

УДК 796:004.9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

**Князева А.А., студ., Будич А.П., студ., Бандаревич Е.В., преп.,
Ребизова Е.А., ст.преп.**

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

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса и глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества, в том числе Республики Беларусь, что ставит задачу информатизации физического воспитания.

В конце XX – начале XXI в. произошел переход развитых стран от индустриального общества к информационному.

Одним из главных инструментов информатизации общества являются информационные технологии. Они позволяют коренным образом изменить жизнедеятельность каждого человека.

Информационные технологии применяются в различных отраслях физической культуры и спорта, таких как учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура.

Применение ИТ осуществляется как на простом уровне, таком, как ведение делопроизводства, создание баз данных и тому подобное, так и на уровне, где не обойтись без специальных знаний и умений, например: биомеханический анализ техники движения самого спортсмена, или же проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и так далее и тому подобное. Цифровое видео, цифровые табло и проекционная техника, а также различные измерительные системы широко используются на всех крупных соревнованиях, проходящих на различных уровнях.

Однако в обычных школах, техникумах и вузах, на тренировках в спортивных школах высокотехнологичные средства по-прежнему применяются очень ограниченно. На данный момент уже разработаны некоторые информационные системы, использование которых могло бы сделать процесс тренировок эффективнее, увлекательнее и разнообразнее.

- Система Goji Play;
- Браслет Fuelband;
- Умная рубашка «Hexoskin Shirt»;
- Умный носок «Sensoria Smart Sock»;
- Скакалка «Sophia: the smartest jumping rope».

В последнее время информатизация современного общества с каждым днем обретает все новые и новые масштабы. Самое главное, что на сегодняшний день использование самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и просто физически развитых людей не вызывает никаких затруднений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Матер. всерос.науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
2. Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.scienceforum.ru. – Дата доступа: 12.03.2022.

УДК 797.2

ЗНАЧИМОСТЬ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**Медвецкий Н.М., студ., Бельков Р.М., преп., Литуновская Т.В., ст.преп.***Витебский государственный технологический университет,
г.Витебск, Республика Беларусь*

Плавание является одним из самых эффективных способов закаливания человека и помогает сформировать прочные гигиенические навыки. Купание и плавание повышают устойчивость к колебаниям температуры и повышают устойчивость к простудным заболеваниям. Если плавание осуществляется в естественном водоеме, то закаливающий эффект также производят естественные природные факторы – солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют препятствия для осанки, плоскостопие и гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевой пояс, руки, грудь, живот, спину и ноги. Плавание прекрасно тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет внешние респираторы и увеличивает объем легких. Плавание также может укрепить нервную систему, улучшить сон и аппетит, и часто рекомендуется врачами как средство от различных заболеваний организма.

Есть оздоровительное, спортивное и прикладное плавание. Свободное плавание – одна из форм культурного развлечения для широких масс. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, помогают предотвратить респираторные заболевания и улучшить физическое здоровье. Спортивное плавание – один из самых популярных видов спорта. Этот вид обучения плаванию должен начинаться в возрасте 5 лет, а соревнования разрешены с 9 лет. В прикладных целях при преодолении водных преград используется плавание в сложных условиях (холодная вода, волны, водные течения и т. д.).

Существуют различные техники плавания: брасс, ползание грудью, ползание на спине, баттерфляй и т. д. Брасс характеризуется одновременным и симметричным движением рук и ног. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных методов плавания, но он имеет наиболее важное значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсменам плавать спокойно и иметь хороший обзор пространства над поверхностью воды. Преодолейте огромное расстояние. Брасс также используется при плавании под водой. При ползании и плавании на груди пловец движется вперед с помощью чередующихся гребков обеими руками, а его ноги двигаются вверх и вниз. После удара ловец вынул руку из воды и оттолкнулся вперед