коррупции. В ряде стран эта проблема не такая острая, поэтому явное «позерство» исследователей менее пагубно. Но в наших условиях подобное недопустимо.

1. Юревич А.В. Психология социальных явлений / А.В. Юревич. - М.: Институт психологии РАН, 2014. – 349 с.
2. Хантингтон С. Политический порядок в меняющихся обществах / С. Хантингтон. - М.: Прогресс-Традиция, 2004. - 480 с.
3. Глинкина С.П. Феномен коррупции: взгляд экономиста / С.П. Глинкина // Новая и новейшая история. – 2010. - №4. - С.3-17.
4. Knott J.H., Miller G.J. Reforming Bureaucracy. The Politics of Institutional Choice. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1987. - 290 p.
5. Роуз-Аккерман С. Коррупция и государство: Причины, следствия, реформы / С. Роуз-Аккерман. - М.: Логос, 2003. - 343 с.
6. Нисневич Ю.А. Коррупция: инструментальная концептуализация / Ю.А. Нисневич // Социологические исследования. – 2016.- № 5. - С. 61-68.
7. Клейнер В.Г. Коррупция в России. Россия в коррупции. Есть ли выход? / В.Г. Клейнер. - М.: ЦЭМИ РАН, 2014. - 49 с.
8. Феофанов К.А. Цивилизационные проблемы и перспективы российской модернизации / К.А. Феофанов // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - №1. - С.3-19.
9. Савченков В.И. Антикоррупционное патриотическое воспитание (монография) / В.И. Савченков. - М.: Знак, 2016. – 152 с.

Сапсаева Т.В.

Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф.

*М.А. Бонч-Бруевича
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-09-2019-62

idsp: ljjournal-09-2019-62

Аннотация

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения России. Отдельными направлениями спортивного воспитания студентов, как воспитания, связанного со спортом, являются формирование и коррекция в нужном направлении следующих возможных подсистем личности: знаний; мотивационных образований — желаний, стремлений, интересов, потребностей, ценностных ориентаций; умений, навыков, способностей.

Ключевые слова: воспитание, формирование, тренировочный процесс, спортивное соревнование, массовый спорт, профессиональный спорт, потребности, ориентации.

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. Педагогами и врачами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста.

Общеизвестно, что физическая культура и спорт оказывают серьезное позитивное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его ценностные

ориентации. Наряду с этим, по статистическим данным, в нашей стране регулярно занимаются физической культурой всего 30-40 процентов населения, в то время как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 50-70 процентов [П.А. Рыков, 2018].

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предоставляет право выбора студентам не только отдельных видов спорта, но и наиболее популярных систем физических упражнений

Выделяют пять основных мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Разумное чередование труда и отдыха, соблюдение режима питания и распорядка дня, противодействие вредным привычкам и неблагоприятным факторам внешней среды - безусловные компоненты здорового образа жизни и важнейшее условие тренировочного и соревновательного процессов у спортсмена.

Ритмичное протекание физиологических процессов - это главное свойство живого организма. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов, организующих деятельность организма во времени.

Правильно составленный распорядок дня, распределение тренировочного процесса таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма, - одна из важнейших задач сохранения здоровья и работоспособности как спортсмена, так и студента.

Синхронность ритмов в организме позволяет человеку легко адаптироваться к изменениям, происходящим в окружающем его мире. Рассогласованность биоритмов приводит к болезненным изменениям в организме. Нарушение режима «свет-темнота», изменение нормального чередования сна и бодрствования, режима труда и отдыха, питания приводят к снижению трудоспособности, быстрой утомляемости, разбитости, сонливости днем и бессоннице ночью; учащению сердцебиения, потливости - состоянию, близкому к заболеванию.

