичного та ментального здоров'я української молоді. Також, доцільно розробити та запровадити інтегрований курс на основі методики*

психологічного тренінгу для того, щоб здобувачі вищої освіти мали можливість опанувати навички психічної регуляції та саморегуляції, що позитивним чином впливатиме на психічне здоров'я студентської молоді.

***Ключові слова**: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, студенти, молодь.*

***Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. Problems of maintaining physical and mental health of higher education**. The presented work considers the issue of maintaining and increasing the physical and mental health of young people who are in the status of higher education. An analysis of data on the physical and mental health of student youth was found, which showed that a significant number of young people studying in higher education have poor health and their level of physical development is quite low. This is a large-scale problem for the Ukrainian state. Regular physical activity has been shown to have an extremely positive effect on a young person's health. As a result of regular training, the physiological state of all functional systems of the body improves. There are positive effects on a person's mental health. It is determined that various methods of mental regulation and self-regulation have been developed to date, which can be successfully used to maintain and improve human mental health. The authors note that the development of physical education programs on the basis of various sports and health systems and the introduction of such courses in the educational program of higher education institutions is an extremely important task in the context of maintaining physical and mental health of Ukrainian youth. It is also advisable to develop and implement an integrated course based on psychological training methods so that higher education students have the opportunity to master the skills of mental regulation and self-regulation, which will positively affect the mental health of students. The authors argue that in order to successfully fulfill the task of preserving and enhancing the health of Ukrainian youth, it is necessary to conduct large-scale research in this context, as constant monitoring of the problem situation allows timely development of effective methods. In the realities of modern Ukraine, such an approach is extremely relevant.*

***Key words**: physical health, mental health, higher education, students, youth*

Постановка проблеми. У сучасних реаліях України дуже важливим питанням є стан фізичного та психічного здоров'я молодих людей, котрі перебувають у статусі здобувачів вищої освіти. Наукові дослідження, які проведені з участю студентів різних закладів вищої освіти показали, що значна частка сучасної студентської молоді має певні проблеми у сфері фізичного здоров'я. Серед здобувачів вищої освіти часто зустрічаються різноманітні хвороби нервової системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухової системи тощо. Важливим моментом є той факт, що значна частина таких хвороб розвиваються у період здобування вищої освіти. Це означає що молоді люди, які перебувають у статусі студентів ведуть неналежний спосіб життя. Крім того, є дані, що серед значної частини здобувачів вищої освіти зустрічаються різноманітні розлади психічного здоров'я – невротичні депресії, тривожність, адитивні розлади, аутоагресивна поведінка та інші розлади [3, 8-10]. Враховуючи вищезазначені факти розробка методів збереження та зміцнення фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним завданням для українських ЗВО.

Аналіз джерел. Проблемами стану фізичного здоров'я студентської молоді, зокрема, займаються С.А. Ібраев, І.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдінова, ін. Проблемами психічного здоров'я здоб увачів вищої освіти займаються Н.В. Говорін, А.В. Сахаров, О.А. Тімкіна, ін. Розробкою методів фізичного розвитку та збереження ментального здоров'я займалися займаються Ва П.В. Вахрушева, В.М. Дюков, О.Н. Замбржицький, Н.В. Скуріхіна, ін.

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно стану фізичного та психічного (ментального) здоров'я здобувачів вищої освіти на території СНД у цілому та в Україні зокрема. Визначити методи збереження та примноження фізичного та психічного здоров'я молодих людей, які здобувають освіту у ЗВО. Запропонувати практичні методи вирішення проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти українських ЗВО. Виявити перспективність наукових досліджень у даному проблемному полі.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день в Україні значна кількість молоді перебуває у статусі здобувачів вищої освіти. Спосіб життя студентської молоді містить у собі компоненти негативного впливу на здоров'я. Так, проведені дослідження, які показують, що 51,3% досліджених студентів читають, або готуються до занять пізно уночі. 64,7% досліджених не займаються спортом. Серед здобувачів вищої освіти доволі поширені шкідливі звички, погана якість нічного сну, високий рівень психоемоційного стресу.

