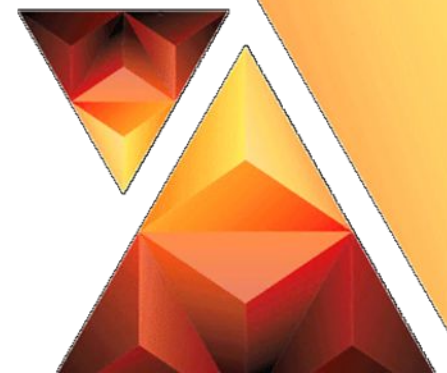


# **Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок**

Подготовила студентка группы 2ПСО12  
Зяблицева Дарья

Важным разделом спортивной медицины является изучение вопросов адаптации вегетативных систем организма к статическим нагрузкам. Это имеет важное не только теоретическое, но и прикладное значение при решении вопроса о целесообразности занятий видами спорта с преобладанием значительных статических напряжений лицами, недостаточно адаптированными к выполнению специфических статических нагрузок, оценки состояния здоровья, функциональных возможностей систем организма к выполнению статических нагрузок, своевременного диагностирования предпатологических и патологических состояний.

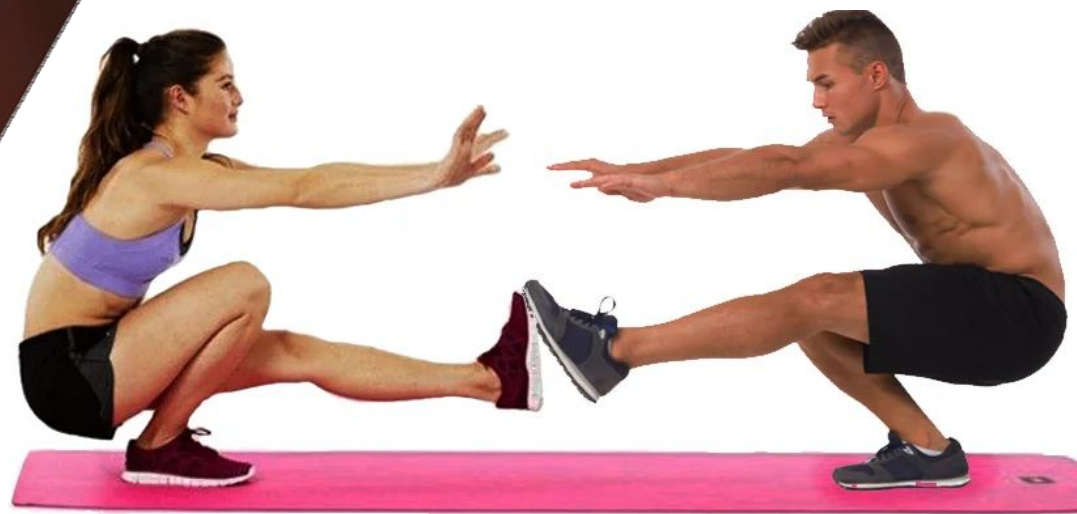
Особое значение в этом случае имеет разработка функциональных проб, максимально приближенных по своему выполнению к тем двигательным навыкам, которые характерны для конкретной спортивной специализации.



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: физиологического напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации (А. С. Солодков, 1974, 1981).

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, креатинфосфата 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 неустойчивостью, раздражительность,
- вспыльчивость, головные боли, нарушение сна;
- снижение умственной и физической работоспособности.

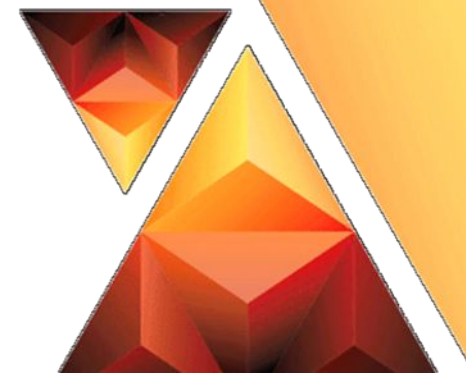




## *Стадия реадаптации (восстановления):*

- 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!**

