

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ / PEDAGOGICAL SCIENCES

УДК: 796.011.3

Гружевский Валерий Алексеевич

Кандидат педагогической наук, доцент
Крымский университет культуры искусства и туризма, г. Сиферополь

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНАХ КРЫМА**

В статье рассматривается уровень физической подготовленности студентов. Физическая подготовленность определялась методом тестирования. В исследованиях приняло участие 240 юношей экономического вуза, проживающих в разных регионах Крыма. Выявлено, что внедрение инновационных педагогических образовательных технологий улучшают физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, тесты, регионы Крыма, физическая подготовленность.

Для цитирования: Гружевский В. А. Педагогические аспекты оптимизации физической подготовленности студентов, проживающих в регионах Крыма// Крымский научный вестник. — 2016. — №6 (12). — С. 90–106.

Valery Grujevski

Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor
Crimean University of culture arts and tourism, Siferopol

**PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL FITNESS OPTIMIZATION
OF THE CRIMEA REGIONS STUDENTS**

The article discusses the level of physical preparedness of students. Physical fitness was determined by the method of testing. The study involved 240 youths in the economic University, living in different regions of Crimea. It is revealed that the introduction of innovative pedagogical educational technologies improve the physical training of students.

Keywords: students, physical education, tests, regions of the Crimea, physical fitness.

Процесс усовершенствования образовательной системы в физическом воспитании осуществляется через поиск наиболее оптимального соотношения между общественно обусловленным — государственным компонентом образования, который выражается в определенных стандартах и дифференцированном учебном курсе, отражающим региональный и национальный (этнический) компонент.

Такой подход позволяет педагогически воздействовать на формирование личности студента в потребности физического воспитания через решение следующих задач:

- создание оптимальных условий для укрепления здоровья;
- закаливание и тренировка организма;
- воспитание двигательных качеств, волевых усилий, красоты движений;
- выполнение нормативов профессионально-прикладной подготовленности.

В связи с этим организация физического воспитания в вузе является сложным и многовекторным процессом. Следовательно, только комплексный подход, предусматривающий единые требования в образовательной системе физического воспитания, может принести положительные ожидаемые результаты. Предлагаемые формы, средства и методы воздействия на личность студента должны согласовываться с региональными и национальными особенностями и основываться обучение должно на принципе гуманитарного направления [4, с. 75].

В высших учебных заведениях физическая подготовленность студентов осуществляется в соответствии с Государственными тестами нормативной оценки физической подготовленности.

Однако тестирование, определяющее уровень физической подготовленности студентов в работах многих ведущих ученых-педагогов

поддается критике. О несовершенстве предложенных государственных тестов мы находим в работах Романенко В.А. Филинкова В.И., Перехрест А.Н. [7]. Сергиенко Л. стремится определить, что мы тестируем: развитие способностей или физическую подготовленность. Автор утверждает, что необходимо выделить две группы тестов: тесты, которые генетически обусловлены уровнем развития двигательных способностей человека и тесты, определяющие двигательные показатели, не находящиеся под контролем генотипа. Сергиенко Л. предлагает сдавать комплексы упражнений: 1-й, определяющий уровень развития двигательных способностей (предложить его можно студентам младших курсов); 2-й, определяющий уровень физической подготовленности (предложить его можно студентам старших курсов).[8]

В то же время многолетний практический опыт вузовской работы по физическому воспитанию студентов подтверждает неэффективность существующей системы, в том числе и для решения проблемы здоровья [1]. Следовательно, необходима такая организация учебного процесса, которая бы стимулировала студенческую активность в данном направлении и наполняла учебные занятия инновационной технологией, направленной на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности [5].

Формирование физической культуры студентов вуза эффективнее всего может осуществляться на основе качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «физическое воспитание» и широкого использования педагогической технологии [3]. Автор, анализируя результаты проведенного им исследования по выполнению обязательных тестов, отмечает неудовлетворительную оценку по результатам в беге на 3000 м. (у юношей), предусматривает, что это свидетельствует о низком уровне общей физической подготовленности, которая отражается и на низком уровне соматического здоровья.