Існують достовірно установлені дані, що значна кількість студентів як в Україні, так і на пострадянському просторі мають проблеми із фізичним та психічним здоров'ям. Частина цих проблем розвивається у період навчання у закладах вищої освіти. Так в ході досліджень зі студентами медичного ЗВО було установлено, що до першої групи здоров'я відноситься від 23,4 до 30,0% студентів, до другої групи – від 32,8 до 40,0%, до третьої – від 30,0 до 43,4%. Були проведені масштабні наукові дослідження з участю 164 студентів основної медичної групи та 26

студентів спеціальної медичної групи віком 17 -18 років. Результати цієї роботи показали, що у 60% юнаків та у 69% дівчат основної медичної групи низький рівень функціональних резервів кардіореспіраторної системи. У той же час у 76% студентів спеціальної медичної групи спостерігалась низька фізична працездатність [3, 9].

Окремим питанням стоїть стан психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Проведені зі студентами дослідження показують, що серед обстежених у 20,1% наявні ознаки невротичних розладів, а у 35,3% - діагностовано невротичний розлад. 16,5% досліджуваних мали тривожний розлад, 15,3% - невротичну депресію, 8,3% - астенічний розлад, 15,5% - конверсійні розлади, 19,1% - обсесивно-фобічні розлади, 12,1% - вегетативні невротичні розлади. У деяких осіб, що приймали участь у цьому дослідженні спостерігався одночасний перебіг кількох розладів. Виявлена прогресивна тенденція до поширення адиктивних розладів серед студентів. Серед досліджуваних осіб 40,2% є активними курцями, 15,5% мали проблеми з уживанням алкоголю, 22,8% пробували наркотичні речовини, 8,2% мали інтернет-залежність. Наявна аутоагресивна поведінка – 9,3% досліджуваних здійснювали спроби суїциду [8-10].

Авторська думка стосовно проблематики збереження фізичного та психічного здоров'я студентів є категоричною – необхідно забезпечити для здобувачів вищої освіти можливості фізичного розвитку та формування навичок психічної саморегуляції. Одним із найбільш доступних та ефективних методів є організація занять фізичного виховання для формування фізичної культури учасників освітнього процесу. Науковими дослідженнями достовірно встановлено, що регулярна фізична активність позитивним чином впливає на фізичне здоров'я організму людини та на ментальне здоров'я особистості. Системні дозовані фізичні навантаження здійснюють оздоровчий вплив на всі функціональні системи організму. У першу чергу, покращується стан опорно – рухового апарату. Зростають функціональні можливості м'язів, покращується метаболізм у даних структурах. Підвищується ефективність дихальної системи – збільшується життєва ємкість легень. Оптимізується робота серцево – судинної системи, серце під впливом дозованих тренувань починає працювати ефективніше, а стан кровоносних судин покращується. Збільшується кількість еритроцитів, що покращує процес оксигенації тканин організму. Покращується робота імунітету людини за рахунок збільшення кількості лімфоцитів у структурі крові. Фізичні вправи позитивним чином впливають на нервову систему людини – у процесі тренувань урівноважуються процеси збудження та гальмування у структурах центральної нервової системи, внаслідок чого вдосконалюються координаційні здібності. Регулярна фізична активність позитивним чином впливає на ментальне здоров'я людини. Виявлено, що у людей, які регулярно тренуються знижується рівень тривожності та депресії, зростають показники самооцінки [1, 2, 5, 7].

Таким чином, з упевненістю можна стверджувати, що для покращення рівня фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти доцільно організовувати заняття з фізичного виховання та запроваджувати їх у освітній процес. На сьогоднішній день, за участю спеціалістів у області фізичного виховання та здоров'я людини можливо розробити різноманітні програми курсів фізичного виховання, які можуть бути успішно запроваджені у освітні програми різних факультетів. У якості основної системи для таких програм можуть бути взяті різноманітні види спорту – починаючи зі східних єдиноборств (дзюдо, карате-до, дзю-дзюцу, тощо) та закінчуючи різними варіантами фітнес-систем (шейпінг, аеробіка, табата та ін.) [4, 5]. Важливо розробляти цілу низку програм для кожного окремого факультету, адже це надає здобувачам вищої освіти вибір, як наслідок – враховуються індивідуальні можливості та потреби кожного окремого студента. Необхідно у кожному окремому закладі вищої освіти розгорнути науково-дослідну роботу у контексті визначення стану фізичного та ментального здоров'я учасників освітнього процесу для того, щоб можна було відповідно до наявних реалій розробляти програми курсів з фізичного виховання, орієнтуючись на аспекти стану здоров'я, гендерні, культурні, вікові та освітні особливості студентів. Бажано, у межах кожного окремого ЗВО, визначати цільові групи студентів за різними ознаками та під кожну групу запроваджувати курс або кілька курсів фізичного виховання. Наприклад авторами пропонується для студенток педагогічних університетів запроваджувати курс фізичного виховання на основі системи шейпінгу, що є надзвичайно перспективним у сучасних реаліях.

