

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГПОУ ВПО «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

**Кафедра физиологии**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**По предмету : Биоритмология**

**На тему: Патологическое влияние дисинхронозов на  
физические качества и здоровье людей.**

**Выполнила:**

Студенка 4 курса ЗО

РиСОТ

Воробьева М.С.

**Проверила :**

Доцент кафедры физиологии

Зам зав каф по уч. работе

Белицкая Л.А.

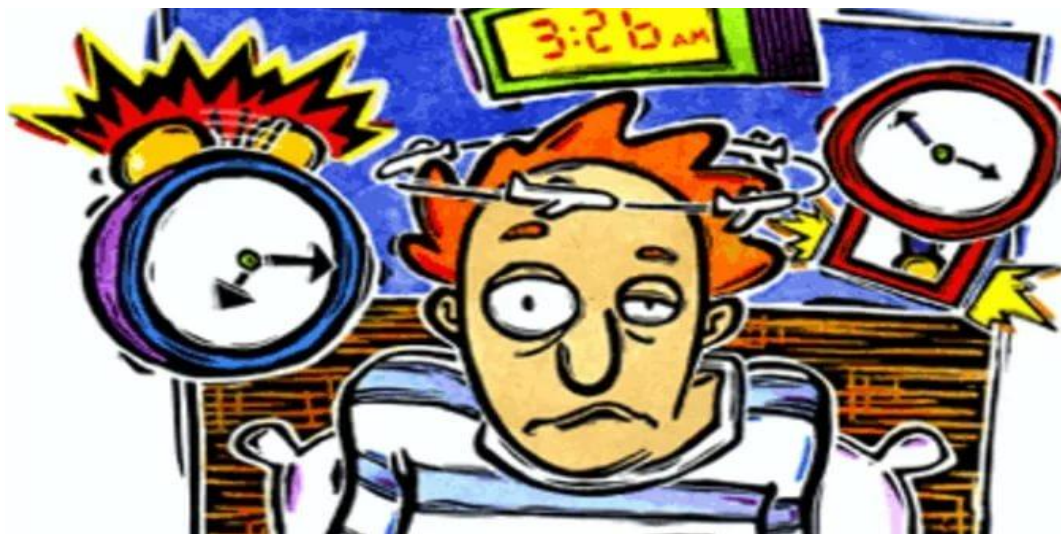
**Москва**

**2019**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные понятия
2. Причина появления
3. Механизмы возникновения
4. Классификация
5. Влияние на физические качества
6. Влияние на здоровье
7. Список использованных источников

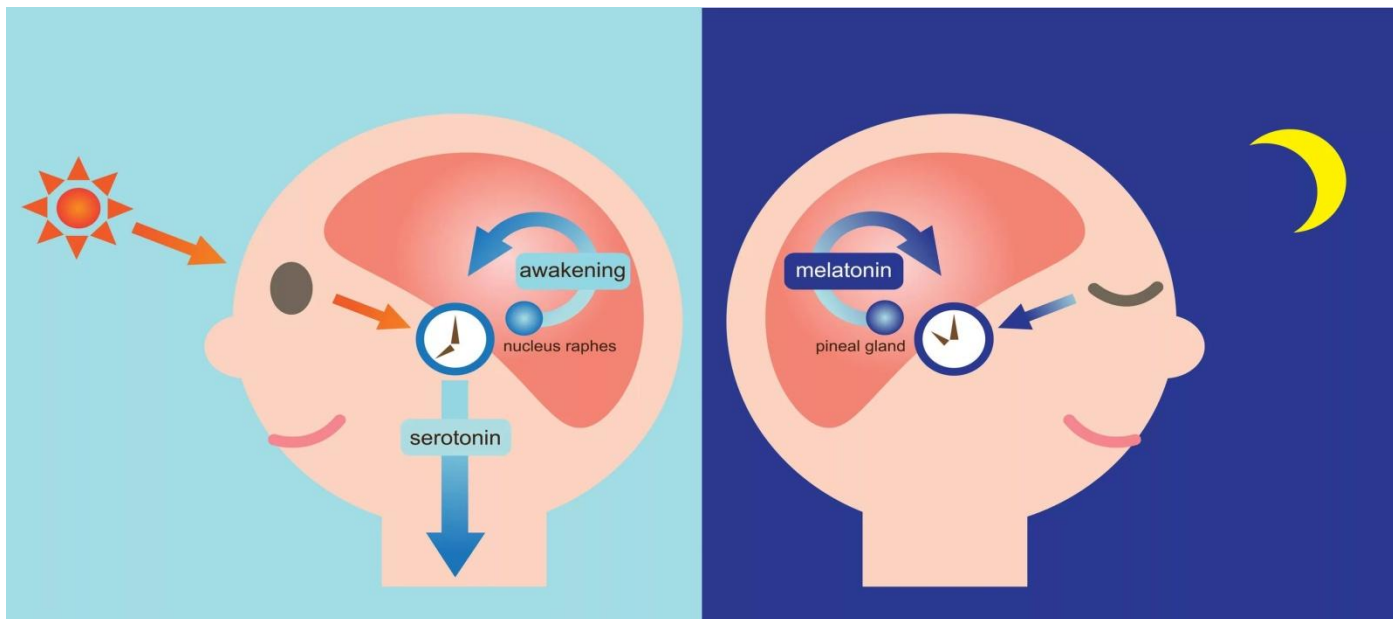
**Десинхроноз** — нарушение суточного биоритма, характеризующееся расстройством сна, снижением работоспособности и целым комплексом других неприятных отклонений в состоянии здоровья. различают два вида десинхроноза — внешний и внутренний.