Учитывая наличие противоречий в подходах по тестированию двигательных качеств у студентов, следует значительно пересмотреть дидактическое наполнение физического воспитания, активно насыщать этот

процесс спортивными играми с мячом, элементами гимнастики, бегом на выносливость и др. Необходимо определить линию педагогической стратегии по коррекции личных способностей студентов средствами физического воспитания, влиять на эмоциональные факторы удовлетворенности от занятий физическими упражнениями, что в свою очередь может оказать влияние на поощрение студентов к активной деятельности [2].

Таким образом, можно констатировать, что современная дидактическая система в физическом воспитании не обеспечивает в полной мере требования к воспитанию интереса, мотивов к занятиям физическими упражнениями, не способствует воспитанию двигательных качеств и не формирует оптимальную физическую подготовленность студентов.

Цель и задачи исследования — определить физическую подготовленность юношей первого и третьего курсов и внести педагогические технологии в учебный процесс, повышающие уровень двигательных качеств студентов.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследованиях приняло участие 124 студента первого курса и 116 — третьего курса, всего 240 студентов. Согласно анкетированию все студенты были распределены по группам в зависимости от предыдущего места проживания, а также этнической принадлежности. Сформированы контрольные группы, в которых занятия проводились соответственно требованиям государственной программы. В экспериментальные группы вошли студенты из г.Симферополя, малых городов Крыма, сельской местности, из областей Украины, студенты крымско-татарской национальности.

Результаты констатирующего эксперимента выявили недостаточный уровень физической подготовленности студентов.

Для формирующего эксперимента была избрана модель сравнительного анализа результатов оценки уровня физической подготовленности студентов

первого и третьего курсов. Данный подход объяснялся тем, что студенты третьего курса за годы учебы приобрели определенный опыт знаний в организации и содержании методики проведения занятий по физическому воспитанию, которые проводились согласно требованиям государственной программы, а студенты первого курса практически только вступили в период адаптации к учебе в Вузе и, соответственно, к требованиям физического воспитания.

Работа в экспериментальных группах осуществлялась в соответствии с основными концептуальными положениями педагогической системы формирования физической культуры личности студента, определяющими инновационную сущность и прогрессивную направленность, заключающуюся в положениях: гуманизации физического воспитания; либерализации процесса воспитания в целях педагогики сотрудничества (педагог-студент); гармонизации-возможности для использования ценностей физической культуры для гармонического формирования личности студента; непрерывного совершенствования содержания физического воспитания, построенного на применении оригинальных технологий обучения и воспитания, обуславливающей творческим поискам и инновационной педагогической системой; интеллектуализацией процесса формирования физической культуры студентов.

При разработке экспериментальной программы учитывался двигательный опыт студентов из разных регионов Крыма, физическая подготовленность, а также уровень умений, навыков и знаний в области физической культуры. Для студентов были избраны приоритетные средства физической культуры, которые определены студентами в анкетных ответах: спортивные и народные игры, борьба, атлетическая гимнастика и др.

Содержание учебных занятий обосновывалось соблюдением принципов систематичности, непрерывности, целенаправленности, с формированием позитивной мотивации к систематическим занятиям физическими

упражнениями, планомерности, последовательности, доступности к стимулирующей сложности, а также рациональности в смене работы и отдыха.

Уровень физической подготовленности студентов первого и третьего курсов определялся по показателям: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз), прыжок в длину с места по стандартной методике; беге на 100 м. и 1000 м.; а также тест — бег 4 x 9 м/сек.

Тесты выполнялись дважды в течение учебного года, как предыдущий контроль в октябре месяце и как итоговый в конце учебного года.

Анализируя отличия между показателями тестирования в беге на 100 м. у студентов первого курса обнаружили, что лучшие результаты были показаны студентами из малых городов Крыма, у них улучшился результат на 1,24 сек. Улучшения показателей бега наблюдали у юношей из г. Симферополя — разница 0,75 сек., из областей Украины и сельской местности — соответственно — 0,63 сек.; 0,62 сек. Студенты этнической группы бежали медленнее, разница в результатах составила 0,38 сек. ($P < 0,05$). В контрольной группе результат в беге улучшился на 0,28 сек., но этот показатель не достиг статистически достоверной величины ($P > 0,05$).

На третьем курсе быстрее бежали студенты из сельской местности, разница между показателями в начале и в конце учебного года составила — 0,71 сек. Статистически достоверные результаты улучшения показателей в беге на 100 м. ($P < 0,05$; 0,01) отмечены в группе студентов третьего курса, которые представляют регионы Крыма, однако можно отметить, что в этнической группе юноши бежали медленнее. Контрольная группа юношей третьего курса улучшила исходный результат на 0,51 сек., но статистически это не подтвердилось ($P > 0,05$).

