

Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті

Гринько В. М., Куделко В. Е.

Український державний університет залізничного транспорту

Анотація. В даній статті наведено результати дослідження аналізу теоретичних та методичних аспектів організації занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації. Для обробки зібраної інформації використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення – використано для вивчення стану досліджуваної проблеми; обґрунтування актуальності вивчених питань; обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методики проведення занять з фізичного виховання, а також визначення активності та зацікавленості студентів на заняттях; педагогічне тестування використовувалось для визначення стану фізичної підготовленості; медико-біологічні методи – для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності; методи математичної статистики використано для інтерпретації результатів. За даними дослідження встановлено наступні результати: форми навчання і виховання фіксують різноманітність модифікацій внутрішніх структур занять, певний взаємозв'язок між змістом і формою; консервативні форми організації занять, особливо ті, які мають примусовий характер, гальмують навчальний і виховний зміст тих занять, що не відповідають новим потребам, новим зовнішнім чинникам; впровадження занять аеробного характеру – позитивно позначиться на якості навчального й виховного процесу.

Ключові слова: аеробні заняття; організація занять; фізичні якості; фізична підготовленість; сучасна вища освіта.

Вступ. Одним із найголовніших завдань фізичного виховання у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення здоров'я студентів, а також продовження процесу формування у них потреби в заняттях фізичною культурою.

Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов'язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовленої необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними побутовими умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів молодших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «неприспособаністю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов'язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ЗВО, що відрізняються від

шкільних і потребують значного підвищення самостійності в засвоєнні учбового матеріалу; відсутністю добре налагоджених між особистих відносин, тобто групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ЗВО, що пов'язані з проживанням у гуртожитку, відірваністю від батьків, а саме, самообслуговуванням, самостійним веденням бюджету, плануванням і організацією свого учбового та вільного часу тощо.

Для подолання такого «вузівського» дискомфорту, від молодшої людини вимагається значних витрат фізичних та психічних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликані заняття з фізичного виховання, що повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

На необхідність зміцнення здоров'я студентської молоді вказує той факт, що випускники середніх закладів освіти недостатньо фізично і функціонально підготовлені до виконання нормативів навчальних програм ВНЗ з фізичної культури. Під час навчання у ЗВО також спостерігається тенденція до погіршення показників стану здоров'я молодих людей. Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому (Арзютов, & Гуска, 2008; Бикмухаметов, 2003; Верблюдов, 2007).

Наведені факти свідчать, що у вищих навчальних закладах нераціонально використовуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні задач підготовки студентів до трудової діяльності, потребує подальшого підвищення методика проведення та організація занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання.

Слабкою ланкою процесу навчання у ЗВО є програмно-методичне забезпечення викладання фізичного виховання. Існуючі програми з фізичного виховання не вирішують завдання поліпшення фізичного здоров'я студентів, а також підвищення загальної працездатності. Це порушує основний принцип функціонування системи фізичного виховання у вищій школі – принцип оздоровчої спрямованості. На думку багатьох вчених, погіршення стану здоров'я студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших двох курсах замість п'яти, загальним скороченням учбового навантаження з фізичного виховання. Дані досліджень проведених дослідниками засвідчують, що протягом 28 тижнів занять за «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» (2000) не відбулося вірогідних змін показників фізичної працездатності,

аеробної й анаеробно-лактатної продуктивності організму, а також якісних параметрів рухової діяльності (Савчук, 2002).

Так, навчальний процес з фізичного виховання повинен бути направленим на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, усунення функціональних відхилень організму. Основними задачами кредитно-модульної системи фізичного виховання є: зміцнення серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Вирішення цих задач можливе при виконанні м'язової діяльності аеробної спрямованості. К. Купером науково обґрунтована можливість фізичних навантажень, зокрема аеробної спрямованості, для зміцнення та підвищення рівня фізичної підготовленості. М'язова діяльність, яка підвищує діяльність серцево-судинної системи, є основою програми фізичних вправ. Подібні види м'язової діяльності спрямовані на підвищення ефективності серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем організму. Хода, їзда на велосипеді, плавання, аеробні танці – види діяльності, направлені на підвищення витривалості. Такі види спорту, як теніс, бадмінтон також сприяють підвищенню аеробних здібностей. Саме тому їх рекомендовано включати до програми навчальних занять (Матукова, 2005).

Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації.

Мета дослідження. Дослідити теоретичні та методичні аспекти організації процесу фізичного виховання в умовах ЗВО.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення використано для

вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності вивчених питань, обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методики проведення занять з фізичного виховання, а також визначення активності та зацікавленості студентів на заняттях; педагогічне тестування використовувалось для визначення стану фізичної підготовленості; медико-біологічні методи – для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності; методи математичної статистики використано для інтерпретації результатів.

Результати дослідження і їх обговорення. У фізичному вихованні студентів варто виокремити такі основні напрями: загальнопідготовчий, спортивний, гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний та лікувальний (Вржесневський, 2011).

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і фізичну підготовку, що відповідає рівню вимог державної програми з фізичного виховання.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одного з видів спорту.

Гігієнічний напрямок передбачає використання форм фізичного виховання на відновлення працездатності й зміцнення здоров'я (ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання та відпочинку, харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки) та інше.

Оздоровчо-рекреаційний напрямок передбачає використання форм фізичного виховання з організації відпочинку і охорони культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул задля зміцнення здоров'я (туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри).

Лікувальний напрямок забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих знижених або втрачених внаслідок захворювань, травм функцій організму.

