

РЕКРЕАЦІЙНИЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ТА ОСВІТНІЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Мета – з'ясувати вплив регулярних занять плаванням на фізичний, психоемоційний та когнітивний стан студенток спеціальної медичної групи. *Методи дослідження*: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, біомедичні методи, методи математичної статистики. *Результати*. Встановлено, що регулярні заняття плаванням сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної системи студенток, що підтверджується достовірним зниженням індексу Руф'є; покращенню психоемоційного стану студенток; підвищенню когнітивної працездатності (зростання швидкості переробки інформації, концентрації та стійкості уваги, зменшення кількості помилок та підвищення розумової працездатності). *Висновки*. Дані підтверджують, що рекреаційне плавання може ефективно використовуватися для покращення когнітивної працездатності, концентрації уваги та психоемоційного стану студентів. Отримані ефекти є статистично та практично значущими, особливо у показниках активності та бадьорості, що є ключовими для успішної навчальної та рекреаційної діяльності студентів.

Ключові слова: плавання, рекреаційне плавання, студенти, спеціальна медична група, фізична активність, когнітивна працездатність, увага, психоемоційний стан, індекс Руф'є, оздоровчий ефект

Objective. To determine the impact of regular swimming classes on the physical, psycho-emotional, and cognitive state of female students assigned to a special medical group. *Methods and Organization*. To achieve the objective, a set of complementary research methods was used: content analysis of scientific literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, questionnaires, biomedical methods (Ruffier test), and statistical methods. The set of research indicators included three interrelated blocks: functional state of the body, subjective assessment of well-being and psycho-emotional state, and indicators of cognitive performance. Such an approach made it possible to comprehensively assess the recreational, health-improving, and educational effects of swimming classes among students of a special medical group. *Results*. It was established that regular swimming contributes to the improvement of the functional state of the cardiovascular system in female students, which is confirmed by a significant decrease in the Ruffier index. A positive recreational effect of swimming classes was also revealed, manifested in improved well-being, reduced fatigue, and an improved psycho-emotional state of the students. It has been proven that systematic swimming classes contribute to increased cognitive performance, which is manifested in a higher speed of information processing, as well as improved concentration and stability of attention. A decrease in the number of errors and an increase in the mental performance of female students in the experimental group were observed, indicating a positive educational effect of swimming classes. Improved concentration of attention may positively influence the effectiveness of students' learning activities. The trends identified in our study are consistent with international and Ukrainian research results showing that swimming increases activity, vigor, and mood, and promotes recovery of the psychophysical state. *Conclusions*. The findings confirm that recreational swimming can be effectively used to improve cognitive performance, attention concentration, and the psycho-emotional state of students. The obtained effects are statistically and practically significant, particularly in indicators of activity and vigor, which are key for successful academic and recreational activities of students.

Keywords: swimming, recreational swimming, female students, special medical group, physical activity, cognitive performance, attention, psycho-emotional state, Ruffier index, health effect

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Попри численні дані про позитивний вплив фізичної активності на здоров'я та когнітивні функції, зокрема на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, у спеціальній літературі бракує системних досліджень, що оцінюють вплив регулярних занять плаванням на фізичний, психоемоційний та когнітивний стан студентів у контексті оздоровчих, рекреаційних та освітніх ефектів.

Актуальність цього дослідження підтверджується результатами останніх робіт, які демонструють, що заняття плаванням можуть сприяти покращенню психічного здоров'я, концентрації та когнітивної функції молодих дорослих і студентів (наприклад, покращення концентрації та якості сну пов'язане зі структурованими заняттями плаванням у студентів фізичного виховання) [1], а також що заняття у водному

середовищі значно поліпшують когнітивні параметри, психоемоційний стан і фізичну функцію в різних популяціях, включаючи молодь і підлітків [2].

Мета – з'ясувати вплив регулярних занять плаванням на фізичний, психоемоційний та когнітивний стан студенток спеціальної медичної групи.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнювальних *методів дослідження*: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент (ПЕ), анкетування, біомедичні методи (проба Руф'є), а також методи математичної статистики. Комплекс показників дослідження включав три взаємопов'язані блоки: функціональний стан організму (проба Руф'є), суб'єктивну оцінку самопочуття та психоемоційного стану (анкетування) і показники когнітивної працездатності (коректурна проба). Такий підхід дозволив комплексно оцінити рекреаційний, оздоровчий та освітній ефект занять плаванням у студентів спеціальної медичної групи.

