

Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

Первакова Карина
2ПСО12

Адаптация в спорте определяется тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткий срок.



Форсированные тренировочные и соревновательные физические нагрузки, использованные в короткий срок для достижения высшего спортивного мастерства спортсмена, могут вызвать несоответствие во времени с его адаптационными возможностями и осложниться функциональными расстройствами, которые проявляются различными патологическими нарушениями.



Стадии адаптации

В динамике приспособительных реакций в процессе подготовки спортсменов выделяют четыре стадии адаптации:

- физиологического напряжения;
- адаптированности;
- дизадаптации;
- реадаптации.



Стадия физиологического напряжения

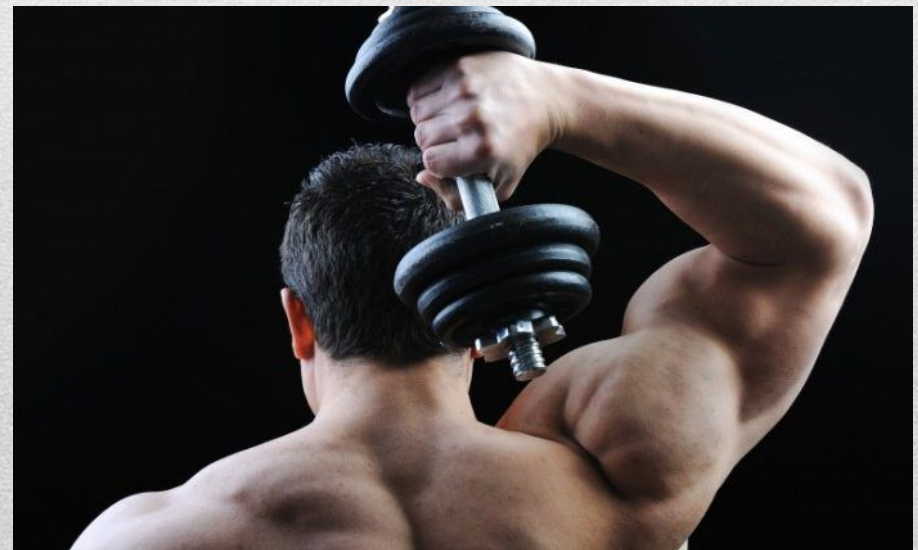
- преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга;
- распространение возбуждения на подкорковые и нижележащие двигательные центры;
- увеличение функциональной деятельности коры надпочечников, показателей вегетативных систем и обмена веществ;
- увеличение количества двигательных единиц и дополнительных мышечных волокон в двигательном аппарате;
- увеличение в работающих мышцах концентрации АТФ, креа-тинфосфата и гликогена.



Стадия адаптированности

Стадия адаптированности организма (аналогична стадии резистентности) соответствует состоянию тренированности спортсмена, основанной на новом уровне функционирования организма для поддержания гомеостаза. При этом:

- функциональные сдвиги находятся в пределах физиологической нормы;
- работоспособность спортсменов стабильна и даже возрастает.



Стадия дезадаптации

Стадия дезадаптации (аналогична стадии истощения) включает:

- перенапряжение адаптационных механизмов;
- включение компенсаторных механизмов, при интенсивных тренировочных нагрузках;
- недостаточный отдых между нагрузками;



- отсутствие активации нервной и эндокринной систем;
- снижение общей функциональной устойчивости организма;
- эмоциональная и вегетативная неустойчивостью, раздражительность,
- вспыльчивость, головные боли, нарушение сна;
- снижение умственной и физической работоспособности.



Стадия реадaptации

Стадия реадaptации (восстановления):

- возникает после длительного перерыва в систематических тренировках или их прекращения;
- приобретение исходных свойств и качеств организма;
- снижение уровня тренированности и возвращения некоторых показателей к исходным величинам.