У сучасній системі фізичного виховання студентів в Україні

спостерігаються намагання різних авторів (В. Ареф'єв, Г. Арзютов, М. Зубалій, Б. Ведмеденко, С. Канішевський, Р. Раєвський, Л. Сущенко, С. Сичов та ін.) знайти нові зміст та форми фізичного виховання, що відповідали б сучасним вимогам і потребам студентської молоді (Арзютов, & Гуска, 2008).

Аналіз практичного досвіду навчально-виховної роботи з фізичного виховання в різних ЗВО свідчить про наявність суперечностей між змістом і формою у навчально-виховному процесі, коли навчальний зміст занять витісняє виховний зміст, коли програмні завдання виховного характеру не реалізуються у повсякденній практиці, коли кафедри фізичного виховання враховують інтереси підрозділу і не враховують інтересів і ставлення студентів до існуючих форм і змісту фізичного виховання. Як правило, задекларована мета виховного процесу реалізується формально. У навчально-виховному процесі не враховується мотивація й не задовольняються потреби певної категорії студентів, що призводить до накопичення прихованих соціальних суперечностей. Нині поступово виникають тенденції переходу від примусової форми організації занять із фізичного виховання до організації занять з урахуванням інтересів студентів, що потребує впровадження нового змісту і нових форм організації навчального й виховного процесу (Вржесневський, 2011).

Теоретичні дослідження свідчать, що форма фізичного виховання, яка відповідає змісту, прискорює його розвиток, і навпаки, коли форма не відповідає обновлюваному змісту, то вона гальмує подальший розвиток, зміст і форми (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

Сучасною філософією є такі дефініції: форма – установлений зразок чогось; зміст – сукупність елементів і процесів, що утворюють певний предмет або явище (Турчина, 2009).

Відомо, що зміст і форма не існують ізольовано. Форма завжди має відповідати певному змістові. Форма привноситься у зміст ззовні, і є продуктом саморозвитку, його певним аспектом.

Водночас форма не є пасивною відносно змісту. Вона активно впливає на зміст, форма протистоїть його безперервним змінам, водночас утілюючи в собі ці зміни. Суттєва зміна форми спричиняє зміну змісту. Зміст і форма виконують важливу методологічну функцію у пізнанні, у перетворенні дійсності (Бикмухаметов, 2003).

Взаємовідношення змісту й форми – типовий випадок взаємовідносин діалектичних протилежностей, які характеризуються як єдністю змісту й форми, так і наявністю суперечностей між ними. Подолання суперечностей між змістом і формою – важливий компонент діалектичної теорії розвитку. У педагогіці форма навчання розглядається як навчально-виховний процес, що здійснюється за груповою та індивідуальними формами навчання. Форма організації навчання в педагогіці розглядається як зовнішній прояв узгодженої діяльності викладача і студентів, що здійснюється в певному порядку й режимі. Форми організації навчання класифікуються за різними критеріями: за кількістю тих, хто навчається; за місцем навчання; за часом навчання; за дидактичною метою; за тривалістю навчання – класичний урок (45 хв.), «пари», спарені заняття (80 хв.), заняття «без дзвінків» (Вржесневський, 2011).

Форма виховання – це зовнішній вияв процесу виховання. Форми організації виховання класифікуються за різними критеріями:

- індивідуальні форми виховання проводяться з окремими особами;
- малогрупові форми виховання проводять з мікрогрупами (3-7 осіб);
- групові форми виховання проводять з 20-30 особами. Групова форма організації виховання дістала назву колективної форми виховання.

М. Зубалій стверджує, що «фізичне виховання – складова частина системи загального виховання; спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму людини, гармонійний розвиток

її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок та вмінь», фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням і навчанням (Зубалій, Ведмеденко, Мудрік, Леонов, Мудрік, Остапенко, & Савченко, 2006).

На основі державних стандартів вищої професійної освіти ЗВО самостійно, з урахуванням змісту базової навчальної програми з фізичного виховання, місцевих умов та інтересів студентів, визначають форми занять фізичним вихованням (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи ЗВО здійснюється у наступних формах:

- навчальні заняття, що передбачені навчальним планом і розкладом ЗВО. Вирізняють теоретичні і практичні заняття. Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди. Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з фізичної підготовки й обраного виду спорту.

- факультативні заняття, є продовженням і додатковим елементом до навчальних занять. На факультативних заняттях здійснюється вдосконалення фізичної підготовки студентів у обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії та методики фізичного виховання, готує студентів до громадської фізкультурно-спортивної та професійної діяльності.

Фізичне виховання студентів у поза аудиторний час (поза межами обов'язкових занять) відбувається за допомогою наступних форм: фізичні вправи навчального дня, ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття. Фізкультурпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні чи групові) проводяться викладачем зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості, до здачі заліків і

підготовки до того рівня, який відповідає вимогам навчальної програми з фізичного виховання:

- організовані заняття студентів у поза аудиторний час у спортивних секціях проводяться під керівництвом педагога з фізичного виховання та спорту.
- самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: але в умовах повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або згідно поставленого викладачем завданням (домашні завдання).
- масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та у канікулярний час. До них належать турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання між факультетами ЗВО. Форми фізичного виховання, що застосовуються за межами навчального закладу: спортивні табори; спортивні клуби; заняття за місцем проживання тощо. Досвід свідчить, що впровадження зазначених форм неможливе без відповідної нормативної бази, інституцій підготовки інструкторів, програм з виховної роботи.

Аналіз сучасних спортивно-оздоровчих програм свідчить про появу нових спортивно-виховних технологій. Наприклад, сучасні фітнес-програми – це нові форми рухової активності, спрямовані на розв'язання завдань оздоровчого й рухового індивідуального або групового фітнесу. Останніми роками розроблено тренажери з комп'ютерними фітнес-програмами, контролем за навантаженням, контролем за реакцією серцевої системи. Змінилися структура та зміст занять. У лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України розроблено новий зміст елективного вибірного теоретичного розділу навчально-виховної програми з фізичного виховання студентів, що дає змогу залучати виховні технології з урахуванням професійно-теоретичного інтересу студентів.

