

АДАПТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ НАГРУЗОК

Группа 1ПСО12
Чупраков Артём

Адаптация к мышечной работе - это структурно-функциональная перестройка организма, позволяющая спортсмену выполнять физические нагрузки большей мощности и продолжительности, развивать более высокие мышечные усилия по сравнению с нетренированным человеком.



Под влиянием систематических тренировок адаптационные механизмы совершенствуются, уровень адаптации к мышечной работе возрастает. Такой прирост адаптационных возможностей организма, наблюдаемый в течение жизни, носит название фенотипической адаптации.

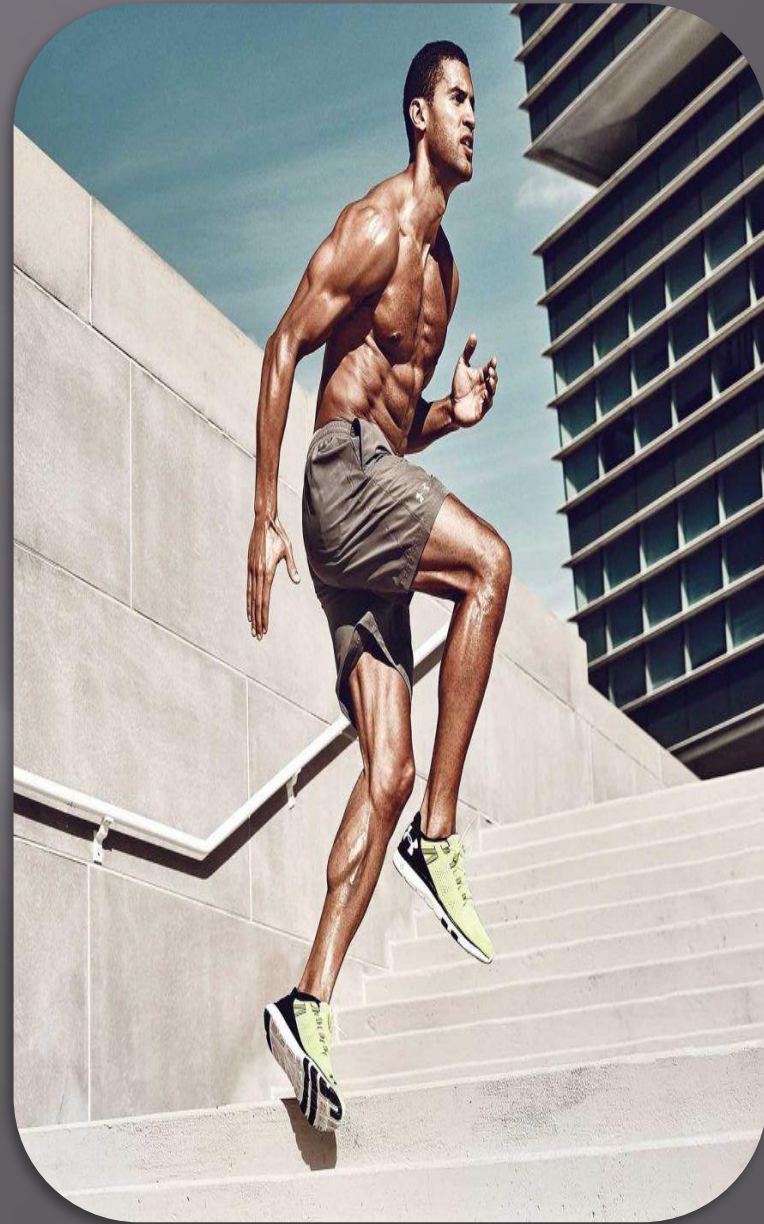


Успешной адаптации организма к мышечной деятельности способствуют : создание внешней развивающей среды; развитие мотивационной сферы; совершенствование интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств спортсменов; обеспечение согласованности двигательных и вегетативных функций; повышение уровня развития двигательных координационных качеств



Принято различать две стадии адаптации:

1. функциональная адаптация, характеризующаяся развитием адаптационных реакций в системах организма, когда приспособление идет на функциональном уровне, а морфологические изменения незначительные.
2. морфофункциональная адаптация, которая отвечает такому состоянию систем, когда наряду с гиперфункцией имеет место выраженная



Основным механизмом адаптации организма является механизм стресс-реакции.

Стресс - это неспецифическая, приспособительная реакция организма на действие сверхпорогового раздражителя.

Различают следующие стресс-фазы:

1. Ориентировочная фаза, или фаза тревоги. Под влиянием АТГ происходит выброс адреналина. Наблюдается увеличение ЧСС, увеличение МОК, увеличение ЧДД, увеличение МОД, ДО. Происходит распад триглицеридов лейкоцитоз, тромбоцитоз. После того, как организм определится с характером угрозы, наступает 2я фаза.

2. Фаза резистентности или устойчивости.

Этапы адаптации

1. Срочная адаптация – это процесс срочного функционального приспособления организма к совершаемой им работе. 2. Долговременная адаптация – это процесс структурных перестроек в организме, которые происходят в результате накопления в нем эффектов многократно повторенной срочной адаптации.



Стадии срочной адаптации

1. Активизируется деятельность различных компонентов функциональной системы, которая обеспечивает выполнение данной работы. Это выражается в резком увеличении ЧСС, уровня вентиляции легких, потребления кислорода и т. д.
2. Деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров ее обеспечения, в так называемом устойчивом состоянии.
3. Происходит нарушение установившегося баланса между запросом и его удовлетворением. Это происходит в результате утомления нервных центров, которые обеспечивают регуляцию движений и истощением углеводных ресурсов организма.

Стадии долговременной адаптации

1. Происходит систематическая мобилизация функциональных ресурсов организма спортсмена в процессе выполнения тренировочных программ определенной направленности с целью стимуляции механизмов долговременной адаптации на основе многократно повторяющейся срочной адаптации. 2. На фоне планомерно возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок происходит интенсивное протекание структурных и функциональных преобразований в органах и тканях соответствующей функциональной системы.

. 3. Происходит процесс устойчивой долговременной адаптации, которая выражается в наличии необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы 4
4
Происходит изнашивание отдельных компонентов функциональной системы в результате нерационально построенной, часто излишней тренировки, неполноценном питании и восстановлении.



Три механизма

адаптации 1.пассивный

путь адаптации - по типу
толерантности, выносливости;

2.адаптивный путь действует
на клеточно-тканевом уровне;

3.резистентный путь –
сохраняет относительное
постоянство внутренней
среды



В организме во время выполнения физических нагрузок происходит множество различных процессов, в разных органах и системах. Все эти процессы играют важную роль в достижении общей цели, развитии адаптации при физических нагрузках. Очень важно к тренировкам спортсменов подходить взвешено и рационально, ведь нарушения тренировочного процесса могут привести к серьезным нарушениям деятельности организма.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

