

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Дыбов В.Е., Тумышева Ж.К.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Естественным результатом поиска эффективных путей совершенствования учебного процесса по физической подготовке в высших образовательных организациях МВД России является внедрение и применение современных фитнес-технологий. Широкий спектр их направлений и видов позволяет не только обновлять содержание физического воспитания, но и мотивировать студентов к здоровому образу жизни. Фитнес-технологии позволяют комплексно использовать современные фитнес-программы в процессе учебных занятий со студентами в зависимости от их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовки. Обучение должно включать в себя формирование мотивационных приоритетов, способствующих развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой и самостоятельной оздоровительной деятельности.

Следует отметить, что концепции фитнес-технологий постоянно меняются в зависимости от развития тенденции в фитнес-индустрии.

Ученые, изучающие различные аспекты применения фитнес-технологий в высших педагогических учебных заведениях, в частности, использование инновационных средств и форм организации занятий, формирование культуры и отдыха обучающихся, повышение квалификации и профессионального развития специалистов по физической культуре, рассматривают фитнес-технологии как важный фактор личностного развития, улучшения здоровья молодежи за счет рационального использования двигательной активности наряду с другими оздоровительными факторами [1].

Ведущая роль применения современных фитнес-технологий заключается в решении оздоровительных, профилактических и восстановительных задач с использованием различных видов двигательной активности.

Как компонент фитнеса, наряду с сердечно-дыхательной выносливостью, подвижностью и состоянием тела, сила в полной мере способствует повседневной деятельности, бодрости и эффективности, а также повышению производительности человека, что влияет на качество жизни. Физическая активность, выполняемая систематически, регулярно, непосредственно способствует улучшению структуры и функций различных органов и систем организма. В контексте нынешней пандемии физические упражнения могут противодействовать появлению анатомических и функциональных нарушений или исправлять определенные дисфункции, возникающие в результате неправильных условий жизни и или работы (длительное время за компьютером, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание). Эта тема является частью проблем, которые связывают цель поддержания и улучшения здоровья с разработкой рабочей концепции, в которой физические упражнения становятся гибким инструментом для достижения целей структурно-функционального развития студентов (курсантов) ВУЗов и повышения самостоятельности. при выполнении физических упражнений.

В нормальных условиях выполнение повторяющегося движения приводит к появлению привычки двигательного жеста, которая повредит прогрессу. Вот почему изменение условий выполнения очень важно, чтобы мы могли увеличить или уменьшить мышечное напряжение, характерное для данного упражнения. Таким образом, степень сложности получения мышечного сокращения может быть уменьшена за счет облегчения выполнения движения. Поэтому очень важно варьировать условия выполнения (методы, основанные на принципе изменения мышечного напряжения), так как мы можем увеличивать или уменьшать мышечное напряжение, специфичное для данного упражнения [2].

Синтетический метод основан на изменении мышечного напряжения, которое включает в себя соблюдение всей структуры, то есть одновременный подход 3 элементов: эксцентрическая фаза, короткий момент изометрии и концентрическая фаза. Таким образом, степень сложности может быть уменьшена в период активности Разминочный и заключительный этапы для получения меньшего мышечного сокращения за счет облегчения выполнения движения [3].

В спортивной практике используется ряд методов, основанных на «работе с рельефом». Среди них мы упоминаем: - метод «120-80» (стоя с расставленными ногами с гантелями, висящими на плечах). Этот метод состоит в выполнении опускания с нагрузкой, эквивалентной 120 % от максимальной, и подъема с нагрузкой 80%. Для этого требуется устройство ручной работы, которое позволяет уменьшить нагрузку между фазами опускания и подъема. - устройство Verenice, которое позволяет заменять грузы и автоматически менять нагрузку. Недостатком описанных выше методов является увеличение давления на позвоночник, поскольку гантели поддерживаются плечами.

Теоретический анализ и обобщение экспериментальных данных позволили установить эффективное влияние метода «работа с рельефом» на развитие силы, согласно программам вмешательства, выполняемым исследуемыми субъектами. Согласно существующим исследованиям в литературе [4], внедрение методов развития силы у студентов на уроках физического воспитания, с использованием средств фитнеса способствовали развитию у учащихся двигательных навыков, физического здоровья и физической активности молодых людей. Результаты, полученные в нашем исследовании, подтвердили данные предыдущих исследований по модернизации учебного процесса на уроке физического воспитания за счет комплексного использования современных фитнес-технологий [5].

Мы считаем, что информация, полученная в результате исследования относительно уровня развития силы у студентов, представляет собой важные ориентиры в разработке стратегии обучения и ее применении на уроках физического воспитания. Анализ результатов, полученных в тестах, в которых подчеркивается двигательный профиль, показывает, что средний результат, определенный статистически-математически для студентов, которые практиковали специальные средства «работа с рельефом», значительно выше, чем средний балл, полученный подростками, которые практикуют традиционную физическую подготовку. Исследование подтвердило и расширило научные взгляды на необходимость систематического улучшения и оценки уровня развития силы студентов, чтобы были возможны своевременные изменения и корректировки тренировочного процесса на уроке физической культуры.

Литература:

1. Айерс, С.Ф. *Физическое воспитание для фитнеса на протяжении всей жизни: руководство для лучшего учителя физической культуры. Человеческая кинетика / С.Ф. Айерс, М.Дж. Сариссани [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://books.google.ro>. – Дата доступа: 18.04.2022.*
2. Бем, Д.Г. *Эффективность традиционных силовых тренировок по мышечной силе с молодежью: систематический обзор и метаанализ / Д.Г. Бем, Дж. Янг // Границы в физиологии. – 2017. – № 8. – С. 423.*
3. Берингер, М. *Влияние силовых тренировок на двигательные навыки у детей и подростков: метаанализ. М. Берингер, А. Вом Хид, М. Мэтьюс, Дж. Местер // Наука о педиатрических упражнениях. – 2011. – № 23(2). – С. 186-206.*
4. Марстеллер, Б. *Осуществимость и эффективность Программы обучения движениям по физической подготовке, основным навыкам движения и физической активности у учащихся / Б. Марстеллер // Материалы 5-й межд. междисциплинарной науч. конф. по социальным наукам и искусствам. – 2018. – С. 63-70.*
5. Мозолев, О. *Влияние современных фитнес-технологий на состояние здоровья и развитие двигательных способностей студентов 17-19 лет / О. Мозолев, И. Блощинский, О. Алексеев, А. Романишин, Л. Зданевич, И. Мельничук // Журнал физического воспитания и спорта. – 2019. – № 19. – С. 917-924.*