Аналіз досвіду організації навчально-виховної роботи в університетах підтверджує, що різні нові види спорту є органічним компонентом фізичного виховання; це вимагає нових

розробок, з урахуванням різних аспектів культури особистості. Як приклад:

- виховання розумової культури, розвиток творчості можна розвивати на заняттях із шахів і шахової композиції, шашок і шашкової композиції та ін.;
- виховання естетичної культури, розвиток музично-ритмічних здібностей – це акробатичний рок-н-рол, гімнастика, художня гімнастика, спортивні танці, спортивна аеробіка, фітнес, танцювальна аеробіка, хіп-хоп, модерн-данс, стріт-данс, сіті-джерм, аквафітнес тощо;
- виховання екологічної культури – риболовний спорт, спортивне орієнтування, усі види туризму (водний, гірський, на конях, на велосипедах, на лижах, пішки та ін.), альпінізм, скелелазіння, підводний спорт, кінний спорт, змагання із застосуванням технічних засобів пересування на воді тощо;
- виховання творчості, трудове виховання – авіамоделний, автомоделний, судномодельний, радіоспорт та ін.

Отже, новий зміст навчання надає можливість залучати до виховної роботи нову теоретичну тематику з виховання культури особистості у процесі фізичного виховання. Новий зміст навчання може змінювати внутрішню структуру занять із фізичного виховання. Усі, вище зазначені види спорту належать до аеробних занять, що підтверджує нагальну актуальність дослідження, що проведено в 2014-2019 роках.

Аналіз досвіду організації навчально-виховної роботи з фізичного виховання у різних вищих навчальних закладах свідчить про існування тенденції поступового переходу від «примусових» занять до занять за інтересами студентів, до впровадження нового змісту і нових форм організації навчально-виховного процесу з ф. в. Такий перехід відповідає демократичним принципам університетського життя.

Зміна змісту і форм навчально-виховного процесу не можлива без зміни педагогічної свідомості суб'єкта управління (Мурза, 1991).

Практичні заняття є основою фізичного виховання у ЗВО. Для більшості студентів заняття є основною і часто єдиною формою фізичної культури. А професійна діяльність викладача фізичного виховання – останньою можливістю впливати на фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та рухово-координаційних якостей студентів у рамках державної системи освіти (Мудрік, Леонов, Мудрік, Льченко, & Козак, 2010).

На думку Р. Сіренко, основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекції; лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття; консультації. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, що встановила кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу.

Згідно з «Базовою програмою з фізичного виховання у вищих закладах освіти» використовують традиційні і нетрадиційні засоби та методи фізкультурної освіти й фізичного удосконалення (Платонов, 1984).

Добір засобів і методів відбувається за розсудом із урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготованості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

На думку В. Щербини, фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах: лекції з теорії фізичного виховання; обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі 4 години на тиждень; заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час; самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом; масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час. До основних форм занять відносяться урочні форми. До них відносять порівняно великі форми занять, що структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання руховим діям, що впливають на функціональні властивості організму, його фізичні якості та пов'язані

з ними здібності (Щербина, & Операйло, 1995).

Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними методиками з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді (Деминской, (Ed.) 2010).

Слід зазначити, що більшість керівників вітчизняних університетів віддають перевагу факультативним, а не обов'язковим заняттям з фізичного виховання (Платонов, 1984).

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. С. Канішевський та ін. зазначають: «У діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять і та ін.» (Купрієнко, & Кривець, 2014). Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання потрібно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану та здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних методик для

поліпшення фізичного й психічного стану студентів.

У зв'язку з викладеним становить інтерес ставлення фахівців фізичного виховання до обов'язкових і факультативних занять з фізичного виховання в університетах України. Згідно з дослідженнями А. Домашенка, більшість опитаних викладачів (79,81%) переконані, що обов'язкові навчальні заняття є ефективною формою фізичного виховання. Третина викладачів (32,69%) вважають доцільним упровадження змішаних форм фізичного виховання. Опитування викладачів та інших фахівців показують: 57,69% респондентів прогнозують, що найближчими 10-15 роками переважатимуть обов'язкові форми організації фізичного виховання; 38,46% вважають, що наступними роками вважатимуться ефективними також змішані форми занять; 17,31% експертів висловилися за доцільність впровадження самостійних занять; 12,50% віддають перевагу факультативним заняттям. У віддаленому майбутньому, на думку 45,19% викладачів-експертів, найефективнішою формою реалізації фізичного виховання будуть обов'язкові заняття. Серед респондентів 21,15% важливу роль відводять самостійним заняттям, 9,62% – факультативним, 40,38% – змішаній формі. Аналізуючи прояв інтересів теперішніх студентів до різних форм фізичного виховання, 52,88% фахівців фіксують підвищення інтересу студентів до обов'язкових, 43,27% – до факультативних, 29,81% – до самостійних занять (Домашенко, 2003).

Дослідження А. Домашенка свідчить, що більшість студентів молодших курсів (52,09%) віддають перевагу обов'язковій формі фізичного виховання, а більшість студентів старших курсів (65,38%) – самостійним заняттям.

