

Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

Презентацию подготовила
Студентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Адаптация в спорте

- ▶ 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



Стадия физиологического напряжения организма (аналогична стадии тревоги) включает:

- ▶ 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;



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.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!