

Пропаганда здорового образа жизни, организация массовых мероприятий и разработка современных программ физического воспитания могут стать ключевыми шагами в этом направлении. В целом, устойчивое развитие физической культуры и спорта требует гармоничного взаимодействия между государством, частным сектором, образовательными учреждениями и обществом в целом. Только через совместные усилия можно решить существующие проблемы и создать условия для формирования активного, здорового благополучного общества. Достижение этих целей станет важным вкладом в повышение конкурентоспособности страны, её социально-экономическую устойчивость и качество жизни будущих поколений.

Список использованных источников

1. Ларкина, Ю. Проблемы и перспективы массового спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.institutemvd.by/jspui/bitstream/MVD_NAM/7742/1/Larkina.pdf – Дата доступа: 04.05.2025.
2. Коган, О. С. Проблемы профессионального спорта: правовой аспект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2002N8/p60-62.htm>. – Дата доступа: 04.05.2025.
3. Клепиков, В. О. Современные технологии в системе физического воспитания в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018032581>. – Дата: доступа 04.05.2025.
4. Краснова, К. Влияние спорта на окружающую среду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rgo.ru/ru/article/vliyanie-sporta-na-okrughayushchuyu-sredu>. – Дата доступа: 04.05.2025.
5. Бондарева, Е. В. Проблема доступности занятия физической культурой и спортом у детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005406>. – Дата доступа: 04.05.2025.

УДК 796.012.1

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

**Сорокин А. А., студ., Соболев С. М., ст. преп., Гусаков И. Г., ст. преп.,
Козлов А. Н., преп.**

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены подвижные игры, как универсальный инструмент для гармоничного развития студента, сочетающий физическое совершенствование, воспитание характера, познание мира и социализацию. Включение подвижных игр в образовательный процесс делает обучение динамичным и мотивирующим.

Ключевые слова: подвижные игры, ходьба, контроль знаний.

Двигательные способности – это индивидуальные способности, определяющие возможности человека двигательной деятельности и включают в себя такие качества как сила, скорость, выносливость и координация. Их развитие важно для успешного овладения двигательными навыками.

Как показало изучение практики физического воспитания в вузах, элементарных подвижных игр для решения задач полноценного физического воспитания явно недостаточно.

В подвижных играх совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры позволяют студентам овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Освоение подвижных игр происходит в следующих взаимосвязанных этапах: первый этап – подводящие игры и упражнения; второй этап – специальные упражнения; третий этап – игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные игры делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные подвижные игры имеют готовый сюжет и твердо-зафиксированные правила. Это игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным, и это позволяет широко использовать их в разных условиях и с разными целями.

В группу бессюжетных игр входят игры, разные по организации: для большого количества одновременно играющих студентов и для небольших групп участников, а также игры, в которых играющие делятся на звенья, команды.

К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа студентов и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. В играх средней подвижности тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный, движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Подвижные игры различаются также по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

«Море волнуется». Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впередистоящего. Таким образом, за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочки, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

«Переправа через ручей». Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается «ручей», через который (в зависимости от количества команд) переброшены «переправы» (гимнастические скамейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по «переправе» через «ручей». Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой преодолела «ручей» с наименьшим количеством штрафных очков. Сходить с «переправы» и разрывать руки не разрешается.

«Белые медведи». Чертится круг, изображающий небольшую «льдину», на неё становятся два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу тренера «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они пытаются схватить его. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда. Пойманные игроки, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями» и идут на охоту. Следующая пойманная пара снова играет роль «медведей» и т. д.

«Борьба за мяч». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей. По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами – перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

«Лабиринт». Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бежит по коридорам, образованным шеренгами. Во время игры тренер подаёт команды то «Направо!», то «Налево!», а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты прыжком то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, образуя, таким образом, новые коридоры, и усложняя задачу бегающим игрокам. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.

Игровая форма занятий способствует повышению интереса к физической активности, развивает силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Благодаря соревновательности и эмоциональной насыщенности, подвижные игры не только улучшают

физические качества, но и формируют у учащихся важные социальные навыки — коммуникацию, сотрудничество и самодисциплину. Таким образом, подвижные игры, включенные в систему физического воспитания значительно повышает её результативность и мотивационную привлекательность.

Список использованных источников

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника обучения : учебник / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 200 с.
3. Айриянц, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Айриянц, Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 206 с.

УДК 316.454.5:378:7961

ПРИМЕНЕНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Разживин К. М., студ., Мусатов А. Г., зав.каф., Талай В. А., доц.,
Ребизова Е. А., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Информация приобретает реальную цену благодаря своей структурированности, которая делает разрозненные данные ценной, пригодной для применения совокупностью, позволяющей потребителю удовлетворять потребности в новых знаниях.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), информация, процесс, обмен, конфликт, товары, услуга.

Коммуникационные технологии – это последовательность действий, воздействующая на массовое сознание и использующая особенности механизмов восприятия, изменения мнений или отношений к предмету, а также другие и социально-психологические механизмы.

В конечном счете, все они направлены на те или иные изменения сознания. К таким технологиям следует отнести рекламу, маркетинговые коммуникации, информационный менеджмент, выставочную деятельность, управление кризисными ситуациями, слухами и т. д.

Основная цель коммуникативного процесса – обеспечение понимания информации, являющейся предметом обмена, т. е. сообщения. Однако сам факт обмена информацией не гарантирует эффективности общения участвовавших в обмене людей. Чтобы лучше понимать процесс обмена информацией и условия его эффективности, следует иметь представление о стадиях процесса, в котором участвуют двое или большее число людей.

В процессе развития человечества происходит постоянное совершенствование механизмов, при помощи которых передаются сведения. Способы хранения и передачи информации довольно разнообразны, поскольку существует несколько систем, в которых происходит обмен данных. В системе передачи данных различают 3 направления – это передача от человека к человеку, от человека к компьютеру и от компьютера к компьютеру. Первоначально сведения получают при помощи органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Для передачи информации на близнем расстоянии существует язык, который позволяет сообщить полученные сведения другому человеку. Кроме того, передать что-либо другому человеку можно, написав письмо либо в процессе спектакля, а также при разговоре по телефону. Несмотря на то, что в последнем примере используется средство связи, то есть промежуточное устройство, оно позволяет передать сведения в непосредственном контакте. Для передачи данных от человека к компьютеру необходимо введение ее в память устройства. Информация может иметь разный вид, о чем будет идти разговор далее. Передача от компьютера к компьютеру происходит посредством