ловека, то для этого у меня есть какие-то *мои личные мотивы* (это могут быть мотивы как с положительной, так и с отрицательной направленностью). Как показывает наш многолетний педагогический и личный опыт, простить легко, *трудно захотеть простить*. Единственным мотивом к возникновению этого желания является установка человека на самосохранение, поэтому для прощения нужно использовать наработанные в опыте человечества приемы и средства, среди которых самым *главным* и наиболее эффектным является *слово* (различные соответствующие аффирмации, молитва, дневниковые размышления и разные другие простые и доступные вербальные средства).

И, наконец, четвертое действие – учиться *благодарить*, благодарить за то, что окружающие люди дают тебе для твоего возрастания, потому что познать и понять себя можно только на фоне других людей, только сравнивая себя с другими, оценивая себя в сравнении с другими. Таким образом, если человеку удается относиться к другим людям как к своим учителям, которые дает ему жизнь для получения уроков, то это отношение и является гарантом самосохранения человека.

Изложенные постулаты составляют, согласно нашей концепции человека, основу педагогически целесообразной позиции учителя и позволяют сформулировать четыре воспитательных задачи, от решения которых зависит успех становления личности растущего человека. Первая задача – *учить детей видеть положительное в окружающем мире*, то есть учить замечать хорошее, фиксировать внимание на положительных моментах. Во-вторых, следует учить детей *извлекать уроки их всех происходящих с ними ситуаций*, убеждать их в том, что все, происходящее с любым человеком, и в том числе с каждым из них, дается ему для развития, помогает ему делать для себя важные для жизни выводы, чтобы становиться лучше, достойнее. В-третьих, важно *учить детей прощать*, так как умение прощать – это одно из важнейших условий сохранения отношений, потому что обида, которая предопределяет необходимость прощения, является достаточно серьезной причиной разрушения отношений между людьми. И, наконец, четвертая задача – *учить детей благодарить*, быть благодарными за все, что для них делается, учить принимать заботу других людей о себе как благодеяние, а не как норму.

Заключая, отметим, что педагоги и учащиеся, взрослые и дети – это два поколения, которые друг без друга существовать не могут. Перефразируя слова одной известной детской книжки, можно утверждать: взрослые без детей, как дети без взрослых.

УДК 796.015.682

Осауленко А. В.
Osaulenko A. V.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
The Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg, Russia
newander2002@mail.ru

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕСТОВ ВФСК ГТО

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH THE APPLICATION OF TESTS VFSK GTO

Аннотация: В работе представлен сравнительный анализ физической подготовленности студентов с применением тестов ВФСК «ГТО». Средние результаты в группах показывают, что большинство испытаний юноши и девушки выполняют на бронзовый и серебряный знак отличия, однако необходимо обратить внимание на развитие таких основных качеств как выносливость, сила и гибкость. С целью повышения физической подготовки студентов, рекомендуется в учебно-тренировочные занятия включать интервальный бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности, выполнение силовых упражнений с отягощениями, а также гимнастические упражнения на гибкость.

Abstract: The paper presents a comparative analysis of the physical fitness of students using the tests of the VFSK "GTO". The average results in the groups show that most of the tests for boys and girls are carried out for bronze and silver badges of distinction, however, it is necessary to pay attention to the development of such basic qualities as endurance, strength and flexibility. In order to improve the physical fitness of students, it is recommended to include interval running for long distances, cross-country running, performing strength exercises with weights, as well as gymnastic exercises for flexibility in training sessions.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Keywords: physical fitness, physical qualities, All-Russian sports complex GTO.

Актуальность. На сегодняшний день, в век развития электронных технологий, наблюдается снижение физической активности и ухудшение здоровья у большинства людей, в частности у молодежи. Недостаток физической активности и малоподвижный образ жизни студентов негативно отражается на функциональной деятельности всех биологических процессов и вызывает утомление [2, с. 2].

Решение проблемы видится в пропаганде и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО в условиях физического воспитания студентов. Основными задачами является привлечение большего количества молодых людей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни для физического совершенствования и саморазвития, подержания крепкого здоровья, воспитания чувства патриотизма, повышение эффективности процесса общефизической подготовки в учебных заведениях [4]. С помощью двигательных испытаний можно объективно оценить уровень физических возможностей человека, такая оценка позволяет выявить недостатки в развитии физических качеств у студентов и своевременно внести необходимые корректировки в данный процесс.

В настоящее время большая часть студентов, обучающихся по программе высшего профессионального образования, заинтересована в совершенствовании собственной физической подготовленности, а комплекс ГТО является фундаментом в укреплении здоровья, в формировании спортивных навыков, воспитании силы воли и характера.

Сегодня проблемы здоровья и физической подготовленности молодежи находятся в сфере первостепенных интересов государства. В образовательном стандарте высших учебных заведений физическая культура является обязательной дисциплиной на протяжении трех курсов обучения, так же предусматривается обязательный мониторинг развития физических качеств обучающихся [1, с. 2].

Однако, существует противоречие между недостаточным уровнем физической подготовленности студентов, с одной стороны, и большими возможностями комплекса ГТО для формирования показателей физического здоровья, с другой.

