

## ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Улаєва Л.О.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

**Анотація.** В роботі проаналізовано данні літератури про вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ, розглянуто проблеми відновлення функцій організму, особливостей впливу на організм студентів занять спортивними іграми.

**Ключові слова:** відновлення, вплив, механізми, лікувальні дії, вправи, студенти.

**Вступ.** Основними чинниками негативного впливу на стан здоров'я студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя. Згідно даних літератури (Т.Ю. Круцевич, 1999; В.В. Романенко, 2005; О.С. Куц, 2001) однієї з основних причин, які впливають на стан здоров'я молоді є спосіб життя, в якому велику роль відіграє дефіцит рухової активності. Мета фізичного виховання як учбової дисципліни у вузі не лише вирішувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, але й формувати ціннісне відношення до власного здоров'я, здорового способу життя та інтересу до рухової активності у всіх різноманітних формах і видах її прояву [3].

Тому, перш за все, розглянемо вплив та механізми лікувальної дії використання фізичних вправ на відновлення функцій організму. Цілюща дія терапевтичних вправ на організм здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефlekсами. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріорецепторів інших утворень опорно-рухового апарату, спрямовуються у ЦНС. Вони змінюють її функціональний

стан і через вегетативні центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що виникають у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і через хеморецептори) і залози внутрішньої секреції, викликаючи виділення гормонів. Таким чином, інформація про роботу м'язів по нервових і гуморальних шляхах надходить у ЦНС і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів [2].

**Мета дослідження.** Метою нашої роботи є аналіз даних літератури, власного практичного досвіду та дослідження проблеми відновлення функцій організму, особливостей впливу на організм студентів занять спортивними іграми.

У фізичній реабілітації розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна (живлення) дія, формування компенсацій і нормалізація функцій [1].

*Тонізуючий вплив фізичних вправ.* Правильне застосування спеціально підібраних фізичних вправ сприяє активізації процесів гальмування або збудження центральної нервової системи, що призводить до відновлення нормальної функціональної діяльності нервових

процесів. Як наслідок, посилюється діяльність органів ендокринної системи, стійкість до дії негативних факторів зовнішнього середовища; підвищують діяльність вегетативні функції: поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується кровопостачання всіх органів і систем, підвищується функція зовнішнього дихання тощо.

*Трофічний вплив фізичних вправ.* Під час виконання фізичних вправ виникають пропріоцептивні імпульси, що направляються у відповідні відділи вищої нервової системи та вегетативні центри, внаслідок дії яких відбувається перебудова їх функціонального стану, що сприяє покращанню трофіки внутрішніх органів та тканин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Діяльність м'язів впливає на стимуляцію обмінних, окислювально відновних та регенеративних процесів в організмі. У м'язах, що беруть участь у роботі, відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем та поживними речовинами артеріальної та відплив венозної крові, збільшується швидкість кровотоку і лімфообігу.

*Формування компенсацій.* Фізичні вправи сприяють як найшвидшому відновленню або заміщенню порушеної хворобою функції органів або системи. Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Фізичні вправи сприяють збільшенню розмірів сегмента тіла або парних органів, підвищуючи їх функції та ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні не властивих для них рухів.

#### *Нормалізація функцій.*

Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини. При цьому фізичне навантаження дозується таким чином, щоб здійснювати

тонізуючий вплив, тобто навантаження повинні поступово і постійно зростати. Таке оздоровче тренування сприяє пристосуванню організму до зростаючих фізичних навантажень за рахунок удосконалення функцій регуляторних і вегетативних систем, що, у свою чергу, призводить до нормалізації всіх функцій організму в цілому.

Для того щоб знизити дефіцит рухової активності та сформувати ціннісне відношення до власного здоров'я ми рекомендуємо використовувати для студентів заняття спортивними іграми. Спортивні ігри (бадмінтон, настільний теніс, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол та ін.) характеризуються нестандартними рухами і високим емоційним підйомом спортсменів. Наприклад, футбол покращує загальний стан здоров'я людини, сприяє зміцненню імунітету, зменшує вірогідність виникнення серцево-судинних захворювань, виводить поганий холестерин, знижує кров'яний тиск, покращує циркуляцію крові і відповідно постачання киснем всіх органів, поліпшення обміну речовин в організмі, сприятливо впливає на опорно-руховий апарат, допомагає боротися зі стресами і депресіями, підвищує настрій і покращує сон. Баскетбол зміцнює вестибулярний апарат, покращує координацію рухів, розвиває спритність, впливає на імунну систему, зміцнюють захисні властивості організму. Тренується дихальний апарат людини, збільшує об'єм легені, сприятливо впливає на роботу серцево-судинної системи, зміцнює нервову систему.

Спортивні ігри широко застосовуються як засіб оздоровлення студентів. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісне-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір). Одночасно спортивні ігри активізують діяльність

нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Висновки. При виконанні дозованих фізичних вправ різної спрямованості під час занять спортивними іграми у студентів покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що відображається на скороченні відновлювального періоду після фізичного навантаження. Практичним доведенням позитивного впливу фізичних вправ є динаміка підвищення показників функціонального стану, фізичного розвитку організму та рухових якостей під час навчання у ЗВО [4].

#### **Список літератури:**

1. Вергальок АІ, Грибан Г.П. Вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ. Студентська спортивна наука, - 2014.

2. Мятига О.М., Улаєва Л.О. Організація занять з фізичного виховання для студентів з відхиленням у стані здоров'я: метод. рек. для викладачів фізичного виховання. – Х. : НФаУ, 2019. – 64 с.

3. Салатенко І.О., Дубинська О.Я. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №2, 2012.

4. Собко І.Н., Улаєва Л.А., Яковенко Ю.А. Факторная структура комплексной подготовленности студентов группы физической реабилитации. Физическое воспитание студентов, 2016. С. 32-38.