

**БАКЛАНОВА Тетяна** – кандидат сільськогосподарських наук, вчений секретар Державної установи «Миколаївська державна сільськогосподарська дослідна станція Інституту кліматично орієнтованого сільського господарства Національної академії аграрних наук України».

**Наукові інтереси:** аграрна наука; технології вирощування сільськогосподарських культур; координація наукових досліджень; науково-методичний супровід освітнього процесу; інтеграція науки й освіти.

**ГАМАЮНОВА Валентина** – доктор сільськогосподарських наук, професор, завідувач кафедри землеробства, геодезії та землеустрою Миколаївського національного аграрного університету.

**Наукові інтереси:** землеробство; родючість ґрунтів; системи удобрення; ресурсозберігаючі технології; агроекологія; методика викладання аграрних дисциплін.

**ХОНЕНКО Любов** – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, доцент кафедри рослинництва та садово-паркового господарства Миколаївського національного аграрного університету.

**Наукові інтереси:** рослинництво; технології вирощування польових культур; цифрові інструменти в агрономії; інноваційні методи навчання; професійна підготовка здобувачів аграрних спеціальностей.

**ПИЛИПЕНКО Тетяна** – кандидат економічних наук, заступник директора з наукової роботи Державної установи «Миколаївська державна сільськогосподарська дослідна станція Інституту кліматично орієнтованого сільського господарства Національної академії аграрних наук України».

**Наукові інтереси:** економіка аграрного виробництва; управління науковою діяльністю; цифровізація аграрного сектору; інноваційний розвиток аграрних підприємств; освітні інновації в аграрній освіті.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**ZELINSKYI Yurii** – interim director Mykolaiv state agricultural research station of the Institute of climate-smart agriculture of the National academy of agrarian sciences of Ukraine.

**Scientific interests:** climate-smart agriculture; adaptive farming systems; innovative development of agricultural production; digitalization of the agricultural sector; transfer of agricultural technologies.

**ZAHREBELNA Nataliia** – PhD in Law, Vice-Rector for Academic, Pedagogical and Student Affairs of the Kyiv Agrarian University of the National Academy of Agrarian Sciences of Ukraine.

**Scientific interests:** legal support of higher education; organization of scientific and pedagogical activity; academic integrity; legal aspects of the digitalization of education; development of students' professional competences.

**KOLOIANIDI Nadiia** – PhD in Agricultural Sciences, Leading Researcher of the Scientific and Technical Department of Crop Production, Agriculture, and Innovation Transfer Mykolaiv state agricultural research station of the Institute of climate-smart agriculture of the National academy of agrarian sciences of Ukraine.

**Scientific interests:** crop production; agriculture; drought resistance of agricultural crops; digital technologies in agronomy; precision agriculture; development of digital competences of agricultural students.

**BAKLANOVA Tetiana** – PhD in Agricultural Sciences, Academic Secretary Mykolaiv state agricultural research station of the Institute of climate-smart agriculture of the National academy of agrarian sciences of Ukraine.

**Scientific interests:** agricultural science; technologies for cultivating agricultural crops; coordination of scientific research; scientific and methodological support of the educational process; integration of science and education.

**HAMAYUNOVA Valentyna** – Doctor of Agricultural Sciences, Professor, Head of the Department of Farming, Geodesy and Land Management, Mykolaiv National Agrarian University.

**Scientific interests:** agriculture; soil fertility; fertilization systems; resource-saving technologies; agroecology; methodology of teaching agricultural disciplines.

**KHONENKO Lubov** – PhD in Agricultural Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Crop Production and Landscape Gardening of Mykolaiv National Agrarian University.

**Scientific interests:** crop production; technologies for cultivating field crops; digital tools in agronomy; innovative teaching methods; professional training of agricultural students.

**PYLYPENKO Tetiana** – PhD in Economics, Deputy Director for Research Mykolaiv state agricultural research station of the Institute of climate-smart agriculture of the National academy of agrarian sciences of Ukraine.

**Scientific interests:** economics of agricultural production; management of scientific activity; digitalization of the agricultural sector; innovative development of agricultural enterprises; educational innovations in agricultural education.