Можно утверждать, что применение целенаправленных упражнений в экспериментальной группе студентов способствовало улучшению скоростных возможностей и формированию потребности в занятиях физическим воспитанием. Результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Отличия между показателями тестирования в беге на 100 м. у студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (сек.)

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимента	Х ср. после эксперимента	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	14,51	13,27	1,24	0,06	0,02	5,92	0,001
2. Области Украины	14,25	13,62	0,63	0,13	0,04	2,19	<0,05
3. Этническая группа	14,52	14,14	0,38	0,05	0,01	2,36	<0,05
4. г.Симферополь	14,49	13,74	0,75	0,05	0,01	3,67	0,001
5. Сельская местность	13,81	13,29	0,62	0,01	0,1	2,87	0,01
6. Контрольная группа	14,28	14,00	0,28	0,02	0,01	1,78	>0,05
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	14,06	13,65	0,41	0,12	0,04	2,20	0,05
2. Области Украины	14,29	13,82	0,47	0,07	0,01	2,25	0,05
3. Этническая группа	14,68	14,31	0,37	0,03	0,00	3,26	0,01
4. г.Симферополь	14,26	13,67	0,59	0,02	0,01	2,76	0,01
5. Сельская местность	14,14	13,43	0,71	0,06	0,02	2,58	0,05
6. Контрольная группа	14,16	13,65	0,51	0,02	0,00	1,99	>0,05

Анализ результатов тестирования в беге на 1000 м на первом курсе обнаружил уменьшение времени выполнения задания. Так в группе юношей из малых городов Крыма, дистанция в 1000 м была преодолена за 3,07 мин, Наименьшая разница в полученных результатах тестирования наблюдалась в этнической группе. В контрольной группе студенты бежали быстрее, при повторном тестировании, но эти результаты были статистически не достоверными ($P > 0,01$).

На третьем курсе наблюдаем разнообразную картину полученных результатов тестирования. Лучшими в конце учебного года, были студенты из г.Симферополя — 3,04 мин. (разница составила — 0,18 мин.) Улучшили результат в беге юноши из сельской местности. Во всех группах выявлено

улучшение полученных результатов тестирования ($P < 0,05$; 0,01; 0,001).

Результаты тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Отличия между показателями тестирования в беге на 1000 м у студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (мин.)

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимента	Х ср. после эксперимента	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	3,37	3,07	0,30	0,18	0,05	4,56	0,001
2. Области Украины	3,43	3,25	0,18	0,20	0,06	2,20	0,05
3. Этническая группа	3,38	3,32	0,06	0,01	0,01	2,62	0,01
4. г.Симферополь	3,33	3,24	0,09	0,12	0,02	2,08	0,005
5. Сельская местность	3,35	3,23	0,12	0,15	0,04	2,36	0,05
6. Контрольная группа	3,41	3,37	0,04	0,04	0,01	1,0	0,01
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	3,29	3,20	0,09	0,03	0,01	3,19	0,01
2. Области Украины	3,22	3,13	0,09	0,35	0,07	5,24	0,01
3. Этническая группа	3,30	3,23	0,07	0,01	0,00	3,29	0,01
4. г.Симферополь	3,22	3,04	0,18	0,01	0,00	3,03	0,01
5. Сельская местность	3,25	3,19	0,06	0,01	0,00	2,42	0,05
6. Контрольная группа	3,29	3,26	0,03	0,00	0,00	1,32	>0,05

Ловкость определяли по тесту — бег 4x9 м/сек. Тест, определяющий ловкость юношей первого курса, был выполнен быстрее студентами из сельской местности и малых городов Крыма, разница в отличиях между показателями средней величины составила соответственно — 0,46 сек.; 0,48 сек. ($P < 0,01$; 0,05;). Значительно улучшили результат студенты из областей Украины на 0,54 сек. ($P < 0,01$). В этнической группе студенты улучшили показатели в челночном беге на 0,20 сек. ($P < 0,05$;).