Студенти молодших (1-2) курсів висловили своє ставлення до різних форм занять з фізичного виховання так (%): за обов'язкові заняття висловилися – 52,09%; за факультативні – 32,21%; за самостійні – 28,82%. Опитування студентів 3-4 курсів дало такі результати (%): 54,93% студентів

висловилися за факультативні заняття; 45,07% – за самостійні; 24,34% – за обов'язкові навчальні заняття фізичним вихованням. Зі студентів п'ятого курсу 65,38% визнали, що їм найбільше підходять самостійні заняття, 26,92% заявили, що віддають перевагу факультативним, і тільки 16,67% висловилися за обов'язкові заняття фізичним вихованням (Зубалій, Ведмеденко, Мудрік, Леонов, Мудрік, Остапенко, & Савченко, 2006).

Дослідженням Г. Матукової виявлено, що 78% опитаних студентів вважають заняття з фізичного виховання в поза аудиторний час необов'язковими і такими, що не формують фізичну культуру майбутніх фахівців. Дослідження підготовленості до самостійних занять студентів різних років навчання показали, що вважають себе не повністю підготовленими до таких занять: 74% студентів першого курсу, 68% – другого курсу, 65% – третього курсу. Отже, з роками кількість студентів, готових до самостійних занять, зросла з 26 до 35% (Матукова, 2005).

Дослідження В. Гринька показали, що вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми 37,7% (35,0% юн. та 40,4% дів.) (Grinko, Kudelko, & Plotov, 2017; Grinko, 2019; Гринько, 2015).

Вищезазначені результати свідчать, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але за різними причинами, не дотримуються цих вимог.

У лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України дослідження ставлення студентів до різних форм фізичного виховання, які навчаються в основних (обов'язкові заняття) і в спортивних (за інтересами) навчальних відділеннях, показали, що інтерес до обов'язкових занять в основних навчальних групах виявляють 64% студентів, а в спортивних групах – 100% студентів. Отже, у спортивних групах прояв інтересу до занять фізичного виховання на 36% вищий, ніж в основних

групах. Це можна пояснити тим, що в спортивних групах студенти навчаються відповідно до власних спортивних інтересів.

У спортивних групах 92% студентів вважають, що набувають під час занять корисних навичок і вмінь, а в основних групах такої думки дотримуються тільки 54% студентів.

У спортивних групах, де спортом займаються за інтересами, 96% респондентів визнали, що здобули під час річних занять нові теоретичні знання. У групах загальної фізичної підготовки, де у студентів відсутні спортивні інтереси, тільки 31% студентів визнали, що здобули під час занять нові знання.

Така велика різниця в результатах дослідження здобутих знань, набутих навичок й умінь свідчить про те, що студенти, які навчаються за спортивними інтересами у спортивних групах, мають більшу мотивацію до здобуття знань, набуття навичок і вмінь, а також до власного фізичного вдосконалення. З часом, коли студенти з низьким рівнем фізичної культури здобувають відповідні знання, набувають організаційні навички і вміння, ставлення до фізичного вдосконалення в них змінюється на позитивне (Мудрик, 2006).

Дослідження С. Савчука свідчать, що задовільний рівень фізичної підготовленості у 77-79%, незадовільний – у 9,9-14,8%, добрий – у 6,2-12,7% студентів (Савчук, 2002). За даними досліджень В. Гринька, власний рівень фізичної підготовленості, оцінюють як високий 13,1% (18,2% юн. та 7,9% дів.), середній – 77,5% (66,2% юн. та 88,8% дів.) та низький – 9,5% (15,6% юн. та 3,3% дів.). Але задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юн. та 71,9% дів.) (Grinko, Kudelko, & Plotov, 2018a, 2018b; Гринько, 2015).

А дослідженням О. Сичова засвідчено, що у студентів перших курсів рівень сформованості потреби фізичного вдосконалення був наступним: високий – 18,7%; середній – 24,1%; низький – 57,3% (Сичов, 2002).

Програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах України передбачено розподіл студентів за статтю, станом здоров'я, фізичним розвитком, фізичною і спортивною підготовленістю, а також за трьома навчальними відділеннями: основне, спеціальне й спортивне (Платонов, 1984).

Практика фізичного виховання свідчить, що тільки у спортивному відділенні навчаються студенти за інтересами. У спеціальному відділенні студенти навчаються за рекомендаціями лікарів. Студенти основного відділення мають недостатню мотивацію до фізичної культури. Факультативним заняття з фізичного виховання відвідують перевагу студенти, у яких сформована позитивна мотивація до особистої фізичної культури (Верблюдов, 2007).

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити фізичний стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій у вищих навчальних закладах.

Дослідження вивчення фізичного стану здоров'я студентів висвітлені в багатьох авторів, зокрема С. Савчук, І. Салук, які акцентують увагу на проведенні занять із фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного стану здоров'я, підготовленості, показників фізичної працездатності (Савчук, 2002; Салук, 2010).

І. Чабан у своїх дослідженнях рекомендує раціональний обсяг та інтенсивність навантажень при використанні тренажерних пристроїв із позиції біомеханічного обґрунтування структури вправ та врахування їх фізіологічного впливу на окремі м'язові групи й функціональний стан організму студентів (Чабан, 2002).

Взаємозв'язок розумової та фізичної працездатності студентів з обсягом рухової активності й показниками фізичної підготовленості представлено в роботах О. Кузнецової: на загальну витривалість виділяють 50-60 % усього часу, на силу й силову витривалість – 15-

20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5-10 %, на спритність 10-15 % від загального часу занять.

В. Базильчуком запропоновано організаційну модель фізичного виховання, що передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3 %), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5 %) та рівні фізичного здоров'я (18,0 %) (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

В. Бальсевич (Бальсевич, & Лубышева, 2003) розробив і впровадив концепцію спортизації фізичного виховання, як фактора гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ЗВО недостатньо часу.

Вдосконалення системи фізичного виховання у ЗВО С. Королівська вбачає у впровадженні клубної форми організації занять студентів. Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів (Вржесневський, 2011).

