

АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ СТАТИСТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

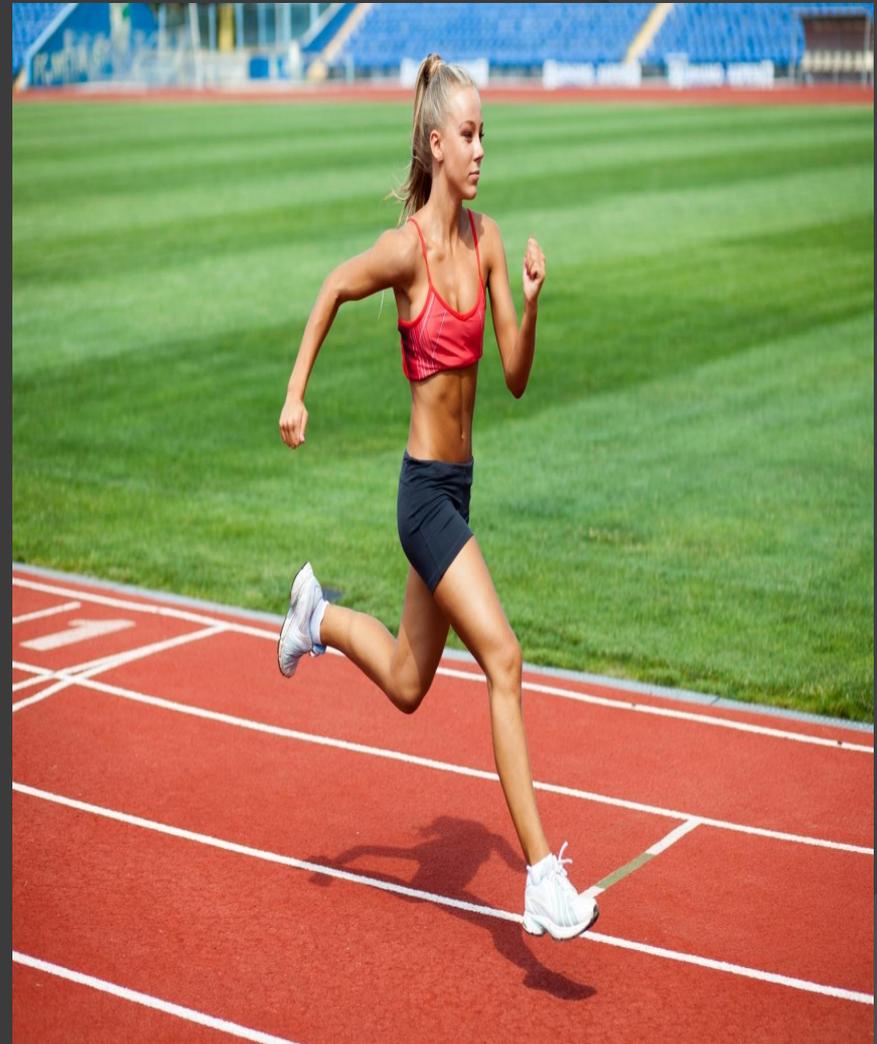
Выполнила: Васильева Кристина

2псо12

Адаптация организма к постоянно изменяющимся условиям среды (внешним и внутренним) - безостановочно происходящий процесс приспособления организма к данным изменениям, призванный сохранять в нем гомеостатическое равновесие. "Каждый организм представляет собой динамическое сочетание устойчивости и изменчивости, в котором изменчивость служит его приспособительным реакциям и, следовательно, защите его наследственно закрепленных констант". Физиологический смысл адаптации организма к внешним и внутренним воздействиям заключается именно в поддержании гомеостаза и, соответственно, жизнеспособности организма практически в любых условиях, на которые он в состоянии адекватно реагировать.