На третьем курсе улучшение результатов во всех исследуемых группах статистически достоверны ($P < 0,05$; 0,01; 0,001). Лучшая разница наблюдалась у студентов из малых городов Крыма (0,51 сек), г. Симферополя (0,46 сек.),

сельской местности (0,44 сек.). Медленнее бежали студенты из этнической группы. В контрольной группе юноши улучшили свой результат на 0,25 сек. ($P < 0,05$). Результаты тестирования представлены в табл. 3.

Таблица 3

Отличия между показателями тестирования в беге 4x9 м студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (сек.)

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимента	Х ср. после эксперимента	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	9,30	8,82	0,48	0,21	0,07	2,48	0,05
2. Области Украины	9,60	9,06	0,54	0,03	0,01	3,07	0,01
3. Этническая группа	9,68	9,48	0,20	0,03	0,01	2,30	0,05
4. г.Симферополь	9,49	9,11	0,38	0,07	0,01	5,90	0,001
5. Сельская местность	9,13	8,67	0,46	0,03	0,01	3,63	0,01
6. Контрольная группа	9,91	9,71	0,20	0,01	0,01	2,74	0,05
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	9,54	9,03	0,51	0,18	0,06	2,91	0,05
2. Области Украины	9,33	8,99	0,34	0,05	0,01	4,32	0,001
3. Этническая группа	9,75	9,39	0,36	0,06	0,01	4,18	0,01
4. г.Симферополь	9,29	8,83	0,46	0,05	0,01	6,40	0,001
5. Сельская местность	9,41	8,97	0,44	0,03	0,01	2,93	0,05
6. Контрольная группа	9,73	9,48	0,25	0,00	0,00	2,62	0,05

Способность проявить максимальные усилия за короткое время определялась у студентов в прыжках в длину с места. Рассматривая выполнение прыжка в длину с места у студентов первого курса, отмечаем, что лучшие результаты показали студенты из сельской местности. Они улучшили предыдущий результат на 16,19 см., затем студенты из г. Симферополя соответственно на 14,67 см. и студенты из малых городов Крыма — на 13,09 см. В этнической группе юноши также улучшили результат в прыжках в длину с места, но он был менее выражен — 4,50 см. ($P < 0,05$). В контрольной группе

студенты стали прыгать дальше (на 5,03 см.), но статистически это не подтвердилось ($P > 0,01$).

На третьем курсе лучшие результаты были у студентов из г.Симферополя, разница между результатами первого и второго тестирования составила — 19,39 см. Студенты из областей Украины, малых городов Крыма, сельской местности, этнической группы, также улучшили свои показатели в прыжках в длину с места ($P < 0,05$; 0,01; 0,05; 0,05). Низкие результаты обнаружены в этнической группе студентов. В контрольной группе полученные результаты улучшились и достигли статистически значимой величины ($P < 0,01$). Результаты тестирования представлены в табл. 4.

Таблица 4

**Отличия между показателями тестирования прыжков
в длину с места у студентов первого и третьего курсов
до и после эксперимента (м/сек.)**

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимент а	Х ср. после эксперимент а	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	214,58	227,67	13,09	3,99	1,20	2,93	0,05
2. Области Украины	220,83	229,92	9,09	3,68	1,11	2,20	0,05
3. Этническая группа	211,73	216,23	4,50	2,61	0,57	2,18	0,05
4. г.Симферополь	217,94	232,61	14,67	0,70	0,12	4,45	0,001
5. Сельская местность	225,19	241,38	16,19	3,44	0,76	5,36	0,01
6. Контрольная группа	211,13	216,16	5,03	1,52	0,26	1,58	>0,01
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	210,00	224,00	14,00	0,01	0,01	2,28	0,05
2. Области Украины	216,53	229,20	12,67	2,22	0,51	3,47	0,01
3. Этническая группа	206,80	215,00	8,20	0,01	0,01	2,28	0,05
4. г.Симферополь	212,58	231,97	19,39	0,70	0,12	6,28	0,001
5. Сельская местность	213,42	225,92	12,50	10,12	3,06	2,28	0,05
6. Контрольная группа	209,21	214,97	5,76	0,49	0,26	3,50	0,01

Выполнение теста сгибания и разгибание руки в упоре, лежа на полу определяется возможностью мышц противостоять статистическому и динамическому напряжению. Статистическое напряжение возникает в мышцах при опоре руки, стопы и удержании тела в неподвижном положении. В динамическом режиме работают мышцы при сгибании (постепенному) и разгибании (преодолевающему) руки. Величиной нагрузки является часть веса собственного тела, которое приходится на работу рук.