У силу того, що учасники освітнього процесу тривалий час піддаються дії факторів негативного характеру, що впливають на психіку, доцільно надати можливість здобувачам освіти опанувати навички психічної саморегуляції. У науковій літературі зазначається, що методи психічної саморегуляції дозволяють знижувати нервово-психічне напруження та надмірну емоційну реакцію на стресові фактори; відновлювати функціональний стан за наявності вираженої невротичної симптоматики; підвищувати опірність психіки до дії стресових факторів; розвивати особистісні, поведінкові та фізіологічні ресурси людини; формувати готовність особистості до адекватної дії в умовах екстремальних ситуацій. Розроблено

достатньо методів психологічної саморегуляції – методи прямої та опосередкованої регуляції психічного стану, методи психічного самокерування, техніки психічної регуляції для підтримання психологічної стійкості та оптимальної активності. Докладну інформацію про вищеописані методи та техніки можна знайти у відповідній спеціалізованій літературі [6,10].

Авторська позиція полягає у тому, що раціонально розробити для здобувачів вищої освіти інтегрований курс на основі методики психологічного тренінгу. В рамках даного курсу студенти зможуть засвоїти базові навички психічної регуляції та саморегуляції, що дозволить підтримувати високий рівень ментального здоров'я серед студентської молоді.

Висновки. На сьогоднішній день вражаюче велика кількість здобувачів вищої освіти, котрі навчаються на території пострадянського простору, у тому числі і в Україні, мають певні проблеми із фізичним та психічним здоров'ям. Важливим моментом є той факт, що під час навчання у закладах вищої освіти у деяких студентів стан здоров'я погіршується. У той же час, достовірно відомо, що систематичні тренування дозволяють запобігти розвитку цілої низки патологічних станів та хвороб організму, а також примножити функціональні ресурси тіла. Надзвичайно гостро постала проблема ментального (психічного) здоров'я здобувачів вищої освіти. Серед студентів зустрічається значна кількість різноманітних розладів психіки, починаючи від депресивних станів і закінчуючи адитивними розладами. Разом з тим на даний момент, розроблена достатня кількість методів психологічної регуляції та саморегуляції, котрі можуть бути використані для покращення психічного здоров'я студентської молоді.

На основі вищеописаного, автори дійшли висновку, що сучасна ситуація, яка склалася в освітньому просторі України може містити у собі певну загрозу для фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Той спосіб життя, який веде значна кількість студентської молоді містить у собі елементи негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я. Щоб нівелювати цю загрозу, зберегти та примножити здоров'я української молоді необхідно розробляти та впроваджувати різноманітні курси фізичного виховання для студентів, з урахуванням їх індивідуальних потреб та можливостей. Доцільно надати можливість учасникам освітнього процесу опанувати навички психічної регуляції та саморегуляції для зміцнення ментального здоров'я. Така можливість може бути реалізована у рамках спеціальних інтегрованих курсів на основі методики психологічного тренінгу. Крім того, у різних закладах вищої освіти важливо розгортати масштабні наукові дослідження спрямовані на розробку проблематики стану здоров'я здобувачів вищої освіти та способів вирішення проблем, спряжених зі здоров'ям студентської молоді, адже ця ситуація знаходиться у стані постійного розвитку. Постійний моніторинг означеної ситуації є обов'язковим для своєчасної та ефективної розробки методів збереження та розвитку здоров'я молоді в Україні. У свою чергу, належний рівень здоров'я та фізичного розвитку молодого покоління є запорукою процвітання держави.

Список використаних джерел

1. Баранова Е.А., Капилевич Л.В. Влияние физической нагрузки на показатели легочной вентиляции у спортсменов. *Вестник Томского государственного университета*. 2013. № 374. С. 152–155.

2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Вольский В.В. Роль физической культуры в жизни студентов-программистов. *Проблемы современной науки и образования*. 2018. № 13(133). С. 98–101.

3. Величко Т.И., Власов Г.В. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2018. № 1. С. 16–20.

4. Гога Е.Ю., Алексеева Е.Н. Влияние занятий йогой на здоровье человека. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. *Материалы VI Международной научно-практической конференции*. 2020. С. 327–330.