Чтобы сохранить высокий уровень работоспособности организма необходимо строго выполнять режим каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов, с учетом биологических часов. При этом рекомендуется учитывать наиболее изученные суточные и недельные биологические ритмы. Так, исследователями установлено, [5-14] что высокий подъем работоспособности у человека в течение суток наблюдается с 6 до 11 и с 16 до 20 часов. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизиологические функции ночью от 2 до 4 часов и днем от 13 до 16 часов.

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т.е. баланс энергии;
- удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей);

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.).

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Белки служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям. В суточном рационе белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и др.) должны составлять 60%, растительного происхождения (хлеб, крупяные изделия, овощи и др.) - 40%. Белки выполняют и энергетическую функцию: при окислении 1 г белка выделяется 4 Ккал. По калорийности они должны составлять 13% суточной энергоемкости пищевого рациона.

Жиры выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток. Они участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, Д, Е). В суточном рационе жиры животного происхождения должны составлять 60-80%, растительного - 20-40%. Жиры обладают большой энергоемкостью - 1 г жира при окислении дает 9 Ккал. Они должны обеспечивать 33% суточной энергоемкости пищевого рациона.

Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и еще большее значение углеводы имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов». В суточном рационе углеводы простые в виде сладостей должны составлять 20-40 %, сложные в виде крахмалов (имеются в составе почти всех продуктов, наибольшее количество содержится в картофеле, крупах и хлебе) - 60-80 %.

Углеводы являются основным источником энергии для организма, и, хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 Ккал, они должны составлять 54% энергоемкости суточного пищевого рациона.

Витамины не имеют ни пластического, ни энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они синтезируются в организме и проявляют свое биологическое действие в малых дозах - в миллиграммах или тысячных долях миллиграммов при поступлении с пищей самостоятельно или в составе ферментов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие - к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т.д.)

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них. Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы. Первые содержатся в тканях в больших количествах - десятках и сотнях миллиграммов, вторые - в миллиграммах или тысячных долях.

Вода - это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, ибо все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Вода составляет 66% человеческого тела. Больше всего воды содержит головной мозг, особенно его серое вещество (кора головного мозга) - 80%, мышцы - 76%, костная ткань - 25%. Суточная потребность человека в воде - 2,5 л, у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и у спортсменов - 3,0 л.[1-4]

Соблюдение гигиенических правил питания способствует более эффективному перевариванию пищи и снабжению внутренней среды организма питательными веществами, необходимыми для нормального протекания процессов жизнедеятельности.

И в России, и за рубежом регулярно разрабатываются новые системы физических упражнений. Благодаря средствам массовой информации их внедрение в «массы» идет очень быстрыми темпами. Погоня «современного человека» за модными трендами неуклонно увеличивает число занимающихся по новым программам и системам. Вместе с тем, есть популярные системы физических упражнений, прошедшие проверку временем. Рассмотрим некоторые из них.

Аэробика. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода. Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжают относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке, объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни. Сердечная мышца укрепляется и лучше обеспечивается кровью.

Шейпинг - обозначало новый «способ тренировки, направленный на изменение состава тела человека». Что же такое шейпинг? Это система оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма, отличающаяся методикой, основанной на индивидуализации занятий, что достигается с помощью компьютерных программ, и ежемесячных контрольных тестов, ставящая целью коррекцию состава тела, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении. Заниматься шейпингом - значит, «делать форму» своей фигуре.

Кроссфит - это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики в определенные отрезки времени.

Воркаут (англ. Workout - тренировка) - это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре и представляет собой спортивную субкультуру.

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма. В узком смысле, системой физических упражнений является лишь хатха-йога и её асаны.

Пилатес - система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как с тренером, так и самостоятельно дома.

Сноубординг (англ. snowboarding, от snow - снег и board - доска) - вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических

элементов на специальной трассе и на сноуборде - монолыже, на которой установлены крепления для ног. Сноубординг возник как естественное продолжение горнолыжного спорта. Хотя сами сноубордисты с большой неохотой признают, - или не признают вовсе, - это родство, считая сноубординг совершенно самостоятельным видом спорта. Сноуборд несколько уступает горным лыжам в скорости (100 км/ч против 150), но превосходит по остроте ощущений.