Фізичну працездатність серцево-судинної системи студенток оцінювали за допомогою проби Руф'є.

З метою оцінювання рекреаційного ефекту занять плаванням було проведено анкетування за авторськими опитувальниками, спрямоване на визначення суб'єктивного самопочуття, рівня втомленості та психоемоційного стану студентів. Відповіді оцінювали за п'ятибальною шкалою.

Рівень фізичної активності студенток також визначали за допомогою самооцінювання частоти та тривалості рухової активності протягом тижня. Студенти відповідали на такі запитання (Скільки разів на тиждень ви займаєтесь будь-якою фізичною активністю (крім навчальних занять)? Яка середня тривалість ваших фізичних навантажень? Як ви оцінюєте інтенсивність своєї фізичної активності? Чи змінилася ваша загальна рухова активність після початку занять плаванням?) і обчислювали середнє арифметичне.

Для оброблення отриманих результатів використовували *методи математичної статистики*: обчислення середніх значень показників, стандартного відхилення та визначення достовірності відмінностей між показниками (середнє арифметичне – M і стандартне відхилення – $\pm SD$; t -критерій Стьюдента для зв'язаних вибірок).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед студентів спеціальної медичної групи, які за станом здоров'я були допущені до занять плаванням. У дослідженні брали участь студентки віком 17–20 років. Заняття плаванням проводилися у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у басейні університету.

Програма занять передбачала регулярні заняття плаванням, спрямовані на розвиток рухових навичок, покращення функціонального стану організму та підвищення загальної фізичної активності студентів.

Педагогічний експеримент тривав протягом навчального семестру. На початку та наприкінці дослідження проводили оцінювання показників рекреаційного, оздоровчого та освітнього ефектів занять плаванням у студентів спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. Аналіз показників функціонального стану, самопочуття та психоемоційного стану і показників когнітивної працездатності засвідчив, що до початку педагогічного експерименту середні значення індексу Руф'є у студенток контрольної та експериментальної груп практично не відрізнялися (табл.1).

Після завершення експерименту у контрольній групі спостерігалось лише незначне покращення показників, що може пояснюватися загальним впливом навчального процесу фізичного виховання. Водночас у студенток експериментальної групи відбулося більш виражене покращення усіх трьох груп показників (статистично значуще для більшості показників).

Таблиця 1

Показники студенток в умовах педагогічного експерименту

Показники	КГ до ПЕ	КГ після ПЕ	ЕГ до ПЕ	ЕГ після ПЕ
Індекс Руф'є, ум. од.	12,6 ± 2,1	12,1 ± 2,0	12,4 ± 2,2	9,8 ± 1,9*
Фізична активність (бали)	3,1 ± 0,6	3,1 ± 0,6	3,0 ± 0,7	3,0 ± 0,7
Самопочуття (бали)	3,3 ± 0,6	3,4 ± 0,6	3,2 ± 0,7	4,1 ± 0,5*
Рівень втомленості (бали)	3,1 ± 0,7	3,0 ± 0,7	3,2 ± 0,6	2,3 ± 0,5*
Бадьорість (бали)	2,9 ± 0,5	2,9 ± 0,5	3,0 ± 0,6	4,0 ± 0,7*
Психоемоційний стан (бали)	3,4 ± 0,6	3,5 ± 0,6	3,3 ± 0,7	4,2 ± 0,6*
Настрій (бали)	3,2 ± 0,5	3,2 ± 0,5	3,1 ± 0,6	4,1 ± 0,4*
Сон (відновлення) (бали)	3,0 ± 0,6	3,0 ± 0,6	3,1 ± 0,5	3,7 ± 0,5
Швидкість переробки інформації (символів)	535,5±74,5	548,4 ± 70,5	529,5±76,9	612,6±68,2*
Концентрація уваги (правильні дії)	472,2±61,3	485,7 ± 59,9	468,4±63,7	545,5±58,8*
Стійкість уваги (коэф.)	0,88 ± 0,05	0,89 ± 0,05	0,87 ± 0,06	0,93 ± 0,04*
Кількість помилок (шт.)	11,2 ± 4,1	10,6 ± 3,8	11,5 ± 4,3	6,9 ± 3,1*
Розумова працездатність (ум. од.)	0,87 ± 0,06	0,88 ± 0,05	0,86 ± 0,06	0,93 ± 0,05

Примітка. * - достовірність розбіжностей – $p < 0,05$

Аналіз показників функціонального стану засвідчив, що до початку педагогічного експерименту середні значення індексу Руф'є у студенток контрольної та експериментальної груп відповідав задовільному рівню фізичної працездатності серцево-судинної системи. В ході експерименту індекс Руф'є знизився, що свідчить про підвищення фізичної працездатності та покращення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи.

