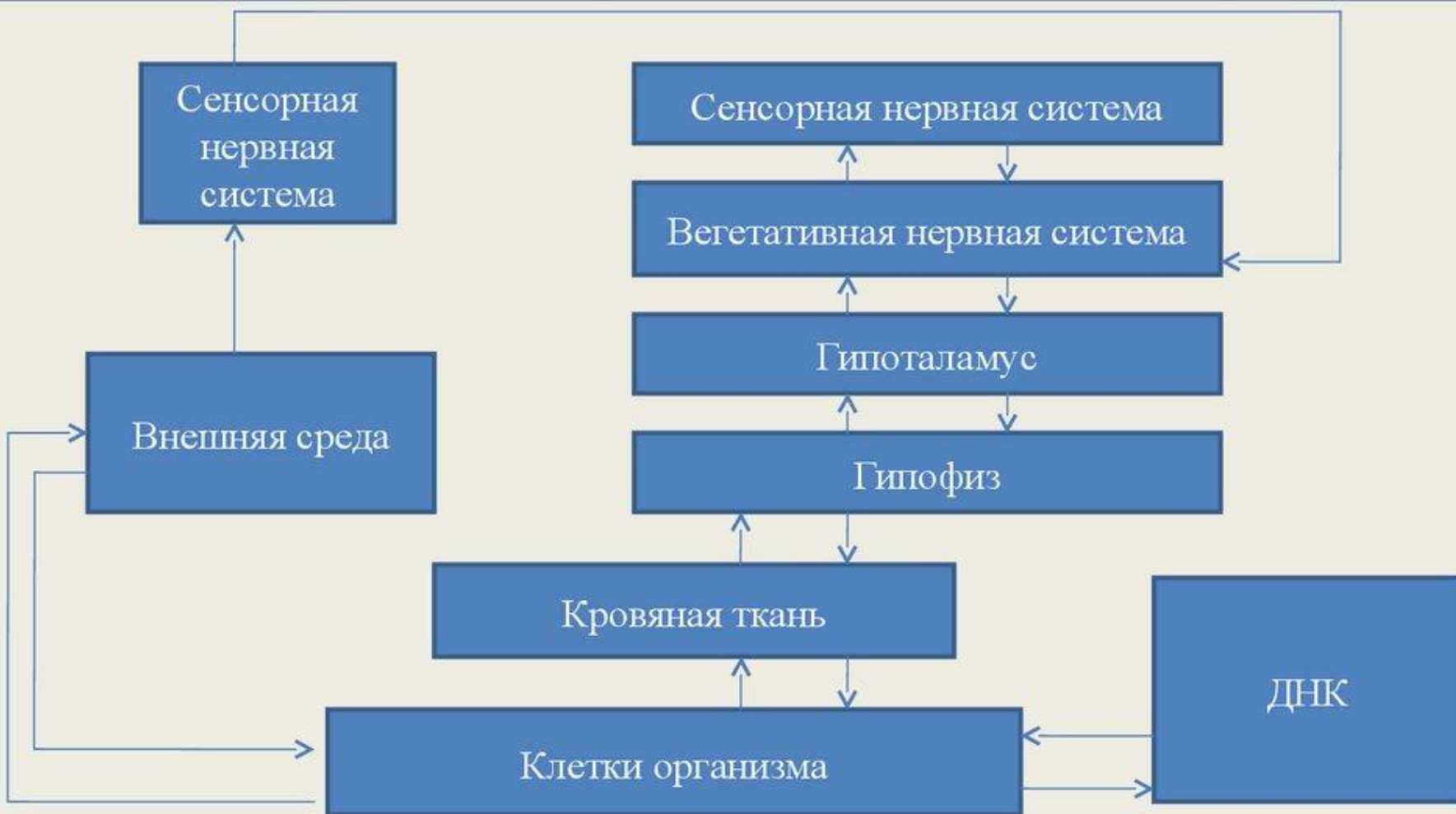
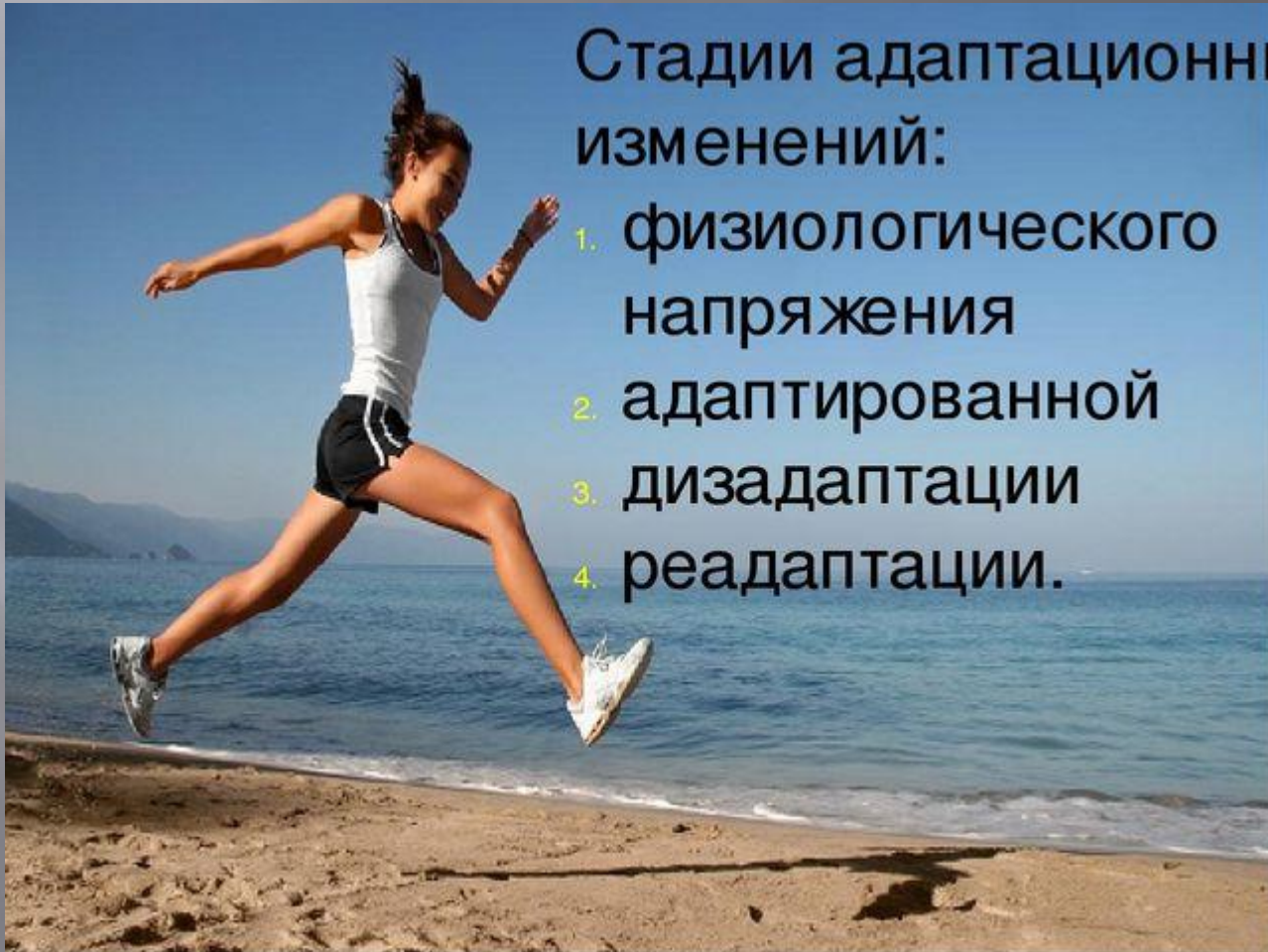


АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Костылева Ксения
1ПСО-12

Адаптация к физическим нагрузкам





Стадии адаптационных изменений:

1. физиологического напряжения
2. адаптированной
3. дизадаптации
4. реадаптации.

Стадии адаптации

- *физиологического напряжения* – преобладание возбуждения, выброс адреналина
- *адаптированности* – развитие тренированности, выход функционирования систем на новый уровень,
- *дизадаптации* – перенапряжение адаптационных механизмов,
- *реадаптации* – возобновление нагрузок после перерыва

Процесс адаптации организма к воздействию физических нагрузок имеет фазный характер. Поэтому выделяют два этапа адаптации: срочный и долговременный.



Этапы адаптации

- ▣ Срочная адаптация – это процесс срочного функционального приспособления организма к совершаемой им работе.
- ▣ 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

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

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

Спасибо
за внимание.