

образования. 2015. № 1-1.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19201> (дата обращения: 04.04.2022). Текст: электронный.

2. Марчук, С. А. Физическое состояние студентов транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 340-344. Текст: электронный.

3. Туревский, И. М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина, О.Б. Серегина, Л.В. Тарасенко. Текст: непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. №1 (32). Часть 3. С. 106–110.

4. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>. Текст: электронный.

УДК 378.4

Парамонова В.В.

Paramonova V.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg

vikkimilcovich@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СДАЧИ

НОРМАТИВОВ ГТО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ И КОЛЛЕДЖЕЙ

THE IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON THE RESULTS OF PASSING THE TRP

STANDARDS BY STUDENTS OF UNIVERSITIES AND COLLEGES

Аннотация. В статье рассмотрена и обоснована необходимость привлечения студентов вузов к участию в сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проведено экспериментальное исследование и анализ результатов ГТО студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Представлена сравнительная характеристика результатов 2019 и 2022 гг.

Abstract. The article considers and substantiates the need to attract university students to participate in the delivery of TRP standards. An experimental study and analysis of the results of the TRP of USUP students was conducted, a comparative characteristic of the results of 2019 and 2022 was carried out.

Ключевые слова: студент, нормативы ГТО, дистанционное обучение, знаки отличия ГТО, физическая подготовка студентов.

Keywords: student, TRP standards, distance learning, TRP insignia, physical training of students.

На сегодняшний день в Российской Федерации уделяется особое внимание развитию и внедрению спорта среди молодежи, в частности государство рассматривает студентов как потенциально активную и спортивно-способную группы населения. Спорт считается доступным видом деятельности для каждого молодого человека, который способствует не только поддержанию и развитию физической формы студентов, но и воспитанию их морально-волевых качеств, таких как упорство, сила духа, терпение и выдержка. Для осуществления развития спорта в нашей стране, Министерство спорта Российской Федерации и ему ведомственные органы вырабатывают различные программы, целью которых является усовершенствования спортивной структуры страны, начиная от увеличения количества спортивных

арен, заканчивая разработкой новых упражнений. В связи с этим был создан Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта [1].

ГТО пользуется высокой популярностью среди всех категорий населения нашей страны, но особенно пропаганда ГТО имеет место быть среди молодого поколения, а именно студентов вузов и колледжей. Но проблема заключается в том, что с приходом дистанционного обучения, уровень физической подготовки студентов хоть и не значительно, но ухудшился, а также снизилась информативность студентов о проведении ГТО в связи с отсутствием функционирования всех учреждений во время карантина [2].

С целью привлечения к сдаче нормативов ГТО многие вузы воссоздают мероприятия, проводимые до дистанционного обучения, поэтому проводят среди своих студентов агитационные мероприятия. Например, в Уральском государственном университете путей сообщения преподаватели физической культуры организуют собрания среди студентов-активистов для дальнейшего привлечения их к участию в ГТО. До наступления пандемии коронавирусной инфекции большое количество студентов УРГУПС имели высокие показатели в сдаче ГТО среди студентов Екатеринбурга. На очном обучении этому способствовали регулярные занятия физической культурой, организация и участия во множествах спортивных мероприятий, которые были зачастую основаны на соревновательной деятельности, что способствовало мотивации студентов УРГУПС к еще более высоким показателям. Дистанционный формат оказал негативное влияние на молодое поколение. Помимо ухудшения физических показателей студентов, ухудшилось их психоэмоциональное состояние, а также понятие дисциплины и самоконтроля отошли на второй план [3]. В 2019 году активные студенты УРГУПС в последний раз приняли участие в сдаче нормативов ГТО до наступления коронавирусной инфекции.

Нами было проведено исследование и анализ подготовки студентов механического факультета к сдаче ГТО до наступления дистанционного обучения и после его окончания. В 2019 году к сдаче нормативов ГТО были выбраны 10 человек 1-3 курса на механическом факультете: 5 девушек и 5 юношей. В ходе эксперимента студентами было пройдено 13 испытаний: 4 обязательных испытания и 9 испытаний на выбор. По полученным результатам, было выявлено, что две из пяти девушек имеют физическую подготовку, которая соответствует золотому значку ГТО, две девушки получили серебряный знак отличия, бронзовому значку соответствует уровень подготовки одной студентки. Итого, успешно справились со сдачей ГТО 100% девушек, принявших участие с механического факультета. Из юношей 3 студента из 5 смогли справиться с нормативами на золотой знак отличия, уровень оставшихся двух человек соответствует серебряному знаку отличия. Итого, 100 % юношей с механического факультета, принявших участие в сдаче нормативов ГТО, успешно справились со всеми испытаниями.