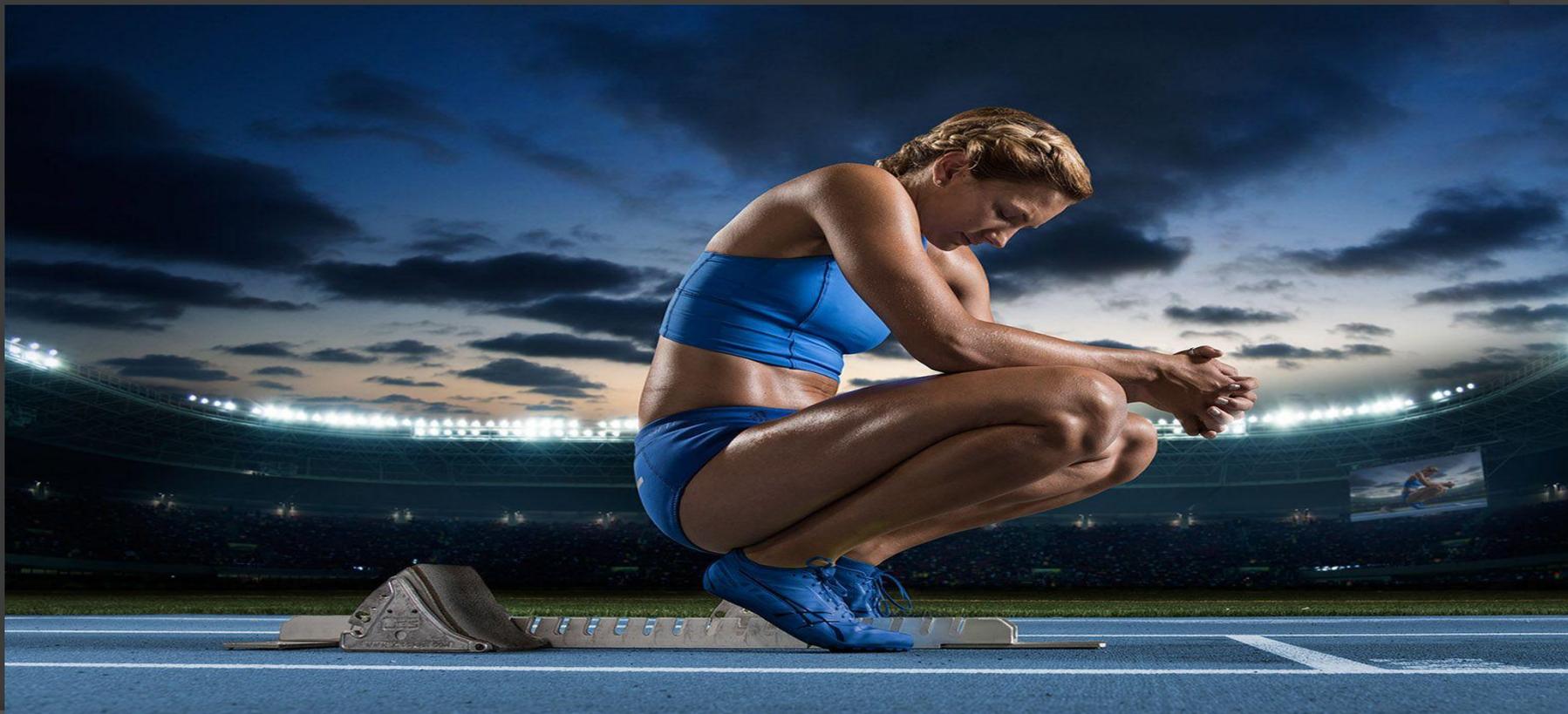


Важным разделом спортивной медицины является изучение вопросов адаптации вегетативных систем организма к статическим нагрузкам. Это имеет важное не только теоретическое, но и прикладное значение при решении вопроса о целесообразности занятий видами спорта с преобладанием значительных статических напряжений лицами, недостаточно адаптированными к выполнению специфических статических нагрузок, оценки состояния здоровья, функциональных возможностей систем организма к выполнению статических нагрузок, своевременного диагностирования предпатологических и патологических состояний.



Адаптация организма спортсменов к физическим нагрузкам

Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Отсутствие достаточных знаний в этой области служит серьезным препятствием на пути решения целого ряда других не менее важных проблем, прежде всего проблем профилактики спортивного травматизма и заболеваемости, интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности, а также разработки новейших физкультурно-оздоровительных технологий.



Изучая проблему устойчивости человека в экстремальных условиях деятельности, можно выделить одну из главных причин ее огромной актуальности в том, что деятельность человека всегда носит общественный характер и ее целевая направленность может резко отличаться от целевой направленности биологических защитных реакций.

Это приводит не только к увеличению роли психических факторов в формировании механизмов устойчивости, но и к тому, что в процессе приспособления может возникнуть два типа обеспечивающих реакций и программ поведения, каждый из которых направлен на достижение противоположных целей, то есть возможны противоречия между человеком как биологическим объектом и как членом общества.



Адаптация юных спортсменов к смене часовых поясов

Адаптация к смене часовых поясов во многом зависит от того, на сколько они различаются в месте постоянного пребывания спортсмена и в месте проведения соревнования. Сдвиги во времени на 2 ч почти не влияют на реакцию организма и его работоспособность в первые дни после переезда. Сдвиги во времени на 3-4 ч. вызывают определенные негативные симптомы у спортсменов, но в целом незначительно влияют на их работоспособность. Сдвиг во времени на 5 ч и более связан уже со значительными изменениями деятельности функциональных систем организма и работоспособности спортсмена.



Спасибо за внимание!