*Стаття надійшла до редакції 10.03.2026 р.  
Стаття прийнята до друку 20.03.2026 р.*

УДК: 378.016:797.2

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-335-339

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**ТАРАНЕНКО Ірина** –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5009-9641>

e-mail: irinavad.tar.ko@gmail.com

### ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ

*У статті здійснено теоретико-методичний аналіз потенціалу плавання як засобу формування професійно значущих і психофізіологічних якостей студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти. Обґрунтовано актуальність дослідження в умовах реалізації компетентнісного підходу, що передбачає необхідність комплексного розвитку особистості майбутнього фахівця, включаючи фізичні, психофізіологічні та особистісні характеристики, необхідні для подальшої професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.*

*Розкрито специфіку впливу водного середовища на організм людини, що забезпечує розвиток функціональних систем, координаційних здібностей, витривалості, а також сприяє формуванню навичок саморегуляції, психоемоційної стійкості та здатності до концентрації уваги. Показано, що плавання як специфічний вид рухової діяльності посідає оздоровчий, розвивальний і*

професійно-формувальний потенціал, а тому може розглядатися не лише як засіб фізичної підготовки, а й як важливий складник професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Проаналізовано зміст освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», зокрема си́лабусу та методичних рекомендацій до практичних занять, як основу формування професійних компетентностей здобувачів вищої освіти. Встановлено, що структурна організація навчального процесу, яка передбачає поетапність засвоєння навчального матеріалу, поєднання теоретичної, практичної та самостійної роботи, використання різноманітних методів і засобів навчання, а також орієнтацію на індивідуальні особливості студентів, сприяє розвитку відповідальності, дисциплінованості, здатності до самоорганізації, самоконтролю та професійного мислення.

Обґрунтовано доцільність інтеграції теоретичних знань і практичних умінь у процесі вивчення освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», що забезпечує формування цілісної системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту незалежно від їхньої подальшої спортивної спеціалізації. Наголошено, що педагогічний потенціал цього освітнього компонента полягає в поєднанні предметної, методичної та особистісно-професійної підготовки.

**Ключові слова:** плавання, студенти, професійно значущі якості, психофізіологічні якості, фізичне виховання, освітній компонент, си́лабус, методика навчання.

**TARANENKO Iryna –**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Theoretical and  
Methodological Foundations of Teaching Sports Disciplines  
Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5009-9641>  
e-mail: [irinavad.tar.ko@gmail.com](mailto:irinavad.tar.ko@gmail.com)

### FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING THE EDUCATIONAL COMPONENT "SWIMMING WITH TEACHING METHODOLOGY": A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS

*The article presents a theoretical and methodological analysis of the potential of swimming as a means of forming professionally significant and psychophysiological qualities of students in the process of physical education in higher education institutions. The relevance of the study is substantiated in the context of the competence-based approach, which requires the comprehensive development of the future specialist's personality, including physical, psychophysiological, and personal characteristics necessary for further professional activity in the field of physical culture and sports.*

*The specific nature of the influence of the aquatic environment on the human body is revealed, as it contributes to the development of functional systems, coordination abilities, endurance, and also promotes the formation of self-regulation skills, emotional stability, and the ability to concentrate attention. It is shown that swimming as a specific type of motor activity combines health-improving, developmental, and professionally formative potential and therefore can be considered not only as a means of physical training, but also as an important component of the professional development of future physical education teachers and coaches.*

*The content of the educational component "Swimming with Teaching Methodology", in particular the syllabus and methodological recommendations for practical classes, is analyzed as a basis for the formation of professional competencies of higher education students. It is established that the structural organization of the educational process, which provides for the phased assimilation of educational material, the combination of theoretical, practical, and independent work, the use of various teaching methods and tools, as well as orientation toward students' individual characteristics, contributes to the development of responsibility, discipline, self-organization, self-control, and professional thinking.*

*The expediency of integrating theoretical knowledge and practical skills in the process of studying the educational component "Swimming with Teaching Methodology" is substantiated, since it ensures the formation of a holistic system of professional training of future specialists in physical culture and sports regardless of their further sports specialization. It is emphasized that the pedagogical potential of this educational component lies in the combination of subject-specific, methodological, and personal-professional training.*

