

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТА

Пилипейко Е. Н.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев

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

Введение

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной физической деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Для долгой и полноценной жизни студенту необходимо быть активным и развивать физические качества. Особое место в развитии физических качеств занимают спортивные игры, в частности волейбол. Волейбол относится к ациклическим физическим упражнениям, повышающим силовую выносливость. При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Волейбол (от англ. «volleyball» от «volley» — «ударять мяч с лета» (также переводят как «летающий», «парящий») и «ball» — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более 3-х касаний мяча подряд [1].

Цель исследования

Изучить влияние волейбола на общее развитие и физическую подготовленность студента.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение

Спортивная тренировка — это систематический круглогодичный, многолетний педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными) приспособительными изменениями, которые происходят в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка — это общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, ускоряющих процесс восстановления.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки: видом применяемых упражнений, интенсивностью их выполнения, продолжительностью их выполнения, величиной интервалов отдыха, характером отдыха, числом повторений упражнения.

Психологическая нагрузка в тренировке волейболистов характеризуется волевым напряжением, эмоциональностью тренировочных заданий, сенсорной напряженностью. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической, тактической подготовленности спортсменов сможет только при мобилизации важных психофизиологических функций организма.

Для регулирования процесса тренировки следует, прежде всего, учитывать объем, интенсивность нагрузки и меры, способствующие восстановлению организма.

В волейболе используют следующие методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий и т. д.).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Выводы

Способ достижения гармонии человека один – необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия волейболом, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинникова, Т. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Т. Овчинникова, О. Черная, Л. Баряева. — М.: КАРО, 2010. — 248 с.
2. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю. И. Портных. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 336 с.

УДК 616-053.2 (616.1)

АНЕМИЯ ФАНКОНИ У ДЕТЕЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: КЛИНИЧЕСКАЯ МАНИФЕСТАЦИЯ

Пилипчик А. С.

Научный руководитель: мл. науч. сотр. лаборатории иммунологии С. О. Шарапова

**Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр
детской онкологии, гематологии и иммунологии»
г. Минск, Республика Беларусь**

Анемия Фанкони (АФ) — редкое генетическое заболевание с аутосомно-рецессивным или X-сцепленным типом наследования, характеризующееся угнетением всех ростков кроветворения, врожденными пороками развития, хромосомной нестабильностью, повышенной чувствительностью к ДНК-повреждающим агентам, а также склонностью к острым миелоидным лейкозам и солидным опухолям [1].

Видимые пороки развития описаны у подавляющего большинства пациентов, однако, отсутствие значительных внешних проявлений у отдельных пациентов зачастую затрудняет диагностику АФ и приводит к позднему началу лечебных мероприятий. Учитывая редкую встречаемость заболевания, большое значение имеет тщательный анализ всех случаев в каждой стране либо этнической группе. Полное отсутствие систематизированной информации относительно пациентов с АФ в Республике Беларусь привело к проведению научно-исследовательской работы в данном направлении.

Цель исследования

Анализ клинических данных всех пациентов с АФ, диагностированных в Республике Беларусь.