

культуре и содержание внеурочных физкультурно-массовых мероприятий с целью решения проблемы гипокинезии обучающихся [3;С.196].

Вариативная часть программного материала должна быть представлена в виде дополнительных занятий физической культурой, на которых детей обучали начальным элементам отдельных видов спорта. В подготовительную часть занятий должны быть включены психологические упражнения, направленные на развитие психических функций, элиминацию агрессии.

Проведение систематических внеурочных массовых физкультурных мероприятий позволили обеспечить не только здоровый, активный, содержательный отдых, но и способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html> (дата обращения:20.02.2017г.).

2. Пермяков О.М. //Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения // в сборнике «Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций»-2016.С.108-111.

3. Ханевская Г.В. //Принципы становления культуры здоровья студентов // в сборнике «Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики»-2016.С.196-198.

ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА БАЗЕ ВУЗОВ

Мавлетов Е.А., Кирвонбаев Р.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является первоочередной задачей государства. Многочисленные

исследования показывают, что на сегодняшний день здоровье студенческой молодежи катастрофически низкое и требуют пересмотра всей системы физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня. Одним из направлений подобной модернизации является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Главная задача ВФСК ГТО – развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Комплекс ГТО отменили с распадом СССР 24 года назад, он просуществовал 60 лет и был направлен на общефизическое развитие населения и на оборону способность страны[1]. Раньше каждый работник стремился сдать нормативы и получить заветный значок, так как это им сулило успешной карьерой [2].

ВФСК ГТО на сегодняшний день является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Он предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в комплекс «Готов к Труд и Обороне» [3].

Цель нашей работы – рассмотреть возможность создания и модернизации спортивной инфраструктуры для сдачи норм ВФСК ГТО на базе УрГУПС.

Результат исследований и их обсуждение. Для этого мы провели анализ источников по созданию центров тестирования. За опытный образец своего исследования мы решили взять стены своего родного Уральского университета

Путей Сообщения, т.к. наш ректорат максимально способствует развитию физической культуры спорта.

Разработка и поиск информации на территории университета можно было построить центр тестирования для сдачи комплекса норм ГТО. По правилам организации центра тестирования, спортивные площадки содержать места для бега на короткие дистанции, подтягивания на верхней и нижней перекладине, место для передвижения по пересеченной местности, метания мяча и гранаты и др. также площадки должны быть оборудованы стендами с инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами ВФСК ГТО, требованиями по технике безопасности, правилами поведения на спортивной площадке[4].

Всего было выделено два варианта.

Первый вариант – это существующая спортивная база в университете. За объект по организации площадки нами рассматривалась крытая беговая дорожка в спорткомплексе и стадион УрГУПС.

Данный проект мало-затратный, но содержит как плюсы, так и минусы.

Из плюсов – это то, что сдача основных нормативов будет происходить в помещении, под крышей, где всегда будут одинаковые условия для всех участников процесса. Основные элементы спортивных снарядов и тренажеров уже есть в наличии, поэтому затребует минимум вложений.

Из минусов – отсутствие приточной вентиляции, что может сказаться негативно при большом скоплении народа.

Второй вариант подразумевает купить готовую площадку ГТО[5].

Из плюсов, будет все что нужно, вариантов площадок обильное множество, все будет происходить на свежем воздухе, а также можно будет обустроить ее на свое усмотрение.

Из минусов, можно выделить то, что наш край имеет природу со своим характером. То есть сдача у всех будет в разных погодных условиях. Можно усовершенствовать площадку, но надо будет вложиться в это.

Выводы. Таким образом, обустройство центра тестирования на базе УрГУПС повысит доступность желающих участвовать в данном проекте и в дальнейшем, усилит мотивацию к самостоятельным занятиям, будет сопутствовать формированию не только физических и психофизических качеств у студентов, но и устойчивости организма к профессиональным заболеваниям.

Список литературы

1. Комплекс ГТО в послевоенное время 1946-1991 <http://www.gto.ru/history>
2. Тюкалова А.А., Возрождение норм ГТО для студентов юридических специальностей / А.А. Тюкалова, А.В. Галайда // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: м-лы I общероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов / под науч. ред. С.А. Марчук. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2015. Вып. 1(206).
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) <http://www.gto.Ru/files/uploads/documents/56f00862d5cc9.pdf>
4. Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников <http://www.gto.ru/files/uploads/docuents/56ea98dc1d220.pdf>
5. Спортивные уличные тренажеры SPORTMEN http://sportmen.ru/gto_platforms

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Марчук В.А., Балалаева М.В., Новоселова М.С.

Уральский государственный юридический университет, г. Екатеринбург,
Россия

Годы студенчества – пора профессионального, гражданского, нравственного становления человека, время поисков своего места в жизни. В эти годы человек полон энергии и особенно восприимчив ко всему новому. И важнейшая задача его воспитания состоит в том, чтобы эти свойства были направлены на формирование социально-активной, творческой и физически