В результате анализа полученных результатов в тесте сгибания и разгибания рук в упоре, лежа на полу были установлены такие показатели. Более выраженные отличия были у студентов 1 курса из сельской местности (7,19 раз), областей Украины (6,33 раз). В этнической группе средняя величина тестирования увеличилась на 6,09 раз. В контрольной группе студентов первого курса изменения (3,22 раз) достигли статистически значимой величины ($P < 0,05$). Во всех исследуемых группах улучшение результатов подтверждено статистической достоверностью ($P < 0,05$; 0,05; 0,01; 0,001; 0,001).

На третьем курсе лучшие показатели были у юношей из сельской местности и г.Симферополя ($P < 0,01$). В этнической группе юношей установленные отличия средних показателей в 5,46 раз. В контрольной группе студенты улучшили показатели в тестировании сгибания и разгибания руки в упоре, лежа на полу ($P < 0,01$). Результаты тестирования представлены в табл. 5.

Таблица 5

Отличия между показателями тестирования сгибания и разгибание руки в упоре, лежа у студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (раз)

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимент а	Х ср. после эксперимент а	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
1	2	3	4	5	6	7	8
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	34,00	39,75	5,75	1,53	0,46	2,49	0,05
2. Области Украины	29,25	35,58	6,33	0,61	0,18	3,02	0,05

3. Этническая группа	30,68	36,77	6,09	1,30	0,25	3,33	0,01
1	2	3	4	5	6	7	8
4. г.Симферополь	36,56	42,56	6,00	0,71	0,11	5,25	0,001
5. Сельская местность	35,29	42,48	7,19	0,01	0,01	5,75	0,001
6. Контрольная группа	30,65	33,87	3,22	0,48	0,09	4,33	0,05
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	32,50	38,75	6,25	0,92	0,24	2,82	0,05
2. Области Украины	32,13	37,27	5,14	1,47	0,28	4,77	0,001
3. Этническая группа	30,47	35,93	5,46	0,86	0,23	6,56	0,001
4. г.Симферополь	35,22	41,72	6,50	0,47	0,08	5,84	0,001
5. Сельская местность	34,42	41,25	6,83	0,30	0,10	4,97	0,001
6. Контрольная группа	30,86	33,38	2,52	0,25	0,05	3,32	0,001

Выполнение тестирования на третьем курсе у студентов из сельской местности результат в поднятии туловища из положения лежа на спине улучшился на 7,91 раз, из малых городов Крыма на 6,92 раз, менее выраженное улучшение было у студентов из г.Симферополя — 3,20 раз. Во всех группах студенты третьего курса установили статистически достоверное улучшение результатов при выполнении тестирования ($P < 0,01$; 0,01; 0,001; 0,01; 0,001). В контрольной группе также определено улучшение в выполнении теста ($P < 0,05$). Результаты тестирования представлены в табл. 6.

Таблица 6

Отличия между показателями тестирования в поднятии туловища из положения, лежа на спине у студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (раз)

Регионы	Нормативы						
	Парные отличия						
	Х ср. до эксперимент а	Х ср. после эксперимент а	Разница средних	δ разница	m разница	t	p
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	43,42	49,50	6,08	1,22	0,37	3,82	0,01
2. Области Украины	42,08	50,25	8,17	0,00	0,00	5,20	0,001
3. Этническая группа	36,18	41,68	5,50	0,26	0,06	2,57	0,05

4. г.Симферополь	48,97	54,64	5,67	0,47	0,08	5,36	0,01
5. Сельская местность	44,10	51,19	7,09	0,26	0,06	8,07	0,01
6. Контрольная группа	44,42	47,68	3,26	0,25	0,30	2,70	0,05
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	39,58	46,50	6,92	0,31	0,09	4,23	0,01
2. Области Украины	44,00	49,80	5,80	0,01	0,01	3,63	0,01
3. Этническая группа	42,93	49,47	6,44	0,58	0,16	5,97	0,001
4. г.Симферополь	44,47	47,67	3,20	0,24	0,04	2,95	0,01
5. Сельская местность	41,67	49,58	7,91	0,31	0,09	4,48	0,001
6. Контрольная группа	44,83	48,07	3,24	0,25	0,05	2,52	0,05

При выполнении тестирования приседаний у студентов первого курса лучшая разница была обнаружена у студентов из сельской местности (8,19 раз) и из областей Украины (8,17 раз), слабее оказались студенты из г.Симферополя (3,28 раз) и этнической группы (4,77 раз). В контрольной группе, как и в группах из регионов Крыма, было получено статистически достоверное увеличение результатов тестирования ($P < 0,001$).