В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который ездит левой ногой вперед, - «регуляр» (англ. regular), правой - «гуфи» (goofy).

Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые (слалом) и оцениваемые (фристайл). Слалом включает разные виды: одиночный, параллельный, слалом-гигант, супергигант и параллельный гигантский, - а также сноубордкросс. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу. Соревнования по слалому проходят на горном склоне (с определенным перепадом высот и шириной трассы) и отличаются друг от друга примерно так же, как различаются между собой традиционные горнолыжные дисциплины. Трасса «обычного» слалома короче и извилистей; трасса слалома-гиганта может достигать 1000 м, при этом контрольных ворот на ней меньше. Супер-гигант - самый быстрый из всех видов сноубординга: скорость спортсмена на трассе достигает 100 км/ч. (Короткие дистанции требуют от участников больше технического мастерства - из-за большего количества контрольных вешек, которые им надо объехать, зато на длинных дистанциях им приходится «работать» на более высоких скоростях). В параллельном слаломе два сноубордиста стартуют одновременно на абсолютно одинаковых параллельных трассах и стараются опередить друг друга. Фристайл (англ. freestyle - свободный стиль), как соревновательная дисциплина представляет собой трюковое катание, включающее прыжки, вращения, сальто, грэбы и т.д. В отличие от слалома, фристайл - «субъективный» вид спорта. Судьи выставляют оценку за сложность и технику исполнения трюков, амплитуду прыжка, красоту и пр.

Скейтбординг. Скейтбординг занимает первое место по динамике роста популярности, опережая такие зимние виды спорта, как сноубординг. Он - участник всех фестивалей, входит в программу летних экстремальных игр (X-Games), проводимых компанией ESPN, и считается потенциальным Олимпийским видом спорта. Возник скейтбординг в конце 60-х в солнечном штате Калифорния. Этот штат по сей день считается центром скейтборд движения. Калифорнийские серферы изобрели скейтборд, как сухопутный аналог серфа. Обезд препятствий, скоростной спуск - вот та область, которую осваивали и совершенствовали первые скейтеры. В 70-ые годы Олли Джелфэнд придумал трюк «олли». Обыкновенный прыжок на доске без помощи рук, стал основой для дальнейшего развития всего скейтбординга. Уже позднее другая культовая персона, Родни Маллен, на базе «олли» создает целую кучу трюков, составивших весь современный стритстайл.

На руку скейтерам сыграл кризис в индустрии недвижимости. Многие бассейны, построенные для богатей, оказывались без хозяев. Для скейтбординга они подходили идеально, так как американцы строят свои бассейны с округленными стенками. Скейтеры просто оккупировали все пустующие бассейны. Так родилось еще одно направление - пул скейтинг. В 90-ые скейтбординг окончательно становится популярным экстремальным видом спорта.

Современный скейтбординг делится на несколько видов: верт (катание в рампе), стрит (уличное катание), катание в мини рампе и пул скейтинг (катание в бассейне). Для каждого вида существует своя техника, свои трюки. Наиболее технически сложный вид - верт, не каждый начинающий скейтер рискнет, просто съехать с четырех -

пятиметрового отвесного края рампы. Рампа - полтрубы, дорогое сооружение, есть не везде, поэтому верт является элитарным видом скейтбординга. Стрит стиль наиболее доступен и популярен, основывается на преодолении всевозможных уличных препятствий с помощью различных трюков: скамеек, бордюров, перил, ступенек, клумб, урн и т.д.