Д. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу (Бондарев, & Гальчинский, 2008).; А. Драчук, С. Защук, Т. Івчатова – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку (Драчук, 2001; Защук, & Івчатова, 2010).

Проведені дослідження Н. Турчиної (Турчина, 2009) дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості у переробці інформації та прийнятті рішень.

Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

І. Верблюдов (Верблюдов, 2007) запропонував програму самостійного використання у вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» як чинник покращення функціонального стану й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття. Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, у яких передбачено оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей. Структура програми має блочну побудову засобів з виділенням у кожному блоці певних модулів.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами розглядається в роботах Є. Котова, який передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів.

Питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою й спортом у студентської молоді висвітлено в роботі

Є. Захаріної. Є. Захаріна (Захаріна, 2008) визначила ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займались у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %).

Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %). За результатами анкетування В. Гринька, важливості фізичних якостей, студенти розставили їх в наступному порядку: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.) та швидкість 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.). В результаті проведеного опитування також було виявлено яким видам спорту студенти віддають перевагу: настільний теніс – 18,15%; волейбол – 13,5%; футбол – 12,8%; аеробіка – 11,55%; єдиноборства – 10,05%; плавання – 8,2%; баскетбол – 6,55%; атлетична гімнастика – 5,55%; легка атлетика – 5,2%; бадмінтон – 3,05%; оздоровча гімнастика – 3,45%; гандбол – 1,95% (Grinko, Kudelko, & Hlotov, 2017; 2018a; 2018b).

Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям

фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять (Арзютов, & Гуска, 2008; Бальсевич, & Лубышева, 2003; Верблюдов, 2007).

В той же час навчальні заняття з фізичного виховання у закладах освіти не можуть повністю відновити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюваності, що розвивається на фоні хронічного втомлення.

Нині доведено, що одно, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовку мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях (Круцевич, 2008). Ця проблема може бути вирішена завдяки ефективному плануванню та регулярному проведенню самостійних занять з фізичного виховання з студентами впродовж 4-6 годин на тиждень (Гусев, Дяченко, & Малинський, 2007).

Самостійні заняття з фізичного виховання мають сприяти підвищенню рухової активності, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпечення всебічного розвитку і рухової активності студентів (Мурза, 1991).

Організація цих занять передбачає: підвищення рівня в галузі теоретичних знань, в галузі фізичного виховання та спорту, підготовку до здачі залікових нормативів, надбання та удосконалення вмінь і навичок, підвищення фізичної підготовки та удосконалення фізичного розвитку студентів (Пономаревой (Ed.), 2001).

За своїм характером самостійні заняття фізичними вправами діляться на дві групи: індивідуальні і групові.

Основні форми індивідуальних занять: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; участь у різних спортивних та фізкультурно-масових заходах. Кожна з цих форм має зміст та специфіку, відрізняється за тривалістю та обсягом фізичного навантаження.

Індивідуальне завдання може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Як правило, воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на ліквідацію відставання в якій-небудь одній вправі, на закріплення нових рухових навичок. Студент може сам визначити свої слабкі сторони у техніці руху, недостатність витривалості, сили тощо, сформулювати завдання і самостійно вдосконалити техніку даного руху, закріпити слабо засвоєний навик, підвищити рівень потрібної фізичної якості (Платонов, 1984).

Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає не епізодичні, а систематичні щоденні заняття, що замінюють ранкову гігієнічну гімнастику. Перед такою спеціалізованою гімнастикою ставляться серйозні завдання, які розраховані на перспективу: вдосконалити окремі елементи техніки рухів, прискорити покращення фізичних якостей, швидко досягти спортивних результатів. Це – практично «мале тренування», спрямоване на досягнення достатньо високого рівня фізичної підготовленості.

Ранкова спеціалізована гімнастика має проводитись щоденно протягом 40-50 хвилин. За своєю структурою вона схожа з тренувальним заняттям, але коротша за нього за змістом і менша за обсягом фізичного навантаження.

До самостійної форми занять відносяться: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту, рухові ігри тощо.

Спортивні ігри є досить ефективним засобом для зміцнення здоров'я та підвищення фізичного розвитку. Правильна організація занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, посиленню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Завдяки цим факторам, спортивні ігри використовуються в якості одного з оздоровчих засобів у вищих навчальних закладах. До того ж, заняття спортивними іграми сприяють розвитку таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість і самовідданість, ініціативність та дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети, тобто якостей, які необхідні у повсякденному житті людини.

Особливою популярністю серед студентів користуються заняття з обтяженнями та атлетичною гімнастикою.

Для індивідуальних занять з атлетичної гімнастики можна рекомендувати використання гантель різної ваги, еспандери, гумові джуги, штанги різної ваги, тренажерне обладнання тощо. Крім цього, для розвитку сили, можна використовувати власну вагу тіла.

При програмуванні індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять треба враховувати, що серед студентів жіночої статі особливою популярністю користуються такі види рухової активності, як аеробіка, шейпінг, пілатес тощо (Попов, Сорокіна, 2005). Основна мета таких занять полягає в надбанні гарних форм тіла, а також оволодінні основами координації рухів, розвитку фізичних якостей, формуванні життєво-необхідних і професійно-прикладних навичок.

Висновки. 1. Форми навчання і виховання фіксують різноманітність модифікацій внутрішніх структур занять, певний взаємозв'язок між змістом і формою.

2. Консервативні форми організації занять, особливо ті, які мають примусовий характер, гальмують навчальний і виховний зміст тих занять, що не

відповідають новим потребам, новим зовнішнім чинникам.

3. Впровадження занять аеробного характеру – позитивно позначиться на якості навчального й виховного процесу.

