

В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип — циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип — циклические упражнения смешанной аэробно и анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип — ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Основу любой оздоровительной программы должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности [2].

По мере роста тренированности пациенты постепенно переводятся на частично контролируемые программы. В этом случае 1 раз в неделю занятия проводятся под наблюдением врача, а 2 раза дома самостоятельно: быстрая ходьба и бег, чередующийся с ходьбой. И наконец, на поддерживающем этапе реабилитации можно переходить к самостоятельным занятиям ходьбой и бегом, периодически контролируя свое состояние у врача. Такая целенаправленная долговременная программа дает весьма обнадеживающие результаты [3].

Выводы

Физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций организма. По сему, лечебную гимнастику при пороках сердца применяют для укрепления миокарда, замедления и регуляции ритма сердечных сокращений и дыхания, урегулирования внешнего дыхания, повышения окислительно-восстановительных процессов, улучшения периферического кровообращения; она наиболее показана при недостаточности митрального клапана и нерезко выраженной недостаточности аортальных клапанов сердца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Критические врожденные пороки сердца периода новорожденности / Л. А. Бокерия [и др.] // Дет. болезни сердца и сосудов. — 2012. — № 2. — С. 48–50.

2. Симонова, Л. В. Врожденные пороки сердца у детей / Л. В. Симонова. — М., 2005. — С. 1–3.

3. Мутафьян, О. А. Пороки и малые аномалии сердца у детей и подростков: учеб.- метод. пособие / О. А. Мутафьян. — СПб.: Изд. дом «СПБМАПО», 2005. — С. 5–7.

УДК 796.325

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Лазаренко Т. А., Дей В. А., Игнатушкин Р. Г.

Научный руководитель: С. А. Ломако

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Волейбол — это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Он отличается простотой правил, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью [1].

В упражнениях по волейболу принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую [2].

Волейбол как прикладной вид позволяет развивать такие качества, как быстрота, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в сложной обстановке, учит взаимодействию, взаимопомощи и умению общаться между собой и с соперниками [3].

Цель

Выявить положительное влияние волейбола на развитие физических качеств у студентов.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ влияния волейбола на физические качества у студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая подготовка в волейболе включает в себя общую и специальную физическую подготовку.

Основная задача общей физической подготовки — повышение работоспособности организма в целом. Задачами ОФП являются:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.

Специальная физическая подготовка является средством специализированного развития физических качеств. Задачами СФП являются:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещение и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Создание условий для восстановления организма после физических нагрузок.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Прыгучесть — способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них.

Скоростная выносливость — способность студентов выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Развитие скоростной выносливости опирается на высокий уровень анаэробной производительности. Средствами тренировки являются беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно.

Координационные способности — способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности развиваются при выполнении всех технико-тактических действий.

Гибкость — способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит от гибкости позвоночника, растяжимости связок, сухожилий, мышц. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры, поэтому хорошая подвижность суставов будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

Ловкость — способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Быстрота — способность максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема. Средствами развития быстроты перемещений могут быть рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра [4].

Выводы

Занятия волейболом характеризуется высокой двигательной активностью студентов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и боль-

шинства тактических комбинаций на протяжении обучения или во время игр основано на высоком уровне развития физических качеств. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кульбеда, В. С.* Спортивные игры. Волейбол: рекомендации по спортивным играм (волейбол) для преподавателей и студентов / В. С. Кульбеда, Г. В. Новик, В. Г. Куценко. — Гомель: ГомГМУ, 2010. — С. 3.
2. *Фурманов, А. Г.* Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. — Минск: МЕТ, 2007. — С. 64–68.
3. *Мягкоступова, Т. В.* Волейбол в системе профессиональной подготовки студентов вузов: учеб. пособие для вузов / Т. В. Мягкоступова, Л. И. Логинова, О. Л. Жукова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Рос. акад. образование, Урал. отд-ние, акад. проф. образование. — Екатеринбург: Изд-во РГПУ, 2009. — С. 32–34.
4. *Фомин, Е. В.* Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение / Е. В. Фомин. — М.: ВФВ, 2011. — С. 6–7.

УДК 611.29 + 612.6.051

РУДИМЕНТЫ И АТАВИЗМЫ: РАЗВИТИЕ МЫШЦ, ДВИГАЮЩИХ УШНУЮ РАКОВИНУ У ЧЕЛОВЕКА

Лане С. О., Кругликова А. В.

Научный руководитель: к.в.н. *Р. Н. Протасовицкая*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь,

Введение

Убедительными доказательствами процесса эволюции являются рудименты и атавизмы — недоразвитые органы или структуры тела, утратившие свое функциональное значение. Отличие рудиментарных органов от атавизмов заключается в том, что первые встречаются у всех особей данного вида без исключения, тогда как вторые — у единичных экземпляров. Рудиментарные органы и атавизмы есть и у человека.

Примерно у 10 % людей на задней стороне одного или двух ушей присутствует дарвинов бугорок — рудиментарное образование, оставшееся со времен, когда у предков человека уши были еще острыми. Также у всех людей есть ушные мышцы — развитые, например, у лошадей, они почти атрофировались у человека, в результате чего подавляющее большинство людей их не использует. Мышцы ушной раковины рудиментарны и не могут ее смещать, что компенсируется поворотом головы по направлению к источнику звука.

Цель

Выяснить частоту встречаемости у людей рудиментарного органа — развитых мышц, двигающих ушную раковину.

Материал и методы исследования

Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных источников по проблеме исследования. Объектом анализа стали студенты первого курса учреждений высшего образования г. Гомеля (ГГМУ, БелГУТ). Был проведен опрос с целью: выявить частоту встречаемости у них рудиментарного органа — развитых мышц, двигающих ушную раковину.

Результаты исследования и их обсуждение

Недоразвившиеся органы носят название рудиментарных или рудиментов. К рудиментам у человека относят, во-первых, структуры, потерявшие свои функции в постнатальном онтогенезе, но сохраняющиеся и после рождения, во-вторых, органы, сохраняющиеся только в эмбриональном периоде онтогенеза.

Исчезновение, или редукция, органа в филогенезе может быть связана с разными причинами и имеет различные механизмы. Например, орган, выполнявший ранее важные функции, может оказаться в новых условиях вредным. Против него срабатывает естественный отбор, и орган довольно быстро может полностью исчезнуть.