

# Адаптация к физическим упражнениям

Выполнила: Васильева Кристина

2ПС012

Физические нагрузки оказывают влияние на организм человека. Оно может быть положительным, однако в некоторых случаях наносит серьезный вред. Потому нужно быть предельно осторожными при выборе интенсивности и длительности занятий физкультурой. Правильная адаптация к физическим нагрузкам должна быть продуманной, медленной и постепенной.



## СУТЬ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К НАГРУЗКАМ

Способность организма меняться в зависимости от условий окружающей среды можно назвать уникальным свойством человека. В широком смысле, адаптация – это возможность приспособливаться к самым разным факторам условий жизни, окружающей среде. У атлетов эти условия значительно отличаются от тех, кто спортом не занимается. К примеру, они обычно соблюдают строгий режим дня, следуют правилам здорового питания, а главное – регулярно подвергают свое тело интенсивным физическим нагрузкам.



## СУТЬ ПРИСПОСАБЛИВАЕМОСТИ: ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Физиологические и биохимические механизмы адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам выработались в многовековом процессе общей эволюции. Они отражены в генетическом коде. Потому каждый человек получает их в наследство от родителей. Этот процесс носит название генотипического. В процессе жизни показатели адаптации мышц к физическим нагрузкам могут меняться. В детстве они развиваются, постепенно нарастая, потом стабилизируются к зрелости, а в старости снижаются. При регулярных занятиях спортом процесс может быть намного более быстрым и интенсивным. Систематические тренировки подстегивают адаптивные процессы, повышая уровень приспособляемости. Это называется фенотипической адаптацией.



# СРОЧНАЯ И ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ



**СРОЧНАЯ** В основе такого варианта адаптации можно назвать те самые структурно-функциональные изменения, которые мы уже упоминали. Они происходят только во время выполнения человеком физических упражнений. Организм, за счет повышения энергетического обеспечения мышц, создает им наиболее благоприятные условия для работы. В результате значительно улучшается вентиляция легких и возрастает скорость кровообращения. Большую роль в биохимических и физиологических процессах играют также стрессовые гормоны



**ДОЛГОВРЕМЕННАЯ** Этот процесс начинает происходить в промежутках между интенсивными тренировками. Он требует намного больше времени, чем срочный. Он специально ориентирован на то, чтобы организм получил возможность выполнять и выдерживать все последующие физические нагрузки. Фактически долговременная адаптация готовит наше тело к новым занятиям с повышенной нагрузкой





Спасибо за внимание!