Перспективи подальших досліджень. Виходячи з цього, подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів. Вдосконалення та впровадження в навчально-виховний процес вищих

навчальних закладів програми занять з вправами аеробного характеру (кросова підготовка та базова аеробіка) для груп зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної підтримки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Арзютов, Г. М., & Гуска, М. Б. (2008). Фізичні засоби відновлення в оптимізації тренувального процесу студентів-спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 6, 8-10.
- Бальсевич, В. К., & Лубышева, Л. И. (2003). Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. *Теория и практика физической культуры*, 5, 19-22.
- Бикмухаметов, Р. К. (2003). Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования. *Теория и практика физической культуры*, 3, 45-50.
- Верблюдов, І. Б. (2007). *Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Харків, Україна.
- Вржесневський, І. І. (2011). *Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВУЗу*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Київ, Україна.
- Гринько, В. М. (2015). Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(45), 55-59.
- Гусев, Т. П., Дяченко, А. П., & Малинський, І. Й. (2007). Можливості використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків. *Український медичний альманах*, 10 (3), 214-216.
- Домашенко, А. В. (2003). *Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Львів, Україна.
- Захаріна, Є. А. (2008). *Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів* (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Київ, Україна.
- Зубалій, М. Д., Ведмеденко, Б. Ф., Мудрік, В. І., Леонов, О. З., Мудрік, І. В., Остапенко, О. І., & Савченко, А. І. (2006). Концепції розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні на 2006-2010 роки. *Основи здоров'я та фізична культура*, 10, 2-3.
- Деминской, Л. О. (Ed.) (2010). Спорт, духовность и гуманизм в современном мире: материалы VII международной науч.-практ. Конференции. (г. Донецк, 14 октября 2010 г.) Донецк : ГДИФВиС.
- Драчук, А. І. (2001). Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Львів, Україна.
- Защук, С. Г., & Ивчатова, Т. В. (2010). Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, (5), 69-72.
- Канішевський, С., Човнюк, Ю., & Іванова, Є., (2005). Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід. In Вацеба, О. М., Петришин, Ю. В. (Eds.) *Актуальні проблеми теорії і*

методики фізичного виховання. Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДФК; НВФ «Українські технології», 78-74.

- Котов, Є. О. (2003). *Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Харків, Україна.
- Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська література.
- Купрієнко, М. Л., & Кривець, І. Г. (2014). Пріоритетність аеробного напрямку занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ДонДУУ. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I Всеукраїнської. наук.-практ. конф., 4 березня 2014 р., Донецьк: ДонДУУ, 210-219.*
- Лубышева, Л. И. (1992). *Концепция формирования физической культуры человека*. М. : ГЦОЛИФК.
- Матукова, Г. І. (2005). *Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час*. (дис. канд. пед. наук). Кіровоград, Україна.
- Мудрік, В. І., Леонов, О. З., Мудрік, І. В., Ільченко А. І., & Козак, Є. П. (2010). *Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*. К. : Педагогічна думка.
- Мудрік, І. В. (2006). Ставлення до фізичного виховання у вітчизняних та деяких зарубіжних університетах. *Теорія і практика фізичного виховання*, 1-2, Спеціальний випуск за темою: Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи, 46-51.
- Мурза, В. П. (1991). *Фізичні вправи і здоров'я*. К.: Здоров'я.
- Платонов, В. Н. (1984). *Теория и методика спортивной тренировки*. К. : Вища школа.
- Пономаревой, В. В. (Ed.) (2001). *Физическая культура и здоровье*. М.: ГОУ ВУНМЦ.
- Попов, М. Д., Сорокіна, Т. Р. (2005). *Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки)*. К.: ІЗІН.
- Савчук, С. А. (2002). *Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання* (дис. канд. пед. наук). Рівне, Україна.
- Салук, І. А. (2010). *Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я*. Київ, Україна.
- Серорез, Т. Б. (2007). Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 3, 124-129.
- Сичов, С. О. (2002). *Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих навчальних технічних закладів: (дис. канд. пед. наук)*. Київ, Україна.
- Турчина, С. Ю. (2009). *Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту)*. Київ, Україна.
- Чабан, І. П. (2002). Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.-Харків: ХДАДМ (XXIII)*, (16), 3-10.
- Щербина, В. А., & Операйло, С. І. (1995). *Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів*. К. : Здоров'я.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2017). Training of students special endurance in ping-pong sport circles. *Physical education of students*, 2, 52-60. doi:10.15561/20755279.2017.0201.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018a). Prediction and increasing of general level of students endurance by the exercises of aerobic direction. *Physical education of students*, 1: 23-30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104
- Grinko, V. M. (2019). Attitudes of students to physical culture and a healthy life. Motivation. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 1, 24-26.

Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018b). The Effect of Aerobic Engagement On Coordination. Its Dynamics and Prognosis. *The Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2350-2357. doi: 10.7752/jpes.2018.04354.

Стаття поступила до редакції: 10.01.2020.

Опублікована: 12.02.2020.

