

Адаптация спортсменов к
выполнению специфических
статических нагрузок.

Бадьиной Александры
группы 1ПСО-12

Введение

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.



Скорость наступления адаптации во многом зависит от состояния здоровья и тренированности спортсмена. В связи с этим для практики спорта большое значение имеет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства.



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

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

Принципиальное значение в спорте имеют две первые стадии — физиологического напряжения и адаптированности.

Применительно к общей схеме адаптации такие стадии свойственны людям в процессе приспособления к любым условиям деятельности.

Стадия физиологического напряжения организма (аналогична стадии тревоги) — это:

- 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.



При этом, однако, спортивная работоспособность неустойчива. *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* (аналогична стадии истощения) — это:
- 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 неустойчивость, раздражительность,
- вспыльчивость, головные боли, нарушение сна;
- снижение умственной и физической работоспособности.

Стадия дезадаптации соответствует состоянию *перетренированности спортсменов*.

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.



Однако возникшие в процессе длительных и интенсивных физических нагрузок структурные изменения в сердечной и скелетных мышцах, нарушенный уровень обмена веществ, гормональные и ферментативные перестройки, своеобразно закрепленные механизмы регуляции к исходным значениям, как правило, не возвращаются. Причем за систематические чрезмерные физические нагрузки, а затем их прекращение организм спортсмена в дальнейшем платит определенную *биологическую цену*.



В дальнейшем это может проявляться развитием кардиосклероза, ожирением, снижением устойчивости клеток и тканей к различным неблагоприятным воздействиям и повышенным уровнем общей заболеваемости.



Спасибо за внимание!

