

поддержания оптимального состояния здоровья следует правильно питаться и потреблять достаточное количество воды, фруктов и овощей [6].

В заключении следует сказать, что пандемия значительно повлияла на привычный образ жизни населения. Каждый человек сам выбирает тот образ жизни, который ему по душе. Но физические нагрузки оказывают благотворительное влияние на здоровье человека и укрепляют иммунную систему, что важно в наше время. В сложившихся обстоятельствах физическая активность в домашних условиях получила высокую популярность и развитие среди граждан.

*Библиографический список:*

1. Пандемия COVID-19 [Электронный источник] [/https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F\\_COVID-19/](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
2. РБК [Электронный источник] [/https://www.rbc.ru/society/02/04/2020/5e85df929a7947f6488780b4/](https://www.rbc.ru/society/02/04/2020/5e85df929a7947f6488780b4/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
3. Коронавирус: в России вводится режим полной самоизоляции [Электронный источник] [/https://domsovet.tv/instruction/koronavirus-v-rossii-vvoditsya-rezhim-polnoj-samoizolyacii-chto-eto-znachit/](https://domsovet.tv/instruction/koronavirus-v-rossii-vvoditsya-rezhim-polnoj-samoizolyacii-chto-eto-znachit/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
4. Студенческий научный форум – 2021 [Электронный источник] [/https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019/](https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
5. DIETOLOGY.PRO Профессионально о здоровом питании [Электронный источник] [/https://dietology.pro/blog/poleznie-statii/pochemu-tak-vazhno-sokhranyat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vremya-karantina-/](https://dietology.pro/blog/poleznie-statii/pochemu-tak-vazhno-sokhranyat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vremya-karantina-/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
6. Роспотребнадзор [Электронный источник] [/https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=14117/](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.

УДК 796.29

Ильясова Д.М.

Pyasova D.M.

*Уральский государственный университет путей сообщения, г.*

*Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg*

*[ilyaosva@mail.ru](mailto:ilyaosva@mail.ru)*

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ  
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS  
FOR THE FORMATION OF SPIRITUALITY IN THE CLASSES ON  
PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

*Аннотация.* Представлены организационно-методические указания для проведения занятия по физической культуре с целью формирования духовности у студентов.

*Abstract.* The organizational and methodological instructions are presented to conduct classes in physical culture in order to form spirituality among students.

*Ключевые слова:* духовность, подвижные игры, нравственные качества.

*Keywords:* spirituality, mobile games, moral qualities.

В современном мире активно изучается связь культуры здорового образа жизни и духовной культуры личности, так как в настоящее время у людей, в частности, у молодежи ценности составляют такие понятия, как деньги, карьера. Существует множество способов развития духовных качеств, но хотелось бы обратить внимание на формирование духовности в процессе физического воспитания.

Духовность – это особенное состояние человека, выражающееся в высоком уровне нравственных качеств личности, понимания своего места в жизни, гуманном отношении к людям, к труду, и самому себе. [2, с.219].

Студенты в ходе тренировочно-соревновательной деятельности формируют моральные качества, также получают опыт нравственного поведения, крепнет воля, воспитывается взаимовыручка.

Формирование (совершенствование) нравственных качеств у студентов будет через следующие мероприятия: подвижные игры, туристические походы, соревнования, эстафеты. Это разнообразные коллективные и самостоятельные действия, которые влияют на достижение успеха команды.

Игра, являясь средством эмоциональной разгрузки и удовольствием, одновременно является и неповторимой, сложной и связанной с преодолением неожиданно возникающих препятствий,

трудностей в условиях сотрудничества и соперничества реальной деятельностью, схожей с профессиональной. [1, с.224]

Говоря о задачах физического воспитания с позиции влияния на духовно-нравственное содержание личности относительно определенного мероприятия, например, подвижные игры, будут иметь место следующие задачи:

- провести серию общеразвивающих разминочных упражнений;
- разбить группу студентов как минимум на две команды (зависит от количества людей и места проведения состязаний);
- провести инструктаж, рассказать правила данного мероприятия, систему начисления баллов;
- проконтролировать работу функциональных систем организма после физической нагрузки;
- выявить победителей в игре.

Таким образом, можно заметить, что из данного мероприятия, студенты могут проявить следующие нравственные признаки: уважительное отношение к спортивным успехам соперника; умение применять тактические маневры, не травмируя соперника; поздравление соперника с победой;

Подвижные игры – эффективное средство физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Особенности соревновательной деятельности определяют специфику подвижных игр, которая отличает их от других видов спорта.

Признаки подвижных игр:

- Присутствуют элементы соперничества и эмоциональности, это дает возможность воспроизводить сложные взаимоотношения между студентами.
- Смена условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Студенты должны владеть различными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.
- Высокие требования к творческой инициативе: многообразие игровых ситуаций требует самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.
- Проявление разнообразных психофизических качеств.

Качества, проявляемые в спортивно-игровой деятельности – организованность, активность, психофизические качества, стрессоустойчивость, коммуникабельность.

При проведении подвижных игр стоит учесть возраст занимающихся, чтобы понять какими возможностями располагает организм, учесть применение тех или иных упражнений. Возраст студентов данного мероприятия варьируется от 18 до 21 года.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы максимального значения качество силы достигает к возрасту 18 – 20 лет. Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже и достигает максимального значения в 20 – 25 лет. [3, с.]

Подвижные игры можно проводить как в спортивном помещении, так и на улице. Место проведения мероприятия должно быть подготовленным и оборудованным для безопасной спортивной деятельности студентов.

Для выполнения некоторых физических упражнений требуются дополнительное материально-техническое обеспечение. Инвентарь должен быть исправен и проверяться каждый раз перед использованием.

Прежде чем приступить к спортивно-соревновательной деятельности, необходимо провести инструкцию по технике безопасности в специально отведенных для этого мест.

Подвижные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения. С помощью подвижных игр достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Таким образом, подвижные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается такие качества, как ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Немаловажно, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом. Благодаря подвижным играм можно совершенствовать нравственные качества, так как данное мероприятие предусматривает

различные ситуации, в которых может понадобится помощь, взаимовыручка, также в случае проигрыша нужно принимать победу противника. Подвижные помогают переключиться с умственной деятельности на физическую, не утомляющую организм; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в систему занятий необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п. [1, с.109]

Перед системой образования стоит важная задача по поиску новых методов, направлений, форм физкультурно-спортивной деятельности со студентами для духовного развития.

*Библиографический список:*

1. *Физическая культура студента: учебно-методическое пособие* / [С.Л. Усольцева и др.] – 2-е изд., Екатеринбург: УрГУПС, 2019. – с. 247
2. *Ольховская Е.Б. Обретение духовности средствами физического воспитания* Екатеринбург. Изд-во РГППУ, 2005. С. 219 – 222
3. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник* / [А. Солодов, Е. Сологуб] – 7-е изд., Санкт – Петербург: изд-во «Спорт», 2017. – с.840.

УДК 796. 011

Кобяков А.В.,  
Kobyakov A.V.

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

Ural state university of railway transport,  
Yekaterinburg

[ant-kobyakov-2k@yandex.ru](mailto:ant-kobyakov-2k@yandex.ru)

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ПЕРВОГО КУРСА ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ  
ANALYSIS OF PHYSICAL READINESS OF FIRST COURSE  
STUDENTS AFTER SELF-ISOLATION

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования физической подготовленности студентов транспортного вуза после