Аннотация. *Гринько В. Н., Куделко В. Е. Теоретико-методические аспекты организации занятий по физическому воспитанию в современном высшем образовании. В данной статье приведены результаты исследования анализа теоретических и методических аспектов организации занятий по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Украины III-IV уровней аккредитации. Для обработки собранной информации использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение - использовано для изучения состояния исследуемой проблемы; обоснование актуальности изучаемых вопросов; обсуждение эмпирических данных; педагогическое наблюдение - для уточнения содержания и методики проведения занятий по физическому воспитанию, а также определения активности и заинтересованности студентов на занятиях; педагогическое тестирование использовалось для определения состояния физической подготовленности; медико-биологические методы – для определения уровня физического развития и физической работоспособности; методы математической статистики использовано для интерпретации результатов. По данным исследования установлены следующие результаты: формы обучения и воспитания фиксируют разнообразие модификаций внутренних структур занятий, определенная взаимосвязь между содержанием и формой; консервативные формы организации занятий, особенно те, которые имеют принудительный характер, тормозят учебный и воспитательный характер данных занятий, которые не отвечают новым требованиям, новым внешним факторам; внедрение занятий аэробного характера – положительно скажется на качестве учебного и воспитательного процесса.*

Ключевые слова: *аэробные занятия, организация занятий; физические качества; физическая подготовленность, современное высшее образование.*

Annotation. *Grinko V., Kudelko V. Theoretical and methodological aspects of the organization of physical education classes in modern higher education. This article presents the results of a study of the analysis of theoretical and methodological aspects of the organization of physical education classes for students of higher educational institutions of Ukraine of III-IV levels of accreditation. The following methods were used to process the collected information: theoretical analysis and generalization - used to study the state of the problem under study; substantiation of the relevance of the issues studied; discussion of empirical data; pedagogical observation – to clarify the content and methods of conducting classes on physical education, as well as determining the activity and interest of students in the classroom; pedagogical testing was used to determine the state of physical fitness; biomedical methods – to determine the level of physical development and physical performance; methods of mathematical statistics used to interpret the results. According to the study, the following results were established: forms of training and education record a variety of modifications of the internal structures of classes, a certain relationship between content and form; conservative forms of organization of classes, especially those that are mandatory, impede the educational and educational nature of these classes, which do not meet new requirements, new external factors; the introduction of aerobic classes will positively affect the quality of the educational and educational process. Based on this, further research is planned to be conducted in order to increase the level of development of students' physical qualities. Improvement and introduction of aerobic exercises (cross training and basic aerobics) for groups with sports orientation (sectional classes) table tennis in the educational process of higher education institutions.*

Keywords: *aerobic classes; organization of classes; physical qualities; physical fitness; modern higher education.*

References

- Arzjutov, G. M., & Guska, M. B. (2008). Fizychni zasoby vidnovlennja v optymizaciji trenoval'nogo procesu studentiv-sportsmeniv. *Visnyk Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu. Fizyчне vyhovannja, sport i zdorov'ja ljudyny*, 6, 8-10.
- Bal'sevich, V. K., & Lubysheva, L. I. (2003). Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nyj i social'nyj aspekty. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, 5, 19-22.
- Bikmuhametov, R. K. (2003). Soderzhanie processa fizicheskogo vospitanija v sisteme pedagogicheskogo obrazovanija. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, 3, 45-50.
- Verbljudov, I. B. (2007). *Optyimizacija individual'noi' trenoval'no-ozdorovchoi' programy dlja studentiv vyshhyh pedagogichnyh navchal'nyh zakladiv*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Harkiv, Ukrai'na.
- Vrzhesnevs'kyj, I. I. (2011). *Ocinka fizychnyh mozhlyvostej studentiv u systemi medyko-pedagogichnogo kontrolju u procesi fizychnogo vyhovannja special'nogo viddilennja VUZu*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Gryn'ko, V. M. (2015). Stavlennja studentiv do fizychnogo vyhovannja i zdorovogo sposobu zhyttja ta i'h samoocinka rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 1(45), 55-59.
- Gusjev, T. P., Djachenko, A. P., & Malyns'kyj, I. J. (2007). Mozhlyvosti vykorystannja zasobiv samokontrolju ta samoorganizacii' v procesi fizychnogo vyhovannja studentiv-medykiv. *Ukrai'ns'kyj medychnyj al'manah*, 10 (3), 214-216.
- Domashenko, A. V. (2003). Organizacijno-pedagogichni zasady systemy fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi Ukrai'ny. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). L'viv, Ukrayna.
- Zaharina, Je. A. (2008). *Formuvannja motyvacii' do ruhovoi' aktyvnosti u procesi fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Zubalij, M. D., Vedmedenko, B. F., Mudrik, V. I., Leonov, O. Z., Mudrik, I. V., Ostapenko, O. I., & Savchenko, A. I. (2006). Koncepcii' rozvytku fizychnogo vyhovannja u sferi osvity v Ukrai'ni na 2006-2010 roky. *Osnovy zdorov'ja ta fizychna kul'tura*, 10, 2-3.
- Kanishevs'kyj, S., Chovnjuk, Ju., & Ivanova, Je., (2005). Porivnjal'nyj zmistovo-strukturnyj analiz system fizychnogo vyhovannja osvitnih zakladiv: vitchyznjanyj ta zarubizhnyj dosvid. In Vaceba, O. M., Petryshyn, Ju. V. (Eds.) *Aktual'ni problemy teorii' i metodyky fizychnogo vyhovannja*. L'viv: Redakcijno-vydavnychyj centr LDIFK; NVF «Ukrai'ns'ki tehnologii», 78-74.
- Krucevych, T. Ju. (2008). *Teorija i metodyky fizychnogo vyhovannja*. K. : Olimpijs'ka literatura.
- Kuprijenko, M. L., & Kryvec', I. G. (2014). Prioritytnist' aerobnogo naprjamku zanjat' z fizychnogo vyhovannja studentiv special'nyh medychnyh grup DonDUU. *Aktual'ni pytannja osvity, sportu ta zdorov'ja u vyshhyh navchal'nyh zakladah: materialy I Vseukrai'ns'koi' nauk.-prakt. konf.*, 4 bereznja 2014 r., Donec'k: DonDUU, 210-219.
- Lubysheva, L. I. (1992). *Koncepcija formirovanija fizicheskoy kul'tury cheloveka*. M. : GCOLIFK.
- Matukova, G. I. (2005). *Formuvannja fizychnoi' kul'tury studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv u pozaaudytornyj chas*. (dys. kand. ped. nauk). Kirovograd, Ukrai'na.
- Mudrik, V. I., Leonov, O. Z., Mudrik, I. V., Il'chenko A. I., & Kozak, Je. P. (2010). *Organizacijno-metodychni osnovy fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv*. K. : Pedagogichna dumka.
- Mudrik, I. V. (2006). Stavlennja do fizychnogo vyhovannja u vitchyznjanyh ta dejakyh zarubizhnyh universytetah. *Teorija i praktyka fizychnogo vyhovannja*, 1-2, Special'nyj vypusk za temuju: Zdorov'ja i osvita: problemy ta perspektyvy, 46-51.
- Murza, V. P. (1991). *Fizychni vpravy i zdorov'ja*. K.: Zdorov'ja.
- Platonov, V. N. (1984). *Teorija i metodika sportivnoj trenirovki*. K. : Vishha shkola.