**Key words:** swimming, students, professionally significant qualities, psychophysiological qualities, physical education, educational component, syllabus, teaching methodology.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Сучасна система вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту орієнтована не лише на формування у здобувачів спеціальних знань, умінь і навичок, а й на розвиток професійно значущих та психофізіологічних якостей, необхідних для майбутньої педагогічної й тренерської діяльності. У контексті компетентнісного підходу особливого значення набуває підготовка фахівця, здатного до професійного мислення, відповідального прийняття рішень, самоорганізації, самоконтролю, ефективної комунікації та забезпечення безпеки освітнього чи навчально-тренувального процесу.

У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку таких засобів професійної підготовки, які б поєднували оздоровчий, освітній, розвивальний і виховний потенціал. Одним із таких засобів є плавання, яке завдяки специфіці водного середовища, комплексному впливу на організм людини та поєднанню теоретичної, практичної й методичної складових

може розглядатися як важливий чинник професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Особливе значення в цьому аспекті має освітній компонент «Плавання з методикою викладання», зміст якого спрямований не лише на оволодіння технікою способів плавання, а й на формування готовності до організації та проведення занять, дотримання правил безпеки, аналізу рухової діяльності та усвідомленого використання методичних засобів у майбутній професійній практиці [5; 6]. Саме тому вивчення педагогічного потенціалу цього освітнього компонента у формуванні професійно значущих і психофізіологічних якостей студентів є актуальним напрямом наукового пошуку.

Попри значну кількість праць, присвячених фізичному вихованню, плаванню та методиці його викладання, проблема цілеспрямованого аналізу змісту освітнього компонента «Плавання з методикою викладання» як засобу формування професійно значу-

щих якостей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту висвітлена недостатньо повно. Це зумовлює актуальність обраної теми та необхідність її теоретико-методичного опрацювання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про значну увагу дослідників до проблем фізичного виховання студентської молоді, зокрема до пошуку ефективних засобів формування фізичних, психофізіологічних і особистісних якостей майбутніх фахівців [1; 2; 4].

У вітчизняних науково-методичних працях обґрунтовано теоретичні та методичні засади навчання плавання, розкрито закономірності розвитку рухових здібностей, а також визначено роль фізичних вправ і водного середовища у формуванні гармонійно розвиненої особистості та професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [1-5; 7].

У сучасних дослідженнях плавання розглядається як один із найбільш ефективних видів рухової діяльності, що забезпечує комплексний вплив на організм людини. Наукові праці підтверджують його позитивний вплив на розвиток серцево-судинної та дихальної систем, координаційних здібностей, витривалості, а також на психоемоційний стан особистості, зокрема на зниження рівня тривожності та підвищення психофізіологічної стійкості [7-10].

Значна увага в сучасних наукових публікаціях приділяється вдосконаленню методики навчання плавання. Зокрема, досліджуються можливості використання інноваційних педагогічних технологій, ігрових методів, інформаційно-комунікаційних засобів, а також засобів візуалізації та аналізу рухових дій для підвищення ефективності навчального процесу [6]. Акцентується на необхідності гуманізації освітнього середовища, індивідуалізації навчання та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою [6].

Окремим напрямом наукового пошуку є адаптація процесу навчання плавання до індивідуальних особливостей здобувачів освіти, включаючи питання диференційованого підходу, створення психологічно комфортного освітнього середовища та забезпечення безпеки під час занять [3; 4; 6].

Разом із тим, незважаючи на значну кількість досліджень, у сучасній науково-педагогічній літературі недостатньо розкрито питання цілеспрямованого використання змісту освітніх компонентів, зокрема силабусів і методичних рекомендацій до практичних занять, як інструменту формування професійно значущих і психофізіологічних якостей студентів у процесі навчання плавання. Це зумовлює необхідність подальшого теоретико-методичного аналізу зазначеної проблеми.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати потенціал плавання як засобу формування професійно значущих і психофізіологічних якостей студентів та здійснити аналіз змісту освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», зокрема силабусу та методичних рекомендацій до практичних занять. **Методи дослідження.** У дослідженні використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз нормативно-методичної доку-

