

1. Borowiec J. [et al.]. Praktyki pedagogiczne w wychowaniu fizycznym – dos'wiadczenia polskie na tle innych krajów. *Pedagogical practices in physical education – Polish experience in comparison with other countries*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, 2016, V. 52, P. 89–96.
2. Brojek A. Motives behind the choice of physical education as the course of study at selected universities in Poland. *Motives behind the choice of physical education. Polish Journal of Sport and Tourism*. 2008. Vol. 15 (3). P. 136–139.
3. Buchta K. Badanie i ocena jakości kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne w wybranych akademiach wychowania fizycznego. Warszawa : AWF, Filia w Białej Podlaskiej, 2013. 280 p.
4. Nowocien' J., Rygas A. E. Kompetencje zawodowe nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego w ich autoocenie. *Komunikacja w edukacji, Kompetencje komunikacyjne nauczyciela* ; eds. Jagiełło A. Gradzka-Tys, T. Zelenova. Siedlce : Siedleckie Towarzystwo Naukowe, 2015. S. 273–292.
5. Zegnałek K., Gutkowska-Wyrzykowska E. Przygotowanie nauczycieli do realizacji zajęć z wychowania fizycznego na poziomie edukacji wczesnoszkolnej. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*. 2017. Vol. 5, is. 1(9). S. 169–183.
6. Ann MacPhail, Deborah Tannehill, Zuleyha Avsar. *European Physical Education Teacher Education Practice: Initial, Induction and Professional Development*. Publisher : Meyer & Meyer Sport Ltd., 2019. P. 277–295.
7. Chłton'-Domin'czak A. Changes in the education system in Poland. *ESPN Flesh Report*. 2017. Vol. 38. P. 1–2.
8. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. URL: <http://www.awf.edu.pl>
9. Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela 2019-08-03.

## References

1. Borowiec J. [et al.]. (2016). Praktyki pedagogiczne w wychowaniu fizycznym – dos'wiadczenia polskie na tle innych krajów. *Pedagogical practices in physical education – Polish experience in comparison with other countries*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, 52, 89–96.
2. Brojek A. (2008). Motives behind the choice of physical education as the course of study at selected universities in Poland. *Motives behind the choice of physical education. Polish Journal of Sport and Tourism*, 15 (3), 136–139.
3. Buchta K. (2013). Badanie i ocena jakości kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne w wybranych akademiach wychowania fizycznego. Warszawa : AWF, Filia w Białej Podlaskiej, 280 p.
4. Nowocien' J., Rygas A.E. (2015). Kompetencje zawodowe nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego w ich autoocenie. *Komunikacja w edukacji, Kompetencje komunikacyjne nauczyciela* ; eds. Jagiełło A. Gradzka-Tys, T. Zelenova. Siedlce : Siedleckie Towarzystwo Naukowe, 273–292.
5. Zegnałek K., Gutkowska-Wyrzykowska E. (2017). Przygotowanie nauczycieli do realizacji zajęć z wychowania fizycznego na poziomie edukacji wczesnoszkolnej. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 5, 1(9), 169–183.
6. Ann MacPhail, Deborah Tannehill, Zuleyha Avsar (2019). *European Physical Education Teacher Education Practice: Initial, Induction and Professional Development*. Publisher : Meyer & Meyer Sport Ltd., 277–295.
7. Chłton'-Domin'czak A. (2017). Changes in the education system in Poland. *ESPN Flesh Report*, 38, 1–2.
8. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. URL: <http://www.awf.edu.pl>
9. Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela 2019-08-03.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11  
 УДК 796.015.1:796.21.071.2

**Богуславська В.Ю.**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
 доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного  
 університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця  
 ORCID: 0000-0003-3609-5518

**Губар І.В.**

аспірант кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного  
 університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця  
 ORCID: 0000-0002-3177-715X

## УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто виявлену нами науково-прикладну проблему теоретичної підготовки у плаванні, яка визначається протиріччям між доведеною потребою в теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки. **Мета** роботи полягала у встановленні структури та змістовного наповнення теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні. В роботі застосовувалися такі **методи** досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів,

систематизація наукової інформації, соціологічне опитування у вигляді анкетування для встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні. В анкетуванні взяли участь тренери-викладачі з плавання, загальною кількістю 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії. До змісту теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки нами було включено найбільш затребувані на даному етапі підготовки теми, тобто теми, які отримали від тренерів-викладачів найвищі оцінки («4» та «5» балів), і в сумі відсоткова частка думок тренерів-викладачів, що оцінили дані теми на «4» та «5» балів складає понад 2/3 опитаних, тобто 66%. **Наукова новизна.** Обґрунтовано структуру та зміст системи теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Встановлено що найбільш затребуваними на даному етапі є сім розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». За даними розділами знань тренерами-викладачами обрано 15 тем, які на їх думку будуть найнеобхіднішими у теоретичній підготовці юних плавців.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, плавання, етап початкової підготовки, структура, зміст.

**Bohuslavsk V., Hubar I. Improving the structure and content of theoretical training of swimmers at the stage of initial training.** The article considers the scientific and applied problem of theoretical training in swimming, which is determined by the contradiction between the proven need for theoretical training and the lack of relevant components in the software and regulations of swimmers at the initial stage of training. **The purpose** of the work was to establish the structures and content of theoretical training for the stage of initial training in swimming. The following **research methods** were used in the work: theoretical analysis and generalization of literary sources, study of documentary materials, systematization of scientific information, sociological survey in the form of a questionnaire to identify current problems of theoretical training in swimming. 17 swimming coaches took part in the survey. Among the respondents are 3 coaches of the highest category, including 1 honored coach of Ukraine, 6 people – coaches of the first category, 8 people – coaches of the second category. The content of theoretical training of athletes at the initial stage of training included the most popular topics at this stage of training. These are the topics that received the highest marks from coaches ("4" and "5" points), and in total the percentage of opinions of coaches who rated these topics on "4" and "5" points is more than 2/3 respondents (66%). **Scientific novelty.** For the first time the structure and content of the system of theoretical training of swimmers at the stage of initial training are substantiated. It was found that the most popular at this stage are seven sections of knowledge: "History of swimming", "Life safety and rules of conduct on the water", "Humanitarian knowledge in training of swimmers", "Diet and hygiene of swimmers", "Content of sports training in swimming", "Competitive activity in swimming", "Logistical support of swimmers". According to these sections of knowledge, the trainers-teachers selected 15 topics that in their opinion will be the most necessary in the theoretical training of young swimmers.

**Key words:** theoretical training, swimming, initial training stage, structure, content.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день, теоретична підготовка є невід'ємною складовою підготовки спортсменів [1, 3, 6, 7, 16, 17]. Отримані в результаті аналізу навчальної програми з плавання (1995 р.) [10] дані дозволяють констатувати, що в межах етапу початкової підготовки, не зазначено кількість тем, що пропонується до розгляду та годин, які повинні бути виділені на їхнє вивчення. Програмний матеріал із теоретичної підготовки подано лише в загальних фразах. Крім того, у навчальній програмі (2005) [10] виявлено дублювання багатьох тем із теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів у плаванні. Це на нашу думку, збіднює інформаційний матеріал, однобоко формує спеціальні знання у спортсменів. Таким чином, виявлена науково-прикладна проблема теоретичної підготовки у плаванні визначається протиріччям між доведеною потребою в теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Плавання є другим після легкої атлетики видом спорту за кількістю медалей що розігруються. Цей вид спорту включає шість дисциплін – вільний стиль, брас, на спині, батерфляй, комплексне плавання та естафети [4, 5, 8, 9]. Виявлено чимало фундаментальних робіт, присвячених таким сторонам підготовки плавців, як фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна [8, 9, 12, 14, 15], а питання теоретичної підготовки плавців розглядаються лише в окремих працях [2, 11, 13].

У навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ із плавання (1995 р.) вказано, що теоретична підготовка плавця визначається його знаннями в галузі теорії і методики плавання, біології, психології, спортивної медицини та ін. Такі знання необхідні плавцям для якісної спортивної підготовки та творчого відношення до занять спортом [10].

**Мета дослідження:** встановити структуру та змістовне наповнення теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення джерел, вивчення документальних матеріалів, систематизація наукової інформації, соціологічне опитування у вигляді анкетування для встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні. В анкетуванні взяли участь тренери-викладачі з плавання, загальною кількістю 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії.

**Виклад основного матеріалу.** Результати проведеного анкетування тренерів-викладачів дали можливість виділити найбільш важливі розділи знань та виокремити тематику теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні. Тренерам-викладачам було запропоновано десять розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Медико-біологічні основи підготовки плавців», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Загальні основи підготовки у плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», «Періодизація підготовки плавців».

До змісту теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки нами було включено найбільш затребувані на даному етапі підготовки теми, тобто теми, які отримали від тренерів-викладачів найвищі оцінки («4» та «5» балів), і в сумі відсоткова частка думок тренерів-викладачів, що оцінили дані теми на «4» та «5» балів складає понад 2/3 опитаних, тобто 66 %.

Таким чином, на етапі початкової підготовки розділ «Історія розвитку плавання» містить три теми. Серед них тему «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» вважають затребуваною 70,07 % респондентів. Тему «Плавання на Іграх Олімпіад» підтримали 75,95 % опитаних. Найбільша відсоткова частка спільних думок тренерів-викладачів (82,39 %), припадають на тему «Видатні спортсмени та тренери з плавання».

Розділ «Гуманітарні знання у підготовці плавців», на думку тренерів-викладачів, на етапі початкової підготовки повинен бути представлений темами «Олімпійська освіта» та «Спортивна термінологія», які підтримали 69,49 % та 67,07 % респондентів.

Щодо складників розділу «Зміст спортивної підготовки», на етапі ПП найбільш затребуваною виявилася тема «Формування знань про техніку виду спорту» (88,14 %). Решта запропонованих тем за сумою оцінок відповідей («4» та «5» балів) не досягли рівня 50 %.

За розділом «Змагальна діяльність у плаванні» 74,07 % тренерів-викладачів обрали тему «Правила, організація і проведення змагань з плавання».

За розділом «Режим харчування і гігієна плавця» було обрано три теми. З них найбільша відсоткова частка спільних думок тренерів-викладачів, що склала 84,14 %, належить темі «Гігієна, загартовування, режим». Водночас 70,73 % та 68,81 % опитаних, відповідно, вважають доцільним вивчення тем «Особливості харчування юних спортсменів» та «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів».

Серед тем розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» на етапі початкової підготовки респондентами обрано тему «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації», якій віддали перевагу 74,39 % опитаних, та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», яку визнали затребуваною 67,07 % респондентів.

Розділ «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» за результатами опитування тренерів-викладачів включає три теми. Найважливішою з них 96,35 % опитаних визнали «Правила поведінки на воді». Тему «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» вважають необхідною 84,14 % респондентів, а тему «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» – 74,39 %.

Таким чином, у результаті опитування тренерів-викладачів, встановлено які саме відсоткові частки від загального обсягу годин річного макроциклу (виділених на теоретичну підготовку плавців на етапі початкової підготовки) слід відводити на вивчення кожного з обраних розділів знань. Так, для розділу «Історія розвитку плавання» запропонована відсоткова частка становить 20 %, «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – 12 %, «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – 8 %, «Режим харчування і гігієна плавця» – 7 %, «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – 19 %, «Змагальна діяльність у плаванні» – 12 %, «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – 22 %.