- Popov, M. D., Sorokina, T. R. (2005). *Navchal'no-metodychnyj posibnyk iz organizacii' samostijnyh zanjat' ozdorovchogo sprjamuvannja (na prykladi aerobiky)*. K.: IZYN.
- Savchuk, S. A. (2002). *Korekcija fizychnogo stanu studentiv tehnicnyh special'nostej v procesi fizychnogo vyhovannja*. (dys. kand. ped. nauk). Rivne, Ukrai'na.
- Serorez, T. B. (2007). *Mozhlyvosti vdoskonalennja aerobnoi' ta anaerobnoi' produktyvnosti organizmu studentiv zasobamy fizychnogo vyhovannja (na prykladi trenuvan' z bigu)*. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 3, 124-129.
- Sychov, S. O. (2002). *Formuvannja potreby fizychnogo vdoskonalennja u studentiv vyshhyh navchal'nyh tehnicnyh zakladiv*. (dys. kand. ped. nauk). Kyi'v, Ukrai'na.
- Demynskoj, L. O. (Ed.) (2010). *Sport, duhovnost' y gumanizm v sovremennom myre: materyaly VII mezhdunarodnoj nauch.-prakt. Konferencyu*. (g. Doneck, 14 oktjabrja 2010 g.) Doneck : GDYFVyS.
- Turchyna, S. Ju. (2009). *Pedagogichni osoblyvosti modelej fizychnogo vyhovannja studentiv vuziv na riznyh kursah navchannja*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Ponomarevoj, V. V. (Ed.) (2001). *Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e*. M.: GOU VUNMC.
- Shherbyna, V. A., & Operajlo, S. I. (1995). *Fizychna kul'tura i biogumanitarna pidgotovka studentiv vuziv*. K. : Zdorov'ja.
- Kotov, Je. O. (2003). *Pidgotovka studentiv vyshhyh zakladiv osvity do samostijnyh zanjat' fizychnymy vpravamy*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Harkiv, Ukrai'na.
- Bondarev, D. V., & Gal'chynskij, V. A. (2008). *Osobennosti psyhofyzycheskyh vozmozhnostej studentov, zanymajushhysja sportyvnyj ygramy*. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyh special'nostej*, (1), 59-64.
- Drachuk, A. I. (2001). *Optymizacija fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh zakladiv osvity gumanitarnogo profilju*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). L'viv, Ukrai'na.
- Zashhuk, S. G., & Yvchatova, T. V. (2010). *Basketbol v fyzycheskom vospytany studentov nefyzkul'turnykh vuzov*. *Pedagogyka, psyhologyja y medyko-byologycheskye problemy fyzycheskogo vospytanyja y sporta*, (5), 69-72.
- Chaban, I. P. (2002). *Kompleksnyj pidhid v rozrobci novykh tehnologij programuvannja zanjat' fizychnogo vyhovannja iz studentamy special'nogo medychnogo viddilennja*. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu: Zb. nauk. pr.* Harkiv: HDADM (HHPI), (16), 3-10.
- Saluk, I. A. (2010). *Indyvidualizacija fizychnogo vyhovannja studentiv z riznym rivnem zdorov'ja*. Kyi'v, Ukrai'na.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov Y. O. (2017). *Training of students special endurance in ping-pong sport circles*. *Physical education of students*, 2, 52-60. doi:10.15561/20755279.2017.0201.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018). *Prediction and increasing of general level of students endurance by the exercises of aerobic direction*. *Physical education of students*, 1: 23-30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104
- Grinko, V. M. (2019). *Attitudes of students to physical culture and a healthy life. Motivation*. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 1, 24-26.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018). *The Effect of Aerobic Engagement On Coordination. Its Dynamics and Prognosis*. *The Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2350-2357. doi: 10.7752/jpes.2018.04354.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Гринько Віталій Миколайович: старший викладач, Український державний університет залізничного транспорту; Площа Фейєрбаха, 7, м. Харків, Україна;

Гринько Виталий Николаевич: старший преподаватель, Украинская государственная академия железнодорожного транспорта; Площадь Фейербаха, 7, г. Харьков, Украина

V. Grinko: *Senior Lecturer, Ukrainian State University of Railway Transport. Feuerbach Square, 7, Kharkiv, Ukraine.*

orcid.org/0000-0002-5118-9558.

E-mail: vngrinko78@gmail.com

Куделко Вікторія Едуардівна: *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Український державний університет залізничного транспорту. Площа Фейєрбаха, 7, м. Харків, Україна,*

Куделко Виктория Эдуардовна: *кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Украинская государственная академия железнодорожного транспорта. Площадь Фейербаха, 7, г. Харьков, Украина,*

V. Kudelko: *Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, Ukrainian State University of Railway Transport. Feuerbach Square, 7, Kharkiv, Ukraine,*

rcid.org/0000-0001-9252-8563.

E-mail: vikikudelko.11@gmail.com,