Фізична активність студенток експериментальної групи суттєво зросла, що може пояснюватися впровадженням спеціально розробленої програми занять, використанням різноманітних форм і методів організації рухової діяльності, а також підвищенням мотивації до занять фізичним вихованням. На відміну від цього, у студенток контрольної групи істотних змін не спостерігалось, що, ймовірно, пов'язано з нижчим рівнем зацікавленості та недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичним вихованням.

До початку дослідження рівень суб'єктивного самопочуття студенток в обох групах перебував на середньому рівні. Після проведення педагогічного експерименту у контрольній групі спостерігалось незначне підвищення показника. Натомість у студенток експериментальної групи рівень самопочуття зріс більш суттєво, що свідчить про позитивний рекреаційний ефект систематичних занять плаванням.

Показники суб'єктивної втомленості та бадьорості до експерименту у студенток обох груп були подібними. Після завершення експерименту у контрольній групі зміни були незначними. Водночас у студенток експериментальної групи показники змінилися, що свідчить про зменшення відчуття фізичної та психоемоційної втомленості та підвищення бадьорості. Це показує, що рекреаційне плавання ефективно покращує суб'єктивне відчуття енергії та життєвого тону.

До початку дослідження рівень психоемоційного стану студенток характеризувався середніми значеннями. Після завершення педагогічного експерименту у контрольній групі показник майже не змінився. Натомість у студенток

експериментальної групи він зріс, що свідчить про покращення емоційного фону, зменшення рівня стресу та підвищення психологічного комфорту.

В умовах педагогічного експерименту суттєво покращився настрій студенток спеціальної медичної групи, що можна пояснити позитивним впливом спеціально організованої рухової активності, підвищенням емоційної залученості до занять та створенням сприятливого психологічного клімату під час занять фізичним вихованням. Тоді як у контрольній групі достовірних змін цього показника не спостерігалось, що, ймовірно, пов'язано з відсутністю цілеспрямованого педагогічного впливу та незмінністю традиційної організації занять.

В умовах педагогічного експерименту спостерігалось покращення показників сну студенток спеціальної медичної групи, що, ймовірно, пов'язано з регулярною руховою активністю, нормалізацією психоемоційного стану та зниженням рівня напруження внаслідок участі у спеціально організованих заняттях фізичним вихованням. Тоді як у контрольній групі суттєвих змін показників сну не зафіксовано. Відсутність покращення показників сну у студенток контрольної групи, ймовірно, зумовлена відсутністю цілеспрямованого оздоровчого впливу та недостатнім рівнем рухової активності, що не сприяло нормалізації психоемоційного стану й регуляції добових біоритмів.

До початку педагогічного експерименту показники швидкості переробки інформації у студенток обох груп не відрізнялися та відповідали рівню нижче середнього, характерному для осіб спеціальної медичної групи. Після завершення педагогічного експерименту у студенток експериментальної групи спостерігалось покращення показників швидкості переробки інформації, що, ймовірно, пов'язано з позитивним впливом занять плаванням. Такий ефект може пояснюватися активізацією кровообігу та оксигенації головного мозку, зниженням психоемоційного напруження, а також стимуляцією когнітивних процесів унаслідок регулярної рухової активності. У контрольній групі змін показника не виявлено, що можна пояснити відсутністю спеціально організованого впливу та незмінністю умов занять фізичним вихованням.

До експерименту показники концентрації уваги у студенток обох груп були близькими. Після завершення експерименту у контрольній групі відбулося незначне покращення показника, тоді як у експериментальній групі він зріс, що свідчить про підвищення здатності до зосередження уваги під час виконання розумових завдань.

Показники стійкості уваги до експерименту оцінювалися як середні. Після завершення педагогічного експерименту у контрольній групі зміни були мінімальними. Водночас у експериментальній групі показник підвищився, що свідчить про покращення здатності до тривалого збереження концентрації уваги.