ментації (силабусу та методичних рекомендацій до практичних занять), контент-аналіз змісту навчального матеріалу, а також метод педагогічної інтерпретації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Плавання як специфічний вид рухової діяльності, що здійснюється у водному середовищі, має комплексний вплив на організм людини та є ефективним засобом розвитку психофізіологічних якостей особистості. Його особливість полягає у поєднанні фізичного навантаження з унікальними властивостями водного середовища, які суттєво відрізняються від умов виконання рухів на суші [1-4; 7]. Вода характеризується густиною, в'язкістю, плавучістю, гідростатичним тиском і теплопровідністю, що визначають специфіку її впливу на організм людини. Завдяки виштовхувальній силі води зменшується навантаження на опорно-руховий апарат, знижується ризик травматизму та створюються умови для формування раціональної техніки рухів [5; 7]. Водночас опір водного середовища сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та координаційних здібностей, а гідростатичний тиск позитивно впливає на діяльність серцево-судинної й дихальної систем, покращує венозний кровообіг і оптимізує функціональний стан організму [3; 5; 7].

Важливим є вплив плавання на дихальну та нервову системи. Він проявляється у формуванні навичок регульованого дихання, підвищенні ефективності газообміну, розвитку саморегуляції, концентрації уваги та психоемоційної стійкості [8; 9]. Ритмічний характер рухів у поєднанні з дихальними вправами сприяє зниженню психоемоційного напруження та втому, формуючи передумови для стресостійкості й ефективної саморегуляції діяльності [7; 9; 10]. Узгодження рухів кінцівок, дихання та положення тіла у воді зумовлює розвиток координації, просторової орієнтації, відчуття ритму та вестибулярної стійкості [5; 7]. Поряд із фізіологічним ефектом, заняття плаванням сприяють розвитку дисциплінованості, наполегливості, відповідальності та самоконтролю, оскільки потребують концентрації уваги, точності рухів і дотримання правил безпеки [7; 9; 10]. Таким чином, плавання виступає багатofункціональним засобом, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування психофізіологічних та особистісних якостей.

Зазначені характеристики зумовлюють доцільність розгляду плавання як ефективного засобу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. У системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів важливе місце посідає формування професійно значущих якостей, зокрема відповідальності, дисциплінованості, саморегуляції, витривалості, наполегливості, організованості та професійного мислення. Плавання як освітній компонент має універсальний характер і може розглядатися як ефективний засіб формування зазначених якостей незалежно від майбутньої спортивної спеціалізації здобувачів освіти.

Специфіка рухової діяльності у водному середовищі зумовлює підвищені вимоги до самоконтролю, координації та регуляції рухів, що сприяє розвитку здатності до усвідомленого управління

власною діяльністю. Дотримання правил безпеки формує відповідальне ставлення до організації навчально-тренувального процесу, а поетапність навчання сприяє розвитку наполегливості, терпіння та здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності. Постійний контроль за технікою виконання рухів, диханням і положенням тіла сприяє розвитку аналітичного мислення, здатності до самокорекції та усвідомлення закономірностей рухової діяльності. Крім того, заняття плаванням сприяють розвитку витривалості, функціональної стійкості та навичок самоорганізації, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Таким чином, плавання виступає універсальним засобом професійної підготовки, що створює умови для формування професійно значущих якостей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Зміст освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», відображений у силабусі та методичних рекомендаціях до практичних занять, має системний характер і спрямований не лише на формування спеціальних рухових умінь і навичок, а й на розвиток професійно значущих якостей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів. Його особливість полягає в інтеграції предметної, методичної та професійно-особистісної складових підготовки, що забезпечує формування цілісної системи теоретичних знань, практичних умінь, навичок організації занять і професійного мислення здобувачів вищої освіти.

Аналіз силабусу засвідчує, що освітній компонент побудовано на засадах системності, послідовності та поетапності, відповідно до логіки професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Структура дисципліни охоплює теоретичні й практичні аспекти плавання, методіку навчання спортивних способів, а також основи організації занять, змагань і заходів з плавання. Така побудова дає змогу розглядати дисципліну не лише як засіб оволодіння технікою рухів, а як модель професійної підготовки майбутнього фахівця, здатного пояснювати, демонструвати, аналізувати й методично організувати навчальний процес.

