

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/115181>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1 Основы теории адаптации 5

2 . Формирование устойчивой адаптации к нагрузкам статического характера 8

3 Этапы и виды адаптации спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

11

4 Показатели адаптации к физическим нагрузкам 16

Заключение 19

Список литературы 20

ВВЕДЕНИЕ

Под адаптацией понимают процесс приспособления к чему-либо.

Адаптация человеческого организма к изменяющимся условиям среды идет постоянно, то есть организм постоянно приспосабливается к каким-либо изменениям, при этом сохраняя в себе гомеостатическое равновесие.

В каждом организме присутствует динамическое сочетание изменчивости и устойчивости, где изменчивость отвечает за приспособительные реакции.

В физиологическом смысле адаптация заключается в поддержании постоянного равновесия по отношению к внешним и внутренним воздействиям окружающей среды, тем самым способствуя устойчивой жизнеспособности организма в новых условиях.

Спортивная медицина активно занимается вопросами изучения адаптации спортсменов и их вегетативных систем организма к статическим нагрузкам, так как вопросы адаптации имеют огромное практическое значение. Решение вопросов адаптации организма поможет ответить на вопросы целесообразности занятий спортом и использования статических нагрузок, кроме того поможет оценить возможности здоровья, а также прогнозировать предпатологические патологические состояния организма, которые могут при этих нагрузках возникнуть.

Процесс разработки функциональных проб, которые имеют максимальное приближение к конкретному виду спорта, имеет при этом особое значение.

Цель работы: характеристика адаптации спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

Для достижения цели был поставлен ряд задач:

- рассмотрение основ теории адаптации и спортивной тренировки,
- характеристика процесса формирования устойчивой адаптации к нагрузкам статического характера,
-
- описание этапов и видов адаптации спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок,
- рассмотрение показателей адаптации к физическим нагрузкам.

1 Основы теории адаптации

Каждая тренировка – это физиологический стресс, который вызывает физиологические и метаболические изменения кратковременный период времени.

Эти изменения находятся в зависимости от следующих факторов:

- тип упражнения,
- продолжительность упражнения,
- интенсивность упражнения.

Примерами физиологических изменений при адаптации к силовым нагрузкам можно назвать:

- увеличение частоты сердечных сокращений,
- увеличение интенсивности тока крови к работающим мышцам;
- повышение уровня потребности в кислороде,
- учащение дыхательных движений;
- повышение потоотделения,

- повышение температуры тела;
- выделение АКТГ- гормона стресса,
- возрастание интенсивности гликолитического потока;
- использование новых двигательных единиц.

Когда тренировка заканчивается, все вышеперечисленные показатели возвращаются к первоначальным значениям в период восстановления организма, но если тренировки будут повторяться в течение определенного времени, то эти показатели, являющиеся краткосрочными адаптационными реакциями, будут переходить в долгосрочную адаптацию.

Спортивная тренировка – это процесс направленной адаптации организма к воздействию тренировочных нагрузок.

Анализируя современные исследования вопросов спортивной адаптации, тренировочных эффектов, а также основных переменных тренировочных программ можно увидеть многочисленные мнения исследователей данного вопроса.

Многие говорят о том, что адаптация – это движущая сила прогресса всего живого на земле, и с этим утверждением нельзя не согласиться.

Адаптационные реакции организма на меняющиеся условия окружающей среды находятся в зависимости следующих факторов:

- исходное состояние организма,
- силы изменений среды,
- специфические качества воздействий среды.

Исходное состояние организма спортсмена обуславливается следующими условиями:

- генетический потенциал,
- возможность реализации генетического потенциала в зависимости от условий его жизнедеятельности.

Можно дополнить вышесказанное тем, что исходное состояние организма спортсмена будет определяться:

- уровнем согласованности работы его вегетативных систем,
- уровнем согласованности работы всего организма в целом.

Исходное состояние необходимо оценивать перед каждым тренировочным занятием, а также в его продолжение, чтобы была возможность оценить те изменения и их уровень, а также направленность этих изменений. Это необходимо для того чтобы тренировочные нагрузки можно было:

- обоснованно планировать,
- последовательно применять.

Большое значение имеет при этом уровень информативности методов и показателей, которые используются в ходе оценки функционального состояния организма. Внешнее или внутреннее воздействие на организм будет рассматриваться в качестве действующего фактора, а также будет оцениваться в одновременном взаимодействии с биологическим объектом.

Индивидуальная реакция каждого организма на то или иное воздействие будет определять величину этого воздействия, а также будет

Список литературы

1. Белоцерковский З.Б. Гемодинамика, внутренние структуры сердца и сосудистые сопротивления артериальной системы у спортсменов во время изометрической нагрузки //Вестник спортивной медицины России. 2013- № 2 (23), с. 5-8.
2. Демаков А.В. Спортивная кардиология.- Л.: Медицина, 2009.- 464 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Медицина, 2013. -265 с.
4. Любавин С.В. Адаптация и ее основы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-243 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2015. - 248 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/115181>