Цель исследования: определить физические возможности студентов с помощью тестов ВФСК ГТО в процессе физического воспитания.

В процессе педагогического эксперимента использовались теоретический анализ научно-методической литературы, анализ физических качеств с помощью нормативов комплекса ГТО, сравнительный анализ.

Исследование проводилось на базе спорткомплекса УрГУПС. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты в возрасте 18–20 лет, что соответствует VI ступени ГТО. Мониторинг осуществлялся на протяжении двух лет (1–4 семестр).

Для анализа уровня физического состояния студентов и качества их физической подготовки проведен мониторинг, включающий результаты видов испытаний ГТО (четыре обязательных вида и два по выбору).

В результате мониторинга физической подготовленности студентов юношей получены средние результаты группы, представленные в табл. 1.

Качественный анализ исследуемых характеристик показывает, что средне групповой результат в показателях бег на 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег и пресс за 1 мин соответствуют серебряному знаку отличия, бег на 100 м, отжимание от пола, и наклон вперед – бронзовому; бег на 3000 м и подтягивание на перекладине находятся на низком уровне и не соответствуют нормам ГТО по этим показателям.

Таблица 1.

Мониторинг физической подготовленности студентов (юноши)

Тест	Семестр				Разница 1 и 4 семестр
	1	2	3	4	
Бег 30 м (с)	4,65	4,88	4,79	4,63	-0,02
Бег 100 м (с)	14,21	14,4	13,99	14,00	-0,21
Бег 3000 м (мин, с)	14,50	14,56	14,48	14,42	-0,8
Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	7,35	7,31	7,86	8,15	+0,8
Отжимание от пола (кол-во раз)	29,1	28,4	27,6	29,4	+0,3
Наклон вперед из положения, стоя (см)	5,9	5,6	5,8	6,2	+0,3
Прыжок в длину с места (см)	230,9	234,6	235,6	231,2	+7,5
Челночный бег (с)	7,74	7,52	7,45	7,39	-0,35
Пресс из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	42,4	43,2	42,8	44,1	+1,7

Анализ физической подготовленности девушек показал, что студентки достаточно успешно справляются с тестами, показав результаты бег на 30 м, наклон вперед, челночный бег, пресс за 1 мин на серебряный знак отличия по ГТО; бег на 100 м, подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места – на бронзовый, при этом отжимание от пола и бег на 2000 м находятся на низком уровне и не соответствуют нормам ГТО (табл. 2).

Таблица 2.

Мониторинг физической подготовленности студентов (девушки)

Тест	Семестр				Разница 1 и 4 се-
	1	2	3	4	

					местр
Бег 30 м (с)	5,84	5,76	5,60	5,65	-0,19
или бег 100 м (с)	17,90	17,61	17,87	17,73	-0,17
бег 2000 м (мин, с)	14,54	14,28	13,56	13,45	-1,29
Подтягивания в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	9,35	10,42	9,54	10,25	+0,9
или отжимание от пола	7,35	8,25	8,64	9,10	+1,75
Наклон вперед из положения, стоя (см)	12,3	12,8	13,1	13,4	+1,1
Прыжок в длину с места (см)	172,55	171,4	173,88	175,14	+2,59
Челночный бег (с)	8,85	8,68	8,45	8,32	-0,53
Пресс из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	31,55	34,24	34,65	36,52	+4,97

Можно отметить следующее, что студенты УрГУПС по ряду показателей, оценивающих физическую подготовленность, справляются с нормативами ГТО, показывая серебряные и бронзовые знаки отличия. Также необходимо заметить, что с переходом на последующий курс обучения в группах отмечается положительная динамика по всем исследуемым показателям между семестрами, т.е. в начале первого курса (1 семестр) и в конце второго года обучения (4 семестр). Однако такие обязательные испытания как выносливость (бег 3 км), сила (подтягивание), гибкость у юношей, а также сила (отжимание), выносливость (бег 2 км) у девушек не соответствуют нормам ГТО, и требуют особого внимания в процессе физической подготовки.

Знание ведущих факторов физической подготовки, подбор средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий, а также варьирование интенсивности выполнения упражнения и объема физической нагрузки, позволяет совершенствовать весь спектр физических качеств [3, с. 23]. Для повышения эффективности физической подготовки студентов стоит обратить внимание на использование в тренировочном процессе таких средств как интервальный бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности, выполнение силовых упражнений с отягощениями, а также гимнастические упражнения на гибкость.

На сегодняшний день ВФСК ГТО является одним из условий повышения эффективности системы физического воспитания, а также способствует разностороннему развитию личности студента, укрепляет здоровье и отражает их кондиционную и координационную подготовленность.

Введение данного комплекса способствует популяризации спорта среди граждан РФ, призывает к ведению активного образа жизни, позволяет молодежи показать достойные спортивные результаты, получить поощрительные награды в виде знаков отличия.

В заключение хотелось бы отметить, что ВФСК ГТО позволяет, не только объективно комплексно оценить уровень физического состояния студента, но и, выявлять недостатки в физической подготовке, принимать своевременные меры по их устранению.

Биографический список:

1. *Марчук, С. А.* Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // Современные проблемы науки и

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