

**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](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

подготовленной личности. Большую роль в этом деле играет физическая культура и спорт.

Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой как необходимой форме удовлетворения необходимости поддержания здоровья и физического совершенствования требует создания в вузе условий, стимулирующих реализацию этой потребности. Такие условия можно создать через правильно организованную внеучебно-оздоровительную и спортивную работу, имеющую большие возможности в сравнении с учебным процессом.

Наиболее приемлемыми формами работы, проводимой с целью постоянного вовлечения студентов в процесс физического воспитания, стали внутри вузовские мероприятия. Спортивные мероприятия решают большой круг оздоровительных, воспитательных и других задач, они имеют огромное значение для совершенствования спортивного мастерства студентов, воспитывая у них морально-волевые качества. Без участия в соревнованиях немислима плодотворная учебно-тренировочная работа. Однако, следует иметь ввиду, что влияние соревнований весьма сильно сказывается на всех сторонах личности участника, поэтому соревнования необходимо планировать с учетом возраста и подготовленности участников и всегда тщательно продумывать организацию и проведение мероприятия.

Сегодня не просто привлечь большинство наших студентов к участию в массовых спортивных мероприятиях вне рамок учебного процесса. Один из путей решения этой проблемы – развитие тех видов спорта, интерес к которым в студенческой среде высок.

В традиционной, проводимой уже более 40 лет институтской и университетской спартакиаде участвуют студенты дневного отделения и вечернего факультета. Программа спартакиады включает виды спорта, представляющие большой интерес, как для участников, так и для болельщиков: армспорт, футбол, волейбол, гиревой спорт, баскетбол, пауэрлифтинг, настольный теннис, ОФП, лыжи. Ежегодно программа корректируется путем

введения в нее дополнительных видов спорта, таких как легкоатлетическая эстафета, посвященная дню Уральского государственного юридического университета (УрГЮУ), бадминтон, рукопашный бой, русский жим, стритбол. Студенты групп спортивного совершенствования обслуживают соревнования в роли организаторов и судей. Самые активные участники поощряются благодарностями и грамотами. Ежегодно в октябре месяце проводится Фестиваль первокурсника по пяти видам спорта. Основной целью этих соревнований является выявление перспективных студентов для занятий в группах спортивного совершенствования.

Стало хорошей традицией проводить открытые кубковые турниры. Такие соревнования организует спортивно-оздоровительный отдел управления по внеучебной работе (УВР) совместно с руководством институтов: Институт юстиции утвердил «Кубок по армспорту», «Кубок по стритболу», Институт прокуратуры – по футболу, по баскетболу среди юношей, Институт государственного и международного права – волейбол среди девушек, бадминтон, волейбол среди выпускников. Материальные расходы по проведению данных соревнований берут на себя деканаты институтов. Основное отличие этих турниров в том, что команды формируются по курсам, и соревнования носят более массовый характер.

Еще одной формой оздоровительной работы в Университете является проведение турниров по волейболу, баскетболу, настольному теннису, футболу среди землячеств. Команды формируются из студентов представляющих один регион независимо от курса и института.

Перспективным направлением в увеличении массовости оздоровительных мероприятий стало сотрудничество со студенческим спортивным советом. УВР совместно с советом организуют и проводят спартакиаду общежитий университета по 11 видам спорта.

Хорошо организованные соревнования имеют большое агитационное значение, привлекают молодежь к регулярным занятиям физической культурой. Спортивные соревнования так же являются одной из форм проверки учебно-

тренировочной работы и качества учебно-воспитательного процесса, проводимого преподавателями и тренерами.

Практика сотрудничества отдела УВР по спортивно-массовой работе и кафедры физического воспитания и спорта показала положительный результат по привлечению большого количества студентов к различным видам массовых оздоровительных мероприятий, с целью сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

## **ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Маслакова А.Р., Кирвонбаев Р.Н.**

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

Безусловно, спорт играет огромную роль в жизни каждого человека. Занятие спортом имеет первостепенную важность для общества в целом. Некоторые люди придерживаются мнения, что жизнь без спорта является практически невозможной, но, к сожалению, данного мнения придерживаются далеко не все. В наше время существует немалое количество факторов, которые пагубно влияют на наш организм и здоровье, такие как: загрязнение воды, земли и воздуха, загазованность и многое другое. В связи с усложнением общественной жизни возрастает количество нагрузок на организм человека. Для того чтобы быть здоровым необходимо постоянно находиться в движении, тем более с такой экологией. Именно поэтому об этом стоит задумываться с самого раннего возраста. Благодаря физическим нагрузкам укрепляется иммунная система, появляется способность справиться с различными заболеваниями. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды, а также развивает такие навыки, как: ловкость, скорость, выносливость, реакция, сила и терпение. Находиться в постоянном