**Внешний десинхроноз** развивается при быстрой смене часовых поясов. У путешественника день и ночь меняются местами, в итоге человек становится дезориентированным во времени. В таком случае нарушается функционирование органов и систем.



**Внутренний десинхроноз** заключается в нарушении естественных взаимоотношений суточных биоритмов разных органов и систем у человека, не покидающего своего временного пояса. Это связано со срывом существующей в нормальных условиях синхронности в биоритмической системе организма.



## Причины десинхронозов:

- развитие стрессовой реакции на необычный по силе и качеству стимул (эмоциональный или физический стресс, а также переутомление и заболевание);
- перемещения человека на большие расстояния воздушным транспортом;
- ночную работу.



## **Механизмы возникновения десинхронозов**

Рассогласование между жизненными (поведенческими) и временными стереотипами организма и существенно изменёнными условиями жизни, работы и отдыха. -  
Неспособность организма адаптироваться к существенным изменениям электромагнитных влияний Земли и Космоса, другим стрессовым факторам.



# Классификация десинхронозов

- ❑ **Острый** нарушения направленности и степени сдвига того или иного основного показателя колебательного процесса.
- ❑ **Хронический** Развивается при длительном непрекращающемся или часто повторяющемся действии на организм факторов
- ❑ **Скрытый** можно обнаружить только при тщательном обследовании (в условиях стационара)
- ❑ **Явный** выраженными субъективными ощущениями и объективными сдвигами циклических параметров организма.
- ❑ **Частичный** в пределах одного органа или одной физиологической системы.



## **Влияние на физические качества**

Нарушение биологических ритмов после перелетов через 6–7 часовых поясов приводит к выраженному нарушению ритмичности в проявлении двигательных способностей, в физиологических и психологических процессах. Снижается эффективность динамической работы у снижению работоспособности при выполнении анаэробной работы, что продолжается в течение одного или двух дней после перелета.

Работоспособность восстанавливается через 3–4 дня. Снижение силы, общей работоспособности .

## Влияние на здоровье

- Общий дискомфорт
- Нарушение сна и работоспособности
- Ухудшением настроения
- Повышенная утомляемость
- Депрессия



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, среда обитания, здоровье / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш. – М.: РУДН, 2013. – 362 с.
2. . Корягина Ю.В. Экологические аспекты адаптации населения России к поясному времени / Ю.В. Корягина, К.В. Фролов, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко // Современные проблемы науки и образования. – 2014.
3. 19. Корягина Ю.В. Хронобиологические особенности адаптации к занятиям различными видами спорта / Ю. В. Корягина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – No 7. – С. 24–28.
4. <http://www.grandars.ru/college/medicina/desinhronoz.html>
5. <https://studfiles.net/preview/6264083/page:2/>