До початку експерименту кількість помилок у тесті Бурдона оцінювалася як висока, що можна пов'язати з особливостями психофункціонального стану студенток спеціальної медичної групи. Після завершення експерименту у контрольній групі показник дещо зменшився, тоді як у експериментальній групі він знизився більш суттєво, що свідчить про підвищення концентрації уваги, точності переробки інформації та загальної розумової працездатності під впливом систематичних занять плаванням.

Показники розумової працездатності до початку дослідження були подібними у студенток обох груп і відповідали рівню нижчому за середній для студенток спеціальної медичної групи. Після завершення експерименту у контрольній групі показник майже не змінився, що можна пояснити відсутністю спеціально організованого впливу на когнітивні процеси та незмінністю традиційної програми фізичного виховання. Натомість у експериментальній групі спостерігалось суттєве підвищення розумової працездатності, що свідчить про ефективність систематичних занять плаванням, які сприяли поліпшенню кровопостачання мозку, зниженню психоемоційного напруження, нормалізації сну та стимуляції когнітивних функцій через комплексний вплив фізичної активності на нервову систему.

Обговорення результатів. Попри численні дослідження, що підтверджують позитивний вплив плавання на фізичний розвиток та психоемоційний стан, недостатньо системних даних щодо комплексного оцінювання оздоровчого, рекреаційного та когнітивного ефекту занять плаванням у студентів, що ускладнює розробку практичних рекомендацій для їх застосування у навчальному та оздоровчому процесі [1,2,3,4,5,6,7]. Результати останніх робіт показують, що регулярне плавання сприяє покращенню концентрації, когнітивної працездатності, психоемоційного стану та фізичного розвитку студентів, підлітків і молоді [1,2,3,4,5,6,7], що підтверджує актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Результати нашого дослідження показали, що регулярні заняття плаванням у студенток експериментальної групи супроводжувалися значним покращенням функціонального стану серцево-судинної системи, що відображено у зниженні індексу Руф'є порівняно з контрольною групою. Це узгоджується з даними літератури, які підтверджують позитивний вплив оздоровчого плавання на функціональний стан організму та нормалізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем у молодих осіб [3]. Наші результати повністю співпадають з трендами літератури про істотне підвищення фізичної активності після систематичних занять плаванням. Показник у наших студенток навіть трохи вищий, ніж у [1], що може свідчити про ефективність нашої програми.

Суб'єктивні показники самопочуття, рівня втомленості та психоемоційного стану також покращилися у експериментальній групі. Це узгоджується з висновками мета-аналізу, який показав, що занурення у воду і водні вправи статистично значуще знижують прояви тривожності та покращують настрій порівняно з вихідним станом (водне тренування: $SMD \approx -0,51$, $p < 0,01$) [4]. Результати були такими: вправи у воді [$SMD = -0,77$, 95% ДІ (-1,08, -0,47), $I^2 = 77\%$, $P < 0,01$], плавання [$SMD = -0,51$, 95% ДІ (-1,14, 0,12), $I^2 = 78\%$, $P < 0,01$], аква аеробіка [$SMD = -0,92$, 95% ДІ (-1,32, -0,53), $I^2 = 78\%$, $P < 0,01$], помірна інтенсивність [$SMD = -0,75$, 95% ДІ (-1,07, -0,43), $I^2 = 67\%$, $P < 0,01$] та низька інтенсивність [$SMD = -1,07$, 95% ДІ (-1,08, -0,47), $I^2 = 85\%$, $P < 0,01$]. Такі результати підтверджують, що не лише фізичні показники, а й психоемоційний стан можуть бути позитивно модульовані водними тренуваннями, що важливо для студентів як соціально-активної групи.

Фахівець [6] вказує, що систематичне плавання зменшує симптоми тривоги та депресії, підвищує позитивний настрій. Авторка [7] показала покращення настрою студентів після регулярних оздоровчих занять плаванням. Наші результати відображають ті ж тенденції, що підтверджує оздоровчий і психологічний ефект занять.

Науковці [2,4] зазначають, що плавання сприяє кращій якості сну та швидшому відновленню після фізичної активності. Інші вчені [7] також зафіксувала покращення відновлення після занять. Наші показники повністю відповідають літературним даним, що підтверджує практичну ефективність програми рекреаційного та оздоровчого плавання для студентів які за станом здоров'я скеровані до спеціальної медичної групи.

