

Таким образом, специальная работоспособность лыжника-гонщика – это выполнение физических упражнений с указанным объемом и интенсивностью. В качестве главных параметров, характеризующих специальную работоспособность у спортсменов, выступает функциональный сдвиг, когда он находится под нагрузкой, реакция организма спортсмена при спокойном его состоянии и уровень МПК. Чтобы развить специальную работоспособность у спортсмена, осуществляя тренировочный процесс, необходимо правильно выбрать тренировочные средства, позволяющие развивать силу, скорость, а также выносливость. Кроме того, необходимо создание планов по тренировочному процессу, учитывая его объемы и интенсивность. Дополнительные тренировочные средства, дают возможность спортсмену удерживать необходимый уровень физической подготовленности.

#### *Список литературы*

1. Михалев В.И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы). Текст: непосредственный. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 4 (122). С.139-144.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с. Текст: непосредственный.

3. Тестирование специальной работоспособности биатлонистов и лыжников-гонщиков на лыжероллерном тредбане с измерением показателей газообмена: метод. рекомендации / А. Л. Захаревич [и др.]. Минск: БГУФК, 2018. 35 с. Текст: непосредственный.

4. Carlsson, T. The importance of scaling VO<sub>2</sub> max to predict cross-country skiing performance / T. Carlsson, M. Carlsson, B. Ronnestad, D. Hammarström, C. Malm, M. Tonkonogi // 18th annual ECSS Congress Barcelona, Spain, June 26–29. Barcelona, 2013. P. 909-910.

**Даутова Э. Р.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

#### **Формирование духовности в процессе физического воспитания студентов**

Одной из основных целей работы образовательного учреждения является формирование здорового образа жизни студента с устойчивой внутренней мотивацией на последующую научную, техническую, социально-культурную деятельность, способного создавать и созидать.

Физическое воспитание неизменно является одним из основных средств подготовки индивида к профессиональной деятельности и адаптации к сфере общественных отношений [0].

Кроме формирования активного и здорового образа жизни немаловажной целью физического воспитания студенческой молодежи становится развитие и совершенствование духовности, которые помогают самоутверждению личности в обществе, дают уверенность в себе, обеспечивают нравственное развитие человека.

Прежде чем рассматривать взаимосвязь физического воспитания и духовного формирования молодых людей, стоит определить, что духовность – это наиболее высокая степень развития и саморегуляции зрелой личности [0].

На сегодняшний день в России наблюдается духовно-нравственный спад среди молодого населения. Процесс нравственного воспитания молодого поколения происходит в период сложного политического и экономического состояния государства. Данный фактор создает определенные препятствия на пути культурно- духовного развития населения.

Процессы в социальной сфере, сказываются негативно на роль нравственно-этических норм в жизни общества; уклада семьи; ухудшением состояния здоровья населения и снижением уровня физической подготовленности; распространением социально обоснованных болезней, стрессов. В данной сложной социальной ситуации духовные ценности, такие как: дружба, честь, бескорыстие, справедливость, стремление к доброте и отвержение насилия утрачивают свое значение [0].

Занятия физической культурой и спортом в вузе требуют от молодых людей определенного уровня развития физических качеств для выполнения контрольных нормативов. Данное требование приводит к тому, что студентам необходимо постоянно следить за своим физиологическим и психологическим состоянием, улучшать его. Вследствие чего студенту недостаточно простых неупорядоченных упражнений и тренировок, так же ему нужно разумно организовывать составляющие своего образа жизни: распорядок дня и режим питания, физическую активность, психологическое и эмоциональное состояние, так же состояние здоровью. В итоге, молодые люди овладевают навыками самостоятельной организации жизни с учётом системы ценностей, переосмысливают свои взгляды и идеалы, определяют свои духовные ценности [0].

В процессе физического воспитания в вузе повышается уровень мотивации, формируются и совершенствуются волевые качества характера студента

такие, как целеустремленность, упорство, инициативность и самостоятельность, выдержка и – самообладание, дисциплинированность и ответственность.

Нравственное воспитание путем занятия физической культурой может осуществляться различными методами:

- объяснение установленных норм и правил поведения;
- санкции при совершении студентом какого-либо проступка;
- рассуждения на этические темы;
- наглядный пример (в первую очередь пример педагога, тренера);
- практические занятия (регулярные упражнения, контроль за соблюдением спортивных правил, тренировочные нагрузки и соревнования, приучение к дисциплине и культурному поведению);
- поощрения разного рода: одобрение, награждение грамотами и дипломами и др.