На третьем курсе можно выделить лучшие результаты, показанные студентами из малых городов Крыма, областей Украины и сельской местности.

В то же время все группы студентов, принимавшие участие в тестировании, показали результаты, которые подкреплены статистически ($P < 0,01$; 0,01; 0,001; 0,001; 0,001). Результаты показателей тестирования приведены в табл. 7.

Таблица 7

Отличия между показателями тестирования приседаний у студентов первого и третьего курсов до и после эксперимента (раз)

Регионы	Нормативы		Парные отличия				
	Х ср. до эксперимент а	Х ср. после эксперимент а	Разница средних	δ разница	m разница	t	P
Юноши 1 курс							
1. Малые города Крыма	52,08	58,75	6,67	0,92	0,28	6,66	0,001
2. Области Украины	50,25	58,42	8,17	0,31	0,28	6,56	0,001

3. Этническая группа	51,14	55,91	4,77	1,05	0,23	3,26	0,01
4. г.Симферополь	53,39	56,67	3,28	1,18	0,20	4,63	0,001
5. Сельская местность	49,95	58,14	8,19	1,32	0,30	7,68	0,001
6. Контрольная группа	53,68	56,97	3,29	1,22	0,22	4,18	0,001
Юноши 3 курс							
1. Малые города Крыма	47,75	55,07	7,52	0,92	0,28	5,59	0,01
2. Области Украины	51,67	57,80	6,13	4,68	0,02	3,55	0,01
3. Этническая группа	50,47	54,53	4,06	0,01	0,01	3,73	0,01
4. г.Симферополь	47,03	52,45	5,42	0,73	0,13	5,46	0,001
5. Сельская местность	48,92	55,00	6,08	0,92	0,28	8,16	0,001
6. Контрольная группа	53,86	57,14	3,28	1,23	0,23	3,90	0,001

Таким образом, позитивная динамика показателей уровня общей физической подготовленности в экспериментальной группе юношей из регионов Крыма и областей Украины обусловлена рядом факторов, среди которых ведущее место занимает существенное увеличение использованных средств физического воспитания, возможность выбора занятий физическими упражнениями, которые имеют для студентов большую привлекательность; изменением режимов мышечной деятельности, рациональным дозированием, усилением внимания, к качеству выполнения упражнений. Кроме того, значительную роль, по нашему мнению, сыграло усвоение информации о характере действия физических упражнений на физиологическую систему организма, что способствовало формированию лично ориентированной мотивации у студентов к физическому воспитанию.

Уровень физической подготовленности значительно изменился в группе юношей из малых городов Крыма, сельской местности, из областей Украины. Менее выраженными были изменения в результатах тестирования юношей из г. Симферополя и этнической группы. Это свидетельствует о том, что снижение участия в физической активности характерно для большинства горожан и уменьшается во всех возрастных диапазонах. Наиболее резкое падение активности отмечено у лиц ювенального возраста (15-19 лет) и молодых

взрослых (20-25 лет) [6]. В этнической группе результаты по многим тестам были ниже, чем в других группах. Очевидно, это связано с неадекватными физическими упражнениями, не отражающими национальные особенности.

Разработанная и апробированная методика проведения занятий для студентов, основывающаяся на применении средств физического воспитания, современных видов гимнастики, видов оздоровительной дыхательной гимнастики, психокоррекции и др, позволила улучшить физическую подготовленность, которая, как известно, положительно отражается на состоянии здоровья.

Литература

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов — К: Олимпийская литература. — 2003. — 424 с.

2. Голубева Л. И. Роль физического воспитания в формировании мотивационной направленности и устойчивого интереса у студентов к занятиям физической культурой и спортом / М. В. Голубева // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології. Наукова монографія за ред. проф. Р. Т. Раєвського. За матеріалами Міжнародного наукового симпозиуму. 22-25 вересня, м.Одеса. Присвяченого 90-річчю НОПУ. — Наука і техніка. Одеса, — 2008. — С.32–34.

3. Давыденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н. Давыденко // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №2. — С. 2–6.

4. Кайдалова Л. Г. Теоретичні та методологічні аспекти особистісно орієнтованого навчання / Л. Г. Кайдалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С.Єрмакова. — Харків. — №3. — 2008. — С. 75.

5. Леонидов А. И. Влияние физической подготовки студентов на их умственную работоспособность и психическое состояние / А. И. Леонидов, А. Э. Пахомова // Физическая культура в XXI веке : состояние и перспективы

развития. Матер. междунар. научно-практ. конф. 17-19 ноября. Белгород. — 2004. — С. 162–165.

6. Логинов С. И. Физическая активность студентов на севере и стадии поведения, связанного с выполнением физических упражнений / С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. — 2003. — №4. — С. 39–42.

7. Романенко Людмила. Психофізична підготовка до професійної діяльності за допомогою масового спорту / Людмила Романенко, Тетяна Богомоллова, Валерій Романенко // Вісник Технологічного університету Поділля. — 2002. — №5. — ч.3. — С. 226–227.

8. Сергієнко Л. До методології фізичної підготовленості студентів / Леонід Сергієнко // Вісник Тернопільського університету Поділля. — 2002. — №5. ч.3. — С.97–99.

References

1. Bulich Je.G. Zdorov'e cheloveka: Biologicheskaja osnova zhiznedejatel'nosti i dvigatel'naja aktivnost' v ee stimuljacii / Je.G. Bulich, I.V. Muravov — K: Olimpijskaja literatura. — 2003. — 424 p. (*in Russian*)

2. Golubeva L.I. Rol' fizicheskogo vospitanija v formirovanii motivacionnoj napravlenosti i ustojchivogo interesa u studentov k zanjatijam fizicheskoi kul'turoj i sportom / M.V. Golubeva // Fizichne vihovannja i sportivne vdoskonalennja studentiv: suchasni innovacijni tehnologii. Naukova monografija za red. prof. R.T. Raevskogo. Za materialami Mizhnarodnogo naukovogo simpoziumu. 22-25 veresnja, m.Odesa. Prisivjachenogo 90-richchju NOPU. — Nauka i tehnika. Odesa, — 2008. — p.32-34. (*in Russian*)

3. Davydenko D.N. Ocenka formirovanija fizicheskoi kul'tury studentov v obrazovatel'nom processe tehničeskogo vuza / D.N. Davydenko // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. — 2006. — №2. — p. 2-6. (*in Russian*)

4. Kajdalova L.G. Teoretichni ta metodologichni aspekti osobistisno orientovanogo navchannja / L.G. Kajdalova // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu. Naukova monografija za red. prof. S.Črmakova. — Harkiv. — №3. — 2008. — p. 75. (*in Russian*)

5. Leonidov A.I. Vlijanie fizicheskoj podgotovki studentov na ih umstvennuju rabotosposobnost' i psihicheskoe sostojanie / A.I. Leonidov, A.Je. Pahomova // Fizicheskaja kul'tura v HHI veke : sostojanie i perspektivy razvitija. Mater. mezhdunar. nauchno-prakt. konf. 17-19 nojabrja. Belgorod. — 2004. — p. 162-165. *(in Russian)*
6. Loginov S.I. Fizicheskaja aktivnost' studentov na severe i stadii povedenija, svjazannogo s vypolnieniem fizicheskikh uprazhnenij /S.I. Loginov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. -2003. -№4. — p. 39-42. *(in Russian)*
7. Romanenko Ljudmyla. Psyhofizychna pidgotovka do profesijnoi' dijal'nosti za dopomoguju masovogo sportu / Ljudmyla Romanenko, Tetjana Bogomolova, Valerij Romanenko // Visnyk Tehnologichnogo universytetu Podillja. — 2002. — №5. — ch.3. —p. 226-227. *(in Ukrainian)*
8. Sergijenko L. Do metodologii' fizychnoi' pidgotovlenosti studentiv / Leonid Sergijenko // Visnyk Ternopil's'kogo universytetu Podillja. — 2002. — №5. ch.3. — p.97-99. *(in Ukrainian)*