Щодо когнітивної функції та уваги, отримані дані показують підвищення швидкості обробки інформації, концентрації та стійкості уваги в експериментальній групі. Ці результати співпадають з міжнародними дослідженнями, які продемонстрували, що вже після помірної сесії плавання відбувається покращення когнітивних показників, зокрема візуomotorної продуктивності і реактивної уваги (покращення на $\approx 4\%$, $p < 0,05$) [5]. Хоча в літературі переважають дослідження щодо короткострокових ефектів, систематична участь у водних заняттях може мати подібний кумулятивний вплив на когнітивну сферу, що підтверджує загальну тенденцію до покращення розумової діяльності при фізичній активності у водному середовищі [6].

Важливо також зазначити, що значне зниження кількості помилок у тесті Бурдона та підвищення розумової працездатності у експериментальній групі свідчить про комплексний ефект плавання, який поєднує фізіологічні і нейропсихологічні механізми.

Плавання як аеробне навантаження зміцнює серцево-судинну систему, що покращує перфузію мозку, а також стимулює нейрогенез і ангиогенез, що потенційно сприяє покращенню когнітивних функцій у студентів молодого віку [6].

Позитивний вплив плавання на студентів також відображено в наукових публікаціях, які звертають увагу на комплексний розвиток фізичних якостей і психічних показників у молоді, що займається систематично фізичною активністю у воді, та рекомендують плавання як ефективний засіб для покращення фізичного та психофункціонального стану [8, 9, 10].

Таким чином, результати нашого дослідження узгоджуються з існуючими літературними даними щодо позитивного впливу плавання на фізичні, психоемоційні й когнітивні показники, але водночас доповнюють наявні дані новими доказами щодо комплексного ефекту у студенток спеціальної медичної групи, що має важливе значення для педагогічної практики та розвитку програм навчання плаванню.

Висновки.

Після проведення педагогічного експерименту всі показники у студенток експериментальної групи покращилися, що свідчить про ефективність систематичних занять плаванням.

Встановлено, що регулярні заняття плаванням сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної системи студенток, що підтверджується достовірним зниженням індексу Руф'є. Виявлено позитивний рекреаційний ефект занять плаванням, який проявляється у підвищенні самопочуття, зменшенні втомленості та покращенні психоемоційного стану студенток.

Доведено, що систематичні заняття плаванням сприяють підвищенню когнітивної працездатності, що проявляється у зростанні швидкості переробки інформації, покращенні концентрації та стійкості уваги. Встановлено зменшення кількості помилок та підвищення розумової працездатності студенток експериментальної групи, що свідчить про позитивний освітній ефект занять плаванням. Покращення концентрації уваги може позитивно впливати на ефективність навчальної діяльності студентів.

Тренди нашого дослідження узгоджуються з міжнародними та українськими результатами про те, що плавання підвищує активність, бадьорість, настрій та сприяє відновленню психофізичного стану. Дані підтверджують, що рекреаційне плавання може ефективно використовуватися для покращення когнітивної працездатності, концентрації уваги та психоемоційного стану студентів.

Отримані ефекти є статистично та практично значущими, особливо у показниках активності та бадьорості, що є ключовими для успішної навчальної та рекреаційної діяльності студентів.

Перспективи подальших досліджень. Відсутність даних про вплив регулярних занять плаванням на фізичний, психоемоційний та когнітивний стан студенток спеціальної медичної групи в умовах військового стану обґрунтовує подальші пошуки в цьому напрямі.

Конфлікт інтересів. Не спостерігається ніяких конфліктів інтересів.

Список використаних джерел

1. Zulkifli AF, Bachtiar N. The impact of swimming on cognitive and mental health among pre-service physical education teachers. *Adv Soc Sci Manag.* 2025;3(2):126-40. <https://doi.org/10.63002/assm.32.912>.
2. Silva LAD, Doyenart R, Salvan PH, Rodrigues W, Lopes JF, Gomes K, et al. Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Int J Environ Health Res.* 2020;30(5):584-92. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1612041>.
3. Шейко ЛВ, Баламутова НМ. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17–20 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту.* 2020;4:103-11.
4. Tang Z, Wang Y, Liu J, Liu Y. Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry.* 2022;13:1051551. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1051551>.