**Висновок.** Встановлено структуру та зміст теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в плаванні. На думку опитаних тренерів-викладачів найбільш затребуваними на даному етапі є сім розділів знань: «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». За даними

розділами знань тренерами- викладачами обрано 15 тем, які на їх думку будуть найнеобхіднішими у теоретичній підготовці юних плавців. **Перспективи подальших досліджень** передбачають удосконалення теоретичної підготовки плавців, шляхом розробки та впровадження нових засобів, які будуть відповідати умовам сучасного суспільства.

#### Список використаних джерел

1. Богуславська В. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування тренерів-викладачів). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4(23). С. 9–13.
2. Богуславська В.Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 119–123.
3. Богуславська В.Ю., Пітин М.П., Бріскін Ю.А. Рівень значущості розділів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 25–26. С. 17–22.
4. Бріскін Ю.А., Одиноць Т.Є., Пітин М.П., Сидорко О.Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
5. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навчально-методичний посібник. Житомир: «Рута», 2009. 157 с.
6. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372с.
7. Пітин М.П., Бріскін Ю.А., Богуславська В.Ю. Теоретико-методичні основи управління теоретичною підготовкою спортсменів у системі багаторічного удосконалення. В кн.: Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. С. 56–85.
8. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. К. : Олимпийская литература, 2004. 584 с.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х книгах / под общей редакцией В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2012. 544 с.
10. Сахновський К.П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: «Молодь», 1995. 93 с.
11. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. Вип. 2. С. 25–30.
12. Фурман Ю.М., Бойко М.О., Грузевич І.В., Слободянюк М.Л. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13–14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. Вип. 2. С. 41–47.
13. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017. Vol. 21. P. 29–36.
14. Hruzevych Iryna, Bohuslavska Viktoriia, Kropta Ruslan, Galan Yaroslav, Nakonechnyi Ihor, Pityn Maryan. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(3). P. 1009–1016.
15. Odynets T., Briskin Y, Zakharina I, Yefremova A. Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors *Advances in Rehabilitation. Postępy Rehabilitacji*. 2019. (2). P. 5-11.
16. Pityn M., Bohuslavska V., Khimenes Kh., Neroda N., Edieliev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, Supl. 6. P. 2246–2251.
17. Zadorozhna O., Briskin Yu., Pityn M., Svistelnik I., Roztorhui M. Vorontsov A. 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*. 2021. Vol. 21(2). P. 27–40.

#### References

1. Bohuslavska V. (2017). Priority of theoretical training in cyclical sports (on the material of the survey of trainers-teachers). *Physical culture, sports and health of the nation*, 4 (23), 9–13.
2. Bohuslavskaya V.Yu. (2016). The content of theoretical training of athletes in swimming. *Physical culture, sports and health of the nation*, 2, 119–123.
3. Bohuslavska V., Pityn M., Briskin Yu. (2017). The level of significance of sections of theoretical training in cyclical sports. *Prykarpattia University Bulletin. Series: Physical culture*, 25–26, 17–22.
4. Briskin Yu.A., Odynets T.E., Pityn M.P., Sydorko O.U. (2017). Health swimming: textbook. Lviv, Ukraine.
5. Hryban H.P. (2009). Swimming. Applied aspects. Educational and methodical manual. Zhytomyr, Ukraine.
6. Pityn M.P. (2015). Theoretical training in sports: a monograph. Lviv, Ukraine.
7. Pityn M.P., Briskin Yu.A., Bohuslavska V.Yu. (2018). Theoretical and methodological foundations of management of theoretical training of athletes in the system of long-term improvement. In: Theoretical and methodical bases of management of process of preparation of sportsmen of different qualification: monograph / ed. by V.M. Kostyukevych. Vinnytsia, Ukraine.

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. Sakhnovskiy 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. Bohuslavskaya 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, Bohuslavskaya 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., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliiev 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, Svistelnik 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.series15.2022.3K(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 ЗДОРОВ'Я 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*