В качестве задачи нашего исследования мы выбрали сравнение показателей 2019 года с 2022 годом. Проведя анализ такого сравнения обнаружено, что эти показатели значительно ухудшились. Очевидно влияние отрицательного воздействия пандемии, дистанционного формата обучения и сидячего образа жизни перед монитором компьютера. В 2022 году из 5 девушек с 1 курса механического факультета успешно справились с нормативами только 3 девушки, одна получила серебряный знак отличия, две-бронзовый. Итого, 60% студентов успешно справились с нормативами ГТО в 2022 году. Картина среди юношей также ухудши-

лось, успешно испытания прошли также 3 студента, что является также 60% от общего числа участников. Таким образом, в 2019 году юноши и девушки в 100% составе справились с нормативами ГТО, когда в 2022 году это количество снизилось на 40%, что вызвано нарушением дисциплинарного режима проведения физических занятий у студентов, долгое время находящихся на удаленном обучении.

Таблица 1. Девушки 2019 год VI ступень

№ п/п	Студентка 1	Студентка 2	Студентка 3	Студентка 4	Студентка 5
Бег на 60 м (с)	10,2 «Серебряный» знак отличия	9,5 «Золотой» знак отличия	10,8 «Бронзовый» знак отличия	10,3 «Серебряный» знак отличия	10,4 «Серебряный» знак отличия
Бег на 2000 м (мин)	11,2 «Серебряный» знак отличия	10,4 «Золотой» знак отличия	12,3 «Серебряный» знак отличия	12 «Серебряный» знак отличия	12,2 «Серебряный» знак отличия
Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15 «Серебряный» знак отличия	22 «Золотой» знак отличия	13 «Серебряный» знак отличия	18 «Золотой» знак от- личия	12 «Серебряный» знак отличия
Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (см)	14 «Серебряный» знак отличия	18 «Золотой» знак отличия	16 «Золотой» знак отличия	17 «Золотой» знак от- личия	16 «Золотой» знак отличия
Челночный бег 3x10 (с)	8,5 «Серебряный» знак отличия	8,1 «Золотой» знак отличия	8,6 «Серебряный» знак отличия	8,3 «Серебряный» знак отличия	8,8 «Серебряный» знак отличия
Прыжок в дли- ну с места тол- чок двумя но- гами (см)	185 «Серебряный» знак отличия	197 «Золотой» знак отличия	170 «Бронзовый» знак отличия	185 «Серебряный» знак отличия	182 «Серебряный» знак отличия
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	36 «Серебряный» знак отличия	44 «Золотой» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия
Бег на лыжах 3 км(мин)	18,1 «Золотой» знак отличия	18 «Золотой» знак отличия	21 «Бронзовый» знак отличия	18,7 «Серебряный» знак отличия	19 «Серебряный» знак отличия
Метание спор- тивного снаря- да веслом 500 гр(м)	21 «Золотой» знак отличия	24 «Золотой» знак отличия	16 «Серебряный» знак отличия	17 «Серебряный» знак отличия	18 «Серебряный» знак отличия

Таблица 2. Юноши 2019 год VI ступень

№ п/п	Студент 1	Студент 2	Студент 3	Студент 4	Студент 5
Бег на 60 м (с)	7,8 «Золотой» знак отличия	7,6 «Золотой» знак отличия	7,3 «Золотой» знак отличия	8,5 «Серебряный» знак отличия	8,6 «Серебряный» знак отличия
Бег на 3000 м (мин)	11,5 «Золотой» знак отличия	12 «Золотой» знак отличия	11,3 «Золотой» знак отличия	13,2 «Золотой» знак от- личия	13,4 «Серебряный» знак отличия
Подтягивание из вися на вы- сокой перекла- дине (кол-во)	17 «Золотой» знак отличия	16 «Золотой» знак отличия	16 «Золотой» знак отличия	14 «Серебряный» знак отличия	14 «Серебряный» знак отличия