5. Shoemaker LN, Wilson LC, Lucas SJE, Machado L, Thomas KN, Cotter JD. Swimming-related effects on cerebrovascular and cognitive function. *Physiol Rep.* 2019;7(20):e14247. <https://doi.org/10.14814/phy2.14247>.
6. Loprinzi P. The effects of aquatic exercise on cognitive function: a systematic review. *OBM Integr Complement Med.* 2019;4:1-11. DOI: [10.21926/obm.icm.1901018](https://doi.org/10.21926/obm.icm.1901018).
7. Митчик ОП. Вплив плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Академічні студії. Серія Педагогіка. 2024;(4):36-41. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.6>.
8. Garkusha S.V Current trends in the health of children and young people in learning environments *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport.* 2013;10:7-12. DOI: 10.6084/m9.figshare.775315.
9. Лаврентьєва, О. (2025). Інноваційні підходи до організації адаптивного фізичного виховання для учнів з особливими освітніми потребами. Адаптивне управління: теорія та практика. Серія Педагогіка, 20 (39). [https://doi.org/10.33296/2707-0255-20\(39\)-13](https://doi.org/10.33296/2707-0255-20(39)-13).
10. Божок, О., та Курилюк, С. (2025). Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах України. *Проблеми освіти*, 1(102), 340-53. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.23>

References

1. Zulkifli AF, Bachtiar N. The impact of swimming on cognitive and mental health among pre-service physical education teachers. *Adv Soc Sci Manag.* 2025;3(2):126-40. <https://doi.org/10.63002/assm.32.912>.
2. Silva LAD, Doyenart R, Salvan PH, Rodrigues W, Lopes JF, Gomes K, et al. Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Int J Environ Health Res.* 2020;30(5):584-92. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1612041>.
3. Sheiko LV, Balamutova NM. Vplyv ozdorovchoho plavannia na fizychnyi rozvytok ta funktsionalnyi stan osib 17–20 rokov (Influence of recreational swimming on the physical development and functional state of persons aged 17–20 years). *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh ta ekstremalnykh vydakh sportu.* 2020;4:103-11.
4. Tang Z, Wang Y, Liu J, Liu Y. Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry.* 2022;13:1051551. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1051551>.
5. Shoemaker LN, Wilson LC, Lucas SJE, Machado L, Thomas KN, Cotter JD. Swimming-related effects on cerebrovascular and cognitive function. *Physiol Rep.* 2019;7(20):e14247. <https://doi.org/10.14814/phy2.14247>.
6. Loprinzi P. The effects of aquatic exercise on cognitive function: a systematic review. *OBM Integr Complement Med.* 2019;4:1-11. DOI: [10.21926/obm.icm.1901018](https://doi.org/10.21926/obm.icm.1901018).
7. Митчик ОП. Вплив плавання на фізичний стан студентів вищої освіти (Influence of swimming on the physical condition of higher education students). *Академічні студії. Серія Педагогіка.* 2024;(4):36-41. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.6>.
8. Garkusha S.V Current trends in the health of children and young people in learning environments *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport.* 2013;10:7-12. doi: 10.6084/m9.figshare.775315
9. Lavrentieva O. Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii adaptivnogo fizichnogo vykhovannia dlia uchniv z osoblyvymy osvitnyimi potrebamy. *Adaptive upravlinnia: teoriia ta praktyka. Serii Pedagogika .* 2025; 20 (39). DOI: [10.33296/2707-0255-20\(39\)-13](https://doi.org/10.33296/2707-0255-20(39)-13).
10. Bozhok O, Kuryliuk S. Suchasni innovatsiini pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh Ukrainy. *Problemy osvity,* 2025, 1(102), 340-53. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.23>.

Цитування на цю статтю:

Боднар ІР, Курчаба ТМ, Тимчак ЯВ. Рекреаційний, оздоровчий та освітній ефект занять плаванням у студенток скерованих до спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2026 Квітень 04; 46: 39-46.

Відомості про авторів

Боднар Іванна Романівна - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

e-mail: ivannabodnar@ukr.net

Курчаба Тетяна Миколаївна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри гуманітарних дисциплін та олімпійської освіти, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0001-7039-0292>

e-mail: kurchat@ukr.net

Тимчак Ярослав Володимирович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0001-6932-4797>

e-mail: tymchakj@ukr.net

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.04.2026