Виндсерфинг - это скольжение по воде на специальной доске под парусом. Как вид спорта, виндсерфинг появился не так давно. Он берет свое начало в 60-х годах прошлого века, когда два друга Джим Дрейк и Хойл Швейцер объединили вместе серфинг и яхтинг. А уже в 1976 году виндсерфинг был включен в Олимпийскую программу. Виндсёрфинг можно рассматривать как гибрид парусного спорта и собственно сёрфинга. В упрощённом понимании, парусная доска похожа на маленькую яхту, но с важным отличием: управление осуществляется не рулём, а путём наклона мачты с парусом, а при движении в режиме глиссирования и с помощью наклона самой доски с борта на борт. Задача спортсмена заключается в том, чтобы, стоя на доске и удерживая парус за поперечину, именуемую гиком, расположить парус относительно ветра таким образом, чтобы на парусе возникла сила тяги. Сила, действующая на парус, передаётся доске не только через опору мачты, но и через ноги спортсмена, приводя конструкцию в движение. Спортсмены на доске - виндсёрферы - могут скользить по гладкой воде сколь угодно долго при наличии ветра. Также они могут укрощать большие волны вплоть до момента обрушения, и совершать эффектные прыжки. Виндсёрфинг - многогранный вид спорта: в зависимости от пристрастий человека, одним он может давать неспешное скольжение по воде, в сочетании с отдыхом на природе; для других может быть взрывным адреналиновым спортом.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Кроме того, такая условная группировка дает возможность лучше ориентироваться в предложенных характеристиках отдельных видов спорта и систем физических упражнений.

Высокие результаты достигаются интенсификацией учебно-тренировочного процесса. Известно, что спортивный успех - это талант, помноженный на труд, труд до самоотречения, до самопожертвования. Такие нагрузки неизбежно приводят к быстрой сменяемости поколений, омолаживанию некоторых видов спорта. Отсюда возникает проблема поиска талантов, набора и отбора, работы со спортивным резервом.

Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта для занятий в вузе показывает, что при всем их многообразии на практике в основном наблюдается несколько вариантов физкультурно-спортивных интересов.

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», от 04 декабря 2007 г. со вступившими в силу изм. и доп.
2. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч./ Д.С.Алхасов.- М.: Директ-Медиа, 2015. 227 с.
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие/ Б.Х. Ланда.- М.: Спорт, 2017. 129 с.
4. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие/ Л.Л.Миллер.- М.: Человек, 2015.- 185 с.

5. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта // В сборнике: Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр». 2018. С. 113-119.
6. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
7. Иваненко А.В. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов гут им. М.А. Бонч-Бруевича. Иваненко А.В., Стародубцев М.П., Астафьев В.В., Базанов А.Н. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 106-109.
8. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов. Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.
9. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов. Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 239-245.
10. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза. Стародубцев М.П., Петров Д.А., Кириченко Р.В., Кострыкин С.Х. Санкт-Петербург, 2014.
11. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект. Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
12. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Стародубцев М.П. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
13. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы 2019. С. 305-309.
14. Иваненко А.В. Развитие физической культуры студентов на современном этапе. Иваненко А.В. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2017. №2. С. 33-35.

Смирнова Е.И., Сухостав О.А.

К вопросу об использовании современных фитнес-направлений на уроках физической культуры в школе

*Омский государственный педагогический университет
(Россия, Омск)*

doi: 10.18411/lj-09-2019-63

idsp: ljjournal-09-2019-63

Аннотация

В статье обозначены некоторые проблемы школьного физического воспитания, рассмотрены возможности применения современных направлений фитнеса на уроках физической культуры в школе, представлены аргументы, подтверждающие эффективность их использования в школьной практике.

Ключевые слова: физическая культура в школе, физическая подготовка школьника, фитнес, фитнес-направления, фитнес-технологии.

Abstract

The article outlines some problems of school physical education, considers the possibilities of using modern fitness directions in physical education lessons at school, presents arguments confirming the effectiveness of their application in school practice.

Keywords: physical education at school, physical training of schoolchildren, fitness, fitness directions, fitness technologies.

Анализ научно-методической литературы и современной педагогической практики позволяет выделить ряд проблем, существующих в системе школьного физического воспитания.