раз)					
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	15 «Золотой» знак отличия	14 «Золотой» знак отличия	13 «Золотой» знак отличия	11 «Серебряный» знак отличия	8 «Серебряный» знак отличия
Челночный бег 3x10 (с)	6,5 «Золотой» знак отличия	6,9 «Золотой» знак отличия	7,1 «Золотой» знак отличия	7,5 «Серебряный» знак отличия	7,6 «Серебряный» знак отличия
Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	278 «Золотой» знак отличия	276 «Золотой» знак отличия	270 «Золотой» знак отличия	265 «Золотой» знак отличия	254 «Золотой» знак отличия
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	56 «Золотой» знак отличия	53 «Золотой» знак отличия	51 «Золотой» знак отличия	39 «Серебряный» знак отличия	38 «Серебряный» знак отличия
Бег на лыжах 5 км(мин)	18,1 «Золотой» знак отличия	18 «Золотой» знак отличия	21 «Золотой» знак отличия	22 «Золотой» знак отличия	24 «Серебряный» знак отличия
Метание спортивного снаряда весом 700 гр(м)	42 «Золотой» знак отличия	39 «Золотой» знак отличия	40 «Золотой» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия	36 «Серебряный» знак отличия

Таблица 3. Девушки 2022 год VI ступень

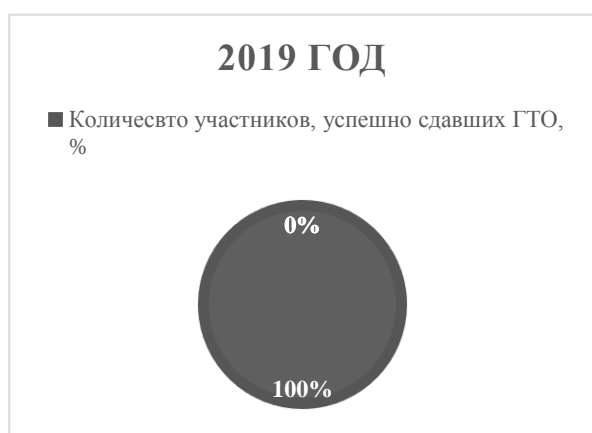
№ п/п	Студентка 1	Студентка 2	Студентка 3	Студентка 4	Студентка 5
Бег на 60 м (с)	10,4 «Серебряный» знак отличия	10,5 «Серебряный» знак отличия	10,6 «Бронзовый» знак отличия	11 -	11,2 -
Бег на 2000 м (мин)	12 «Серебряный» знак отличия	13,1 «Бронзовый» знак отличия	13 «Бронзовый» знак отличия	13,8 -	14,1 -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	14 «Серебряный» знак отличия	11 «Бронзовый» знак отличия	1 «Бронзовый» знак отличия	10 «Бронзовый» знак отличия	9 -
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	14 «Серебряный» знак отличия	10 «Бронзовый» знак отличия	9 «Бронзовый» знак отличия	7 -	6 -
Челночный бег 3x10 (с)	8,6 «Серебряный» знак отличия	8,9 «Бронзовый» знак отличия	9 «Бронзовый» знак отличия	9,5 -	9,8 -
Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	183 «Серебряный» знак отличия	172 «Бронзовый» знак отличия	170 «Бронзовый» знак отличия	170 «Бронзовый» знак отличия	158 -
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	36 «Серебряный» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия	32 «Бронзовый» знак отличия	35 «Серебряный» знак отличия	32 «Бронзовый» знак отличия
Бег на лыжах 3 км(мин)	19,4 «Серебряный» знак отличия	20,9 «Бронзовый» знак отличия	21 «Бронзовый» знак отличия	27 -	26 -
Метание спортивного снаряда веслом 500 гр(м)	18 «Серебряный» знак отличия	15 «Бронзовый» знак отличия	14 «Бронзовый» знак отличия	12 -	12 -