Авторська специфіка методичних рекомендацій виявляється в їх орієнтації не тільки на відпрацювання технічних елементів, а й на розвиток аналітичного мислення, самостійності та педагогічної рефлексії студентів. Це забезпечується поєднанням теоретичних положень, практичних завдань, самостійної роботи, аналізу типових помилок, підготовки доповідей і презентацій, а також акцентом на дотриманні правил безпеки й академічної доброчесності. За такого підходу плавання виступає не лише навчальною дисципліною, а й засобом формування професійної відповідальності, самоорганізації та готовності до майбутньої педагогічної і тренерської діяльності.

Особливість силабусу та методичних рекомендацій до практичних занять полягає в їхній професійно орієнтованій інтегративній спрямованості: вони забезпечують не лише засвоєння техніки плавання і методики її навчання, а й створюють умови для формування професійно значущих якостей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Отже, аналіз змісту освітнього компонента «Плавання з методикою викладання» дає підстави стверджувати, що його педагогічний потенціал значно ширший, ніж засвоєння техніки плавання як такої. Дисципліна забезпечує поєднання теоретичної, практичної та методичної підготовки, сприяє формуванню професійного мислення, розвитку відповідальності, дисциплінованості, самоконтролю, наполегливості, організованості та здатності до самоаналізу. Саме тому освітній компонент «Плавання з методикою викладання» доцільно розглядати як ефективний засіб формування професійно значущих якостей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Проведений теоретико-методичний аналіз засвідчив, що плавання є багатофункціональним засобом впливу на особистість здобувачів вищої освіти, який поєднує оздоровчий, розвивальний і професійно-формульвальний потенціал. Специфіка водного середовища, поєднання фізичного навантаження з регуляцією дихання, координацією рухів і дотриманням правил безпеки створюють сприятливі умови для розвитку психофізіологічних та особистісних якостей, значущих для майбутньої професійної діяльності фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

З'ясовано, що в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів освітній компонент «Плавання з методикою викладання» доцільно розглядати не лише як дисципліну прикладного характеру, а як важливий засіб формування професійно значущих якостей, зокрема відповідальності, дисциплінованості, самоконтролю, наполегливості, організованості, здатності до самоаналізу та професійного мислення.

Аналіз змісту освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», відображеного у силабусі та методичних рекомендаціях до практичних занять, показав, що його структура побудована на засадах системності, послідовності, поетапності та поєднання теоретичної, практичної й самостійної підготовки. Така організація навчального процесу забезпечує не лише засвоєння техніки способів плавання та методики їх навчання, а й створює умови для професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Обґрунтовано, що педагогічний потенціал освітнього компонента «Плавання з методикою викладання» полягає в інтеграції предметних знань, методичних умінь і професійно значущих якостей, необхідних для подальшої педагогічної та тренерської діяльності. У цьому контексті дисципліна виступає важливим складником професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів незалежно від їхньої спортивної спеціалізації.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в розробленні критеріїв і показників оцінювання сформованості професійно значущих якостей здобувачів вищої освіти у процесі вивчення освітнього компонента «Плавання з методикою викладання», а також в експериментальній перевірці ефективності відповідних методичних підходів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Глазирин І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання : навч.-метод. матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук [та ін.]. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
4. Рижкова Н. М. Методика викладання плавання у вищій школі : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 192 с.
5. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Теорія і методика викладання плавання : метод. рекомендації до практ. занять : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 68 с.
6. Тараненко І. В., Кириленко О. І. Оптимізація методики викладання плавання у закладах загальної середньої освіти: сучасні підходи та інноваційні технології. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2025. Вип. 104. С. 136–140. URL: <https://chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/104/29.pdf> (дата звернення: 15.03.2026).
7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с. : іл.
8. Ferreira F. A., Santos C. C., Palmeira A. L., Fernandes R. J., Costa M. J. Effects of Swimming Exercise on Early Adolescents' Physical Conditioning and Physical Health: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024. Vol. 9. No. 3. Article 158. DOI: 10.3390/jfmk9030158. URL: <https://www.mdpi.com/2411-5142/9/3/158> (date of access: 30.03.2026).
9. Merlin Q., Vacher P., Mourot L., Levillain G., Martinent G., Nicolas M. Psychophysiological Effects of Slow-Paced Breathing on Adolescent Swimmers' Subjective Performance, Recovery States, and Control Perception. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024. Vol. 9, No. 1. Article 23. DOI: 10.3390/jfmk9010023. URL: <https://www.mdpi.com/2411-5142/9/1/23> (date of access: 23.03.2026).
10. Tang Z., Wang Y., Liu J., Liu Y. Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article 1051551. DOI: 10.3389/fpsy.2022.1051551. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.1051551/full> (date of access: 23.03.2026).