5. Гончерюк М. Вплив боротьби дзюдо на фізичну та розумову активність студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи навчання : Матеріали всеукр. науково - практ. конф.* (м. Дніпропетровськ, 10 квіт. 2014 р.) 2014. С. 102–103.

6. Замбржицкий О.Н. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-методическое пособие. Минск : БГМУ, 2021. 56 с.

7. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. *Ученые записки*. 2010. № 12(70). С. 69-74.

8. Короленко А.В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 1(12). С. 3–26.

9. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления. *Вятский медицинский вестник*. 2015. № 8. С. 75–77.

10. Сахаров А.В., Тимкина О.А., Говорин Н.В. Психическое здоровье студентов. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2018. 100 с.

References

1. Baranova E.A., Kapilevich L.V. (2013). Vliyanie fizicheskoj nagruzki na pokazateli legochnoj ventilyacii u sportsmenov. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 374, 152–155.
2. Bili-Lazar A. A., Vaxrusheva P.V., Vol`skij V.V. (2018). Rol` fizicheskoj kul`tury v zhizni studentov-programmistov. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya*, 13(133), 98–101.
3. Velichko T.I., Vlasov G.V. (2018). Fizicheskaya podgotovlennost i zdorove sovremennyih studentov. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, 1, 16–20.
4. Goga E.Y., Alekseeva E.N. (2020). Vliyanie zanyatij jogoj na zdorov`echeloveka. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov:* Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (p. 327–330). Kazan`: Izd-vo KNITU-KAI.
5. Honcheriuk M. (2014). Vplyv borodby dziudo na fizychnu ta rozumovu aktyvnist studentiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia* : Materialy vmeukr. naukovo-prakt. konf.: Dnipropetrovsk. S. 102–103.
6. Zambrzhitskiy O. N. (2021). Psihogigiena i psihoprofilaktika : Uchebno-metodicheskoe posobie. Minsk, Belarus.
7. Ilina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoj kul`tury` na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski*, 12(70), 69-74.
8. Korolenko A. V. (2019). Stress kak faktor riska zdorovya naseleniya i rasprostraneniya vrednyih privyichek. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kulturyi i sporta*, 1(12), 3–26.
9. Novgorodtseva, I. V., Musihina, S. E., Pyankova, V. O. (2015). Uchebnyiy stress u studentov-medikov: prichinyi i proyavleniya. *Vyatskiy meditsinskiy vestnik*, 8, 75–77.
10. Saharov A. V., Timkina O. A., Govorin N. V. (2018). Psihicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia. 100.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).13
УДК 387

Бондар Т.К.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5159-3086
Лимаренко Н.П.
провідний фахівець Навчально-наукового інституту НУФВСУ,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5014-4788

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРОБЛЕМАМИ СТРАХУ ВОДИ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ

Мета роботи: *вивчити особливості методики навчання плаванню студентів які відчувають страх перед водою.* ***Методологія:*** *аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, аналіз навчального процесу навчання плаванню студентів, узагальнення власного авторського досвіду навчання плаванню дітей та дорослих, педагогічне спостереження, анкетування, опитування.* ***Наукова новизна****: У статті висвітлюється проблема страху води у студентів, що навчаються плавати. Вчасне виявлення даної особливості на початковому етапі навчання плаванню студентів важливе для досягнення кінцевого результату. Представлена методика усунення цієї проблеми на заняттях з фізичного виховання в процесі навчання у ЗВО в рамках курсу навчання плавання, спрямована на подолання страху води та реалізації основної мети, а саме, навчити плавати кожного студента.* ***Висновки:*** *Страх води – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. Визначення психологічної готовності до навчання плавання послідовність дій під час навчання сприяє спрямованості процесу та скорочує час навчання студентів, які страждають через страх води та дає стійкий ефект.*

Ключові слова: *навчання, плавання, страх, вода, студент, басейн.*

Bondar T., Lymarenko N. Peculiarities of psychological readiness for teaching swimming students with problems of fear of water in the depth of the deep swimming pool. Purpose: *to study the features of methods of teaching swimming to students who are afraid of water.* ***Methodology:*** *analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, analysis of the educational process of teaching swimming to students, generalization of own authorial experience of teaching swimming to children and adults, pedagogical observation, questionnaires, surveys.* ***Scientific novelty****: The article highlights the problem of fear of water in students*