Таблица 4. Юноши 2022 год VI ступень

№ п п	Студент 1	Студент 2	Студент 3	Студент 4	Студент 5
-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Бег на 60 м (с)	7,8 «Золотой» знак отличия	8,5 «Серебряный» знак отличия	8,9 «Серебряный» знак отличия	9,2 -	9,3 -
Бег на 3000 м (мин)	12 «Золотой» знак отличия	13,2 «Серебряный» знак отличия	14,2 «Бронзовый» знак отличия	14,3 «Бронзовый» знак отличия	14,5 -
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	17 «Золотой» знак отличия	14 «Серебряный» знак отличия	16 «Золотой» знак отличия	11 -	12 -
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	15 «Золотой» знак отличия	9 «Серебряный» знак отличия	7 «Бронзовый» знак отличия	6 «Бронзовый» знак отличия	8 «Серебряный» знак отличия
Челночный бег 3x10 (с)	7 «Золотой» знак отличия	7,5 «Серебряный» знак отличия	7,9 «Бронзовый» знак отличия	8 «Бронзовый» знак отличия	8,2 -
Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	270 «Золотой» знак отличия	276 «Золотой» знак отличия	257 «Золотой» знак отличия	235 «Серебряный» знак отличия	224 «Бронзовый» знак отличия
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	53 «Золотой» знак отличия	40 «Серебряный» знак отличия	35 «Бронзовый» знак отличия	33 «Бронзовый» знак отличия	28 -
Бег на лыжах 5 км(мин)	21,5 «Золотой» знак отличия	25 «Серебряный» знак отличия	25,4 «Бронзовый» знак отличия	26 «Бронзовый» знак отличия	35,7 -
Метание спортивного снаряда весом 700 гр(м)	42 «Золотой» знак отличия	37 «Золотой» знак отличия	34 «Серебряный» знак отличия	32 «Бронзовый» знак отличия	30 -

Число участников



Таким образом, для обеспечения развития внедрения комплекса ГТО среди студентов ВУЗов и колледжей необходимо обеспечить активное взаимодействие педагогического состава на кафедре физического воспитания с заинтересованными в спортивной деятельности студентами, возможно увеличение агитационных мероприятий, направленных на привлечение студентов к участию в ГТО. Проведенный анализ результатов ГТО подтверждает гипотезу нашего исследования и позволяет считать цель работы достигнутой. При этом необходимо учесть во время построении учебного плана необходимость восстановления физической формы студентов УРГУПС и их подготовку к сдаче физических нормативов ГТО.

Библиографический список:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. 9-е изд. Москва: Флинта, 2011. 448 с. Текст: непосредственный.

2. *Ильнич, В.И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов /Москва: Гардарики, 2005. 366 с. Текст: непосредственный.
3. *Былушкина А.В., Анфилова Н.А., Петрова Л.В.* Опыт использования норм ГТО для оценки физической подготовленности// Современные проблемы науки и образования. 2015. No 1 -1. Текст: электронный.

УДК 612

Пермяков О. М., Плахотник И. А.

Permyakov O. M., Plahotnik I. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

Oleg_magic@mail.ru

Plaxa03@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

THE EFFECT OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния гиподинамии на умственные способности обучающихся. Представлены способы активизации умственных процессов, необходимых для эффективной учебной и профессиональной деятельности.

Abstract. This article discusses the problem of the influence of physical inactivity on the mental abilities of students. The ways of activating mental processes necessary for effective educational and professional activity are presented.

Ключевые слова: гиподинамия, умственные способности, здоровье, физическая культура, обучающиеся.

Keywords: physical inactivity, mental abilities, health, physical culture, students.

Одной из важных проблем населения в современном мире, является ведение малоподвижного образа жизни. Это связано с бурным развитием технологий, которые существенно облегчают жизнь человека. В настоящее время у людей нет существенной потребности в повышении двигательной активности, так как важным аспектом существования в информационном обществе являются знания, которые с активным развитием цифровых технологий становятся доступными. Следствием сидячего образа жизни, является гиподинамия.

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия не рассматривается как заболевание, но оно может привести к серьезным сбоям в организме. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации [3, с. 75].

Обучающиеся, являются категорией населения, которая больше всего подвержена риску возникновения гиподинамии, так как происходит неравномерное распределение труда и отдыха в связи с высокой учебной нагрузкой. Им приходится больше времени проводить в