Мною было проведено исследование среди студентов третьего курса уральского государственного университета путей сообщения. В опросе респондентам было необходимо ответить на вопрос: «Считаете ли Вы, что занятия физической культурой в вузе влияет на формирование и развитие духовности?». Результаты исследования представлены на рисунке 1.

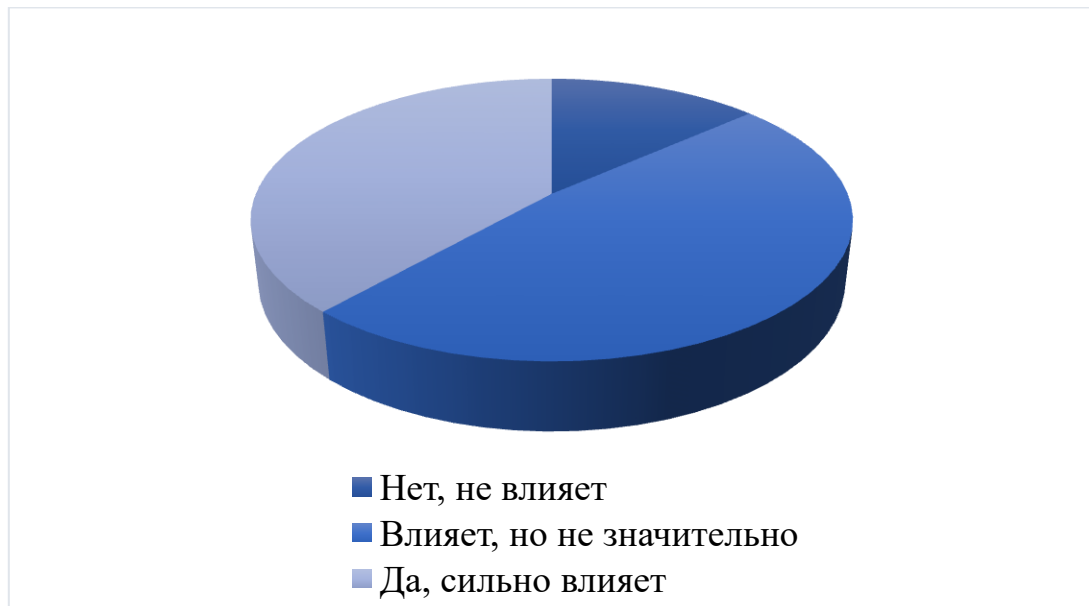


Рисунок 1. Результаты опроса

В опросе приняло участие 52 студента, лишь 7 из которых считают, что занятия физической культурой и спортом в вузе не оказывают никакого влияния на формирование их духовности.

45 респондентов полагают, что занятия физической культурой и спортом в вузе играют роль в нравственном воспитании человека, в развитии волевых качеств и как следствие в формировании духовности. 25 из данных 45 студентов расценивают влияние физического воспитания в вузе на формирование духовности как незначительное, 20 характеризуют его как достаточно сильное.

Таким образом, можно сделать вывод, что существует устойчивая взаимосвязь между занятиями физической культурой и спортом в высшем учебном заведении и духовным формированием человека. Данные занятия учебной программы позволяют раскрыть и развить нравственный потенциал молодых людей, их социально значимые качества характера.

#### *Список литературы*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: КноРус, 2013. 240 с. Текст: непосредственный.

2. Краснов, Р. К. Физическое воспитание как инструмент развития духовной культуры личности и личностных качеств студентов / Р. К. Краснов, А. Л. Слепченко, В. В. Вольский. // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 383-384. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58881/> Текст: электронный.

3. Миронов И. Л., Никитина С. С. Духовное и физическое воспитание студентов – пути интеграции. Текст: непосредственный // Международный научный журнал «Символ науки» № 12–2/2016. с. 226–228.

4. Ларина Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования // Российский государственный социальный университет. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Москва. 2006. 132 с. Текст: непосредственный.

**Ефимова В. А., Ольховская Е. Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Физические упражнения как средство реабилитации при остеохондрозе позвоночника у студентов**

Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Если говорить о студенческой молодёжи, то уже на первом курсе они сталкиваются с проблемами здоровья. Сейчас утро начинает-