

чувства и эмоции участников ситуации, что приводит к бедности и нерасчлененности прогноза. Предвосхищая будущие события, дошкольники с дефицитным развитием редко опираются на более широкие социальные связи, включая в свой прогноз только тех участников, которые изображены на картинках. Озвучивая прогноз, используют односложные фразы либо простые нераспространенные предложения.

Выделенные функциональные характеристики прогностической компетентности в значимых сферах отношений детей позволят определить сферы риска, где низкие показатели психических особенностей способности к прогнозированию выступят установками коррекционно-развивающей работы специалистов.

Библиографический список

1. *Хакимов, А. А.* Прогностические особенности отношения к своему здоровью младших школьников с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Хакимов. Текст: непосредственный // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: материалы научн.-практ. конференции. Москва, 2018. С. 113-118.

2. *Меджидова Э. С.* Чувство ответственности у детей старшего дошкольного возраста в научном поле исследования / Э. С. Меджидова Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2016. №8. С. 991-992.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Глазер Д.И.

Glazer D.I.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg

Darya-glazer@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА В
ПРОЦЕССЕ ЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
THE FORMATION OF THE SPIRITUAL QUALITIES OF THE
STUDENT IN THE PROCESS OF HIS PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS ACTIVITIES**

Аннотация. Статья посвящена формированию духовных и нравственных качеств студента в процессе его физкультурно-спортивной деятельности.

Abstract. The article is devoted to the formation of the spiritual and moral qualities of a student in the process of his physical education and sports.

Ключевые слова: Физическая культура, формирование, личность, качества, духовность.

Keywords: Physical culture, the formation, personality, qualities, spirituality.

Физкультурно-спортивная деятельность – составная часть развития, спортивно ориентированной, социально активной личности. Данная деятельность, служит средствами формирования ценностей здорового образа жизни, воспитания желания заниматься физкультурой в студенческой среде.

Физическое воспитание занимает особое место в становлении личности молодежи, а также рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики пропаганды здорового образа жизни в области образования [2].

Формирование духовных качеств у студента – сложный педагогический процесс, требующий создания необходимых условий, эмоциональных ситуаций, которые организуют жизнь и деятельность студента.

Все физкультурные-спортивные мероприятия направлены на реализацию поставленных задач для достижения главной цели – воспитать у молодежи любовь к своему Отечеству, к своему народу, стремление к физическому развитию и здоровью.

Физическая культура представляет собой, сложное общественное явление которое не ограничено решением задач физического развития, а также выполняет социальные функции общества в области морали, воспитания и этики. Формирование духовных качеств студента в процессе занятия физической культурой и становление его как личности является основной целью физической культуры.[1,2] Наиболее ценными результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для использования физических упражнений с целью оздоровления, реабилитации, формирования духовных и моральных качеств, а также здорового образа жизни. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровнем роста моральных и духовных устоев, характера, различных принципов жизнедеятельности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать все потенциальные возможности человека, направляя человека к определенным целям и способам их достижения. [3]

К духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований, также нельзя исключать личный опыт спортсмена или человека который регулярно занимается физической культурой, ведь знания полученные в процессе практических занятий в некоторых случаях можно поставить выше знаний полученных в устной форме.

Ценностное отношение личности к физической культуре представляет собой сознательное восприятие личностью объекта «физическая культура», выражающееся в готовности и способности использовать его ценности в целях самовоспитания и саморазвития. Высокие духовные ценности (самооцененность человеческой личности, приоритет духовного над материальным, забота о ближнем, духовно и физически здоровая семья) и нравственные (чувство ответственности в решении личных и общественно значимых жизненных задач) ценности в области физической культуры являются той базовой основой становления представлений о здоровом образе жизни, которая создает человека и образцы ценностных отношений к физической культуре. Соответственно складываются относительно устойчивые образы поведения при использовании средств физической культуры для собственного физического совершенствования. [1,3]

В уральском государственном университете путей и сообщения представляется множество разнообразных занятий физкультурно-спортивной деятельности, которые развивают в студентах различные качества, например ответственность и самостоятельность. В пример можно взять личное задание от преподавателя, которое заключается в самостоятельном проведении занятия, составления плана тренировки и упражнений для студентов. Задание такого рода формирует у студента навыки самостоятельности, принятия решений, а также ответственности.

Какова же роль физической культуры в УрГУПС? Формирование духовных качеств заключается в раскрытии физических способностей студента, также физическая культура подталкивает и направляет студента на новые свершения, цели и задачи, помимо основной цели физкультурно-оздоровительной.

Таким образом, в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельности, формирование духовных качеств играет ключевую роль в дальнейшем становлении личности студента. Я считаю, что приобретенные духовные качества, такие как: ответственность, самостоятельность, умение приминать решения итд... очень помогают людям в различных сферах жизни, следовательно, физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни.

Библиографический список

1. *Беляцкая, Н. А.* К вопросу о личностном воспитании студентов ссузов / Н. А. Беляцкая. Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2005. № 11. С. 34-35.
2. *Ильнич, В. И.* Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильнич. Москва: Гардарики, 1999. 128 с. Текст: непосредственный
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-duhovno-nravstvennoy-kultury-studenta-v-polikulturnoy-obrazovatelnoy-srede> Текст: электронный

УДК 796.921

Гоберман Н. Х., Ноговицына Н. П.
Goberman N.H., Nogovitsyna N.P.

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь
Perm state national research University, Perm
zt-zd@bk.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
РАЗВИТИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
STUDY OF THE EFFECT OF SKI TRAINING TO DEVELOP
PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния лыжной подготовки на развитие у студентов Пермского государственного национального исследовательского университета силовых, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Abstract. The article presents the results of the study of the impact of ski training on the development of strength, speed-strength qualities, general and special endurance in students of the Perm State University.

Ключевые слова: лыжная подготовка, кондиционные способности, студенты.

Keywords: ski training, certified skills, the students.

В Пермском крае занятия лыжами являются одним из самых доступных видов физической культуры для всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи. Лыжная подготовка способствует укреплению сердечно сосудистой и дыхательной систем, формированию мышечного корсета, закаливанию и повышению резистентности организма, развитию кондиционных способностей: выносливости, силы, быстроты. Занятия лыжным спортом способствует формированию личностных качеств таких как собранность, дисциплинированность, стремление к успеху и лидерству. Высокая физическая нагрузка во время тренировок требует от студентов не только знаний, но и привычек к здоровьесбережению. Это способствует не только общему укреплению здоровья студентов, но и успешному овладению ими профессиональными