REFERENCES

1. Hlasyrin, I. D. (2006). Plavannya [Swimming] : navch. posib. Kyiv : Kondor. 502 s. [in Ukrainian]
2. Kruk, M. Z., Bykanov, S. R., & Kruk, A. Z. (2010). Teoriya i metodyka vykladannya plavannya [Theory and methods of teaching swimming] : navch.-metod. materialy dlya studentiv fakul'tetu fizychnoho vykhovannya i sportu. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 108 s. [in Ukrainian]
3. Plavannya ta metodyka yoho vykladannya [Swimming and methods of its teaching] : navch. posib. / D. Oleniev, O. Yudenko, V. Shemchuk [ta in.]. (2022). Kyiv : Natsional'nyy

universytet obrony Ukrainy imeni Ivana Chernyakhovskoho. 124 s. [in Ukrainian]

4. Ryzhkova, N. M. (2017). Metodyka vykladannya plavannya u vyshchiiy shkoli [Methods of teaching swimming in higher school] : navch. posib. Lviv : LDUFK. 192 s. [in Ukrainian]

5. Taranenko, I. V., & Zaitseva, Yu. V. (2025). Teoriya i metodyka vykladannya plavannya [Theory and methods of teaching swimming] : metod. rekomendatsiyi do prakt. zanyat' : navch. posib. Poltava : PNPU imeni V. H. Korolenka. 68 s. [in Ukrainian]

6. Taranenko, I. V., & Kyrylenko, O. I. (2025). Optyimizatsiya metodyky vykladannya plavannya u zakladakh zahal'noyi seredn'oyi osvity: suchasni pidkhody ta innovatsiyini tekhnolohiyi [Optimization of swimming teaching methods in general secondary education institutions: modern approaches and innovative technologies]. *Naukovyy chasopys UDU imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 5. Pedahohichni nauky: realiyi ta perspektyvy*. 104. S. 136–140. [in Ukrainian]

7. Shulha, L. M. (2008). Ozdorovche plavannya [Health-improving swimming] : navch. posib. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 232 s. : il. [in Ukrainian]

8. Ferreira, F. A., Santos, C. C., Palmeira, A. L., Fernandes, R. J., & Costa, M. J. (2024). Effects of Swimming Exercise on Early Adolescents' Physical Conditioning and Physical Health: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 9(3). 158 s. [in English]

9. Merlin, Q., Vacher, P., Mourot, L., Levillain, G., Martinent, G., & Nicolas, M. (2024). Psychophysiological Effects of Slow-Paced Breathing on Adolescent Swimmers' Subjective Performance, Recovery States, and Control Perception. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 9(1). 23 s. [in English]

10. Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 13. 1051551. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ТАРАНЕНКО Ірина** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Наукові інтереси:** формування професійно значущих і психофізіологічних якостей студентів у процесі вивчення освітнього компонента «плавання з методикою викладання»: теоретико-методичний аналіз.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**TARANENKO Iryna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Teaching Sports Disciplines Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko.

**Scientific interests:** formation of professionally significant and psychophysiological qualities of students in the process of studying the educational component “swimming with teaching methodology”: a theoretical and methodological analysis.

*Стаття надійшла до редакції 03.03.2026 р.  
Стаття прийнята до друку 12.03.2026 р.*