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.

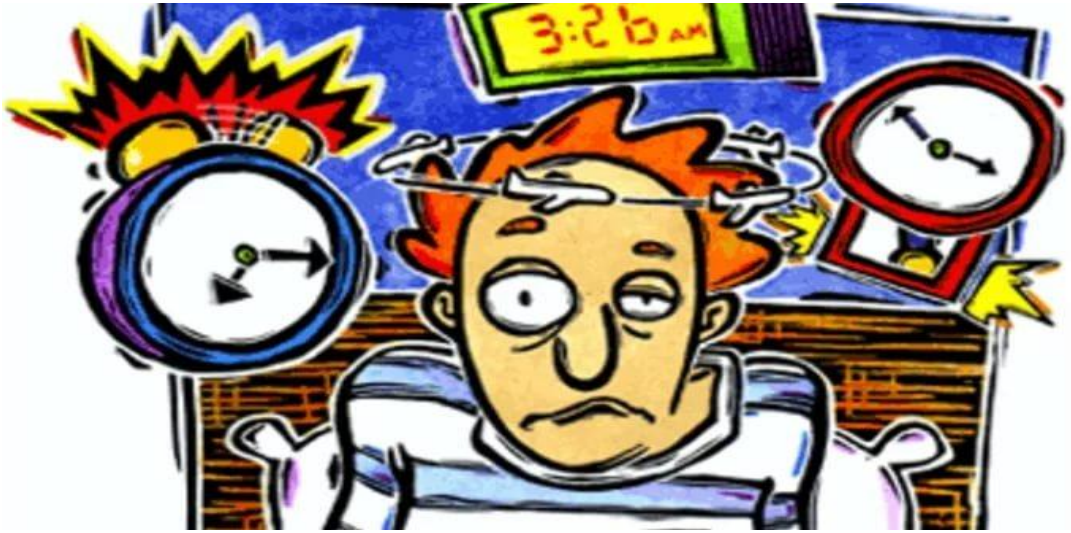
Проверила :
Доцент кафедры физиологии
Зам зав каф по уч. работе
Белицкая Л.А.

Москва
2019

СОДЕРЖАНИЕ

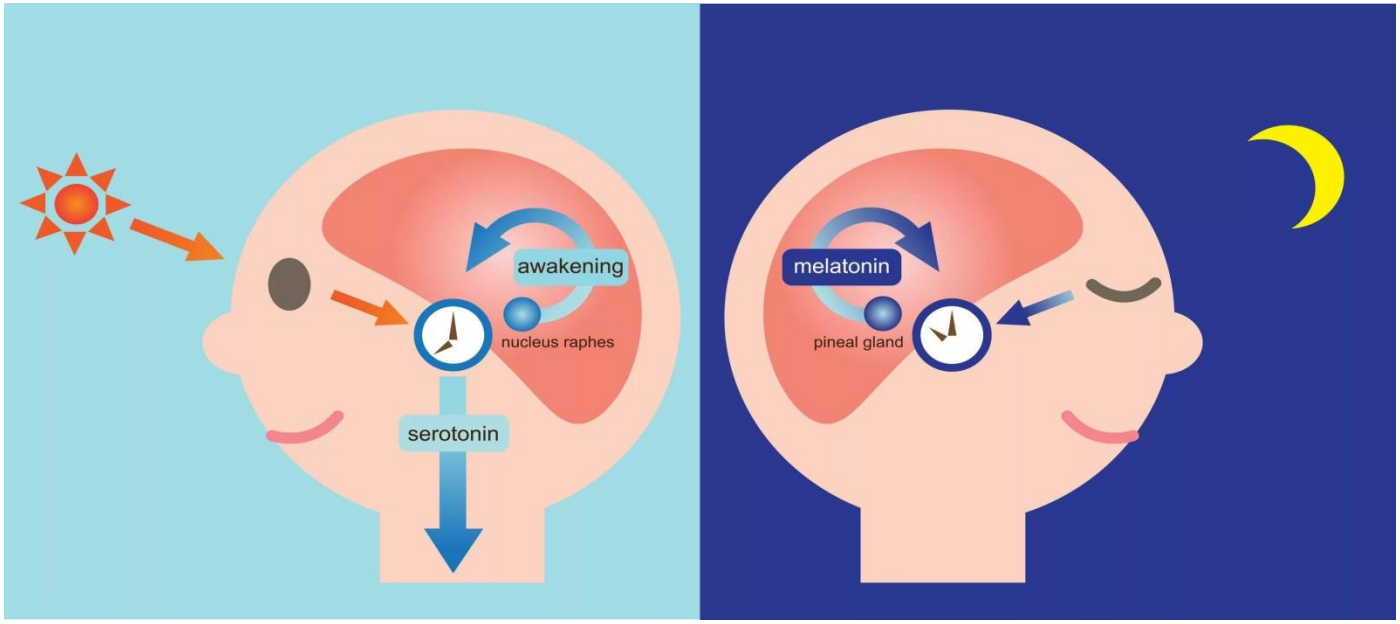
1. Основные понятия
2. Причина появления
3. Механизмы возникновения
4. Классификация
5. Влияние на физические качества
6. Влияние на здоровье
7. Список использованных источников

Десинхроноз — нарушение суточного биоритма, характеризуемое 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 нарушении направленности и степени сдвига того или иного основного показателя колебательного процесса.
- Хронический Развивается при длительном непрекращающемся или часто повторяющемся действии н 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, здоро-вье / 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. Ко-рягина // 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/