

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/72500>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Адаптационные процессы в организме и здоровье 3

Физиологические резервы организма – основа здоровья человека 8

Аэробные возможности человека (МПК) и здоровье 11

Список использованной литературы 15

Адаптационные процессы в организме и здоровье

Все процессы в биосфере имеют тесную взаимосвязь. Человечество является лишь небольшой частью биосферы, а человек представляет собой лишь один из видов органической жизни - Homo sapiens (человек разумный). Человек выделился из животного мира благодаря разуму, который дал ему огромное преимущество.

На протяжении веков человек стремился не к приспособлению к природной среде, а сделать ее для своего существования удобной. Однако влияние на окружающую среду оказывает любая деятельность человека, а для всех живых существ ухудшение состояния биосферы опасно, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека привело к пониманию, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Оздоровительный эффект физических упражнений главным образом реализуется через совершенствование механизмов адаптации в организме, приспособления к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Различаются следующие виды адаптации.

Специфическая адаптация, которая представлена совокупностью изменений, направленных на обеспечение поддержания в условиях влияния факторов внешней среды или напряженной жизнедеятельности постоянства внутренней среды организма, и составляющих гомеостатическую регуляцию.

Общая (неспецифическая) адаптация рассматривается как совокупность изменений, которые приводят к мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма в целях эффективного энергетического и пластического (образования белка) обеспечения специфических реакций адаптации (гомеостатической регуляции), а также вызывают активизацию общих защитных сил (иммунологической активности и пр.).

Срочная адаптация представляет собой специфические и неспецифические адаптационные изменения, развивающиеся за счет имеющихся в организме человека функциональных возможностей непосредственно во время воздействия какого-либо фактора (например, физической нагрузки).

Долговременная адаптация направлена на развитие в результате многократного повторения срочных адаптационных процессов структурных и функциональных возможностей организма в целях осуществления изменений, необходимость в которых возникает в момент развития срочных адаптационных реакций.

У современного человека ослабевают адаптационные механизмы, которые вырабатываются в процессе эволюционного развития и изначально являются достаточно совершенными. Этот результат в значительной степени обусловлен условиями и образом жизни человека. Если сохранение природной среды является социальной задачей, то образ жизни в первую очередь определяется личностными установками человека, стремлением укрепить свое здоровье.

Одним из самых эффективных путей для достижения этой цели являются систематические занятия физическими упражнениями, психоэмоциональная регуляция, закаливание, ведущие к совершенствованию адаптации через активную мобилизацию защитно-приспособительных реакций организма.

Все процессы жизнедеятельности организма основаны на биохимических реакциях, осуществляющихся при участии ферментов. протекание этих реакций возможно лишь в условиях поддержания оптимальной активности ферментов. Основное условие для этого – парциальное давление кислорода в тканях тела, уровень кислотно-щелочного состояния среды, ионный состав, температура тела и другие. Следовательно, для правильного и долговременного функционирования организма необходимым условием является сохранение постоянства соответствующих показателей внутренней среды.

Многочисленными исследованиями установлено, что основным условием работы организма является постоянство его внутренней среды организма.

Первое условие сопротивляемости организма к действию различных факторов и развития процессов адаптации – эффективность специфической регуляции гомеостаза. В основном при ее недостаточной эффективности возникают многие отклонения в состоянии здоровья.

Гомеостатическую регуляцию во многом определяют функциональные возможности многочисленных клеток, которые определяют необходимые специфические реакции, а функциональные возможности клеток обусловлены объемом белковых структур клеток, а также их энергетическим и пластическим резервом. По мере повторения действия каких-либо конкретных факторов функциональные возможности клеток увеличиваются до определенного уровня, что определяет развитие долговременной адаптации.

В результате также происходит увеличение сопротивляемости организма к действию этого фактора. В условиях влияния на организм сильнодействующих факторов (напряженной мышечной работы, ядов, токсинов, кислородной недостаточности) наряду со специфическими гомеостатическими реакциями происходит включение также других, имеющих неспецифический характер, т. е. не связанных со спецификой воздействия.

Механизм общей адаптации составляют неспецифические реакции. Результатами многочисленных экспериментов доказано, что сопротивляемость организма резко падает при искусственном «выключении» этих реакций. Следовательно, неспецифические реакции также характеризуются большим адаптационным значением. Их активизация свидетельствует о напряжении функций в организме в состоянии стресса. Неспецифические реакции, которые гарантируют оптимальные условия для включения специфических, развертываются при действии стрессорного фактора. Таким образом, состояние стресса представляет собой мобилизацию возможностей организма для поддержания нормальных условий жизнедеятельности. Этот процесс является защитным и нацелен сначала на достижение срочной адаптации, а затем на создание базы, обеспечивающей переход от срочной к долговременной адаптации. Стресс является состоянием физиологическим, неблагоприятное влияние которого отмечается лишь в случаях недостаточности защитных мер в отношении стрессора, или происходит несбалансированное развитие стрессовой реакции, например, она является слишком интенсивной или долгой. Значительное эмоциональное напряжение настраивает организм человека на мышечную активность, но организму наносится вред за счет нерациональной функциональной активности, если после такой подготовки не следует мышечная работа.

Таким образом, воздействия стрессовых нагрузок на современного человека имеют двойственный характер:

□ мобилизующий и подготавливающий организм для последующей физической активности;

Список использованной литературы

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. - М.; Ставрополь, 2000. - 203 с.
2. Ананьев, В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / В. А. Ананьев//Психология здоровья. - СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. - С. 10-88.
3. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин // Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. - М. : Наука, 1978.-С. 49
4. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. — 2012. — №5. — С. 397-400
5. Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Валеология: учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
6. Иванова С.С., Стафеева А.В. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – С. 2729-2733
7. Полозов А.А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? [Текст]\ А.А.Полозов. – М.:Советский спорт, 2011 – 380 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
9. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
10. Ярыгин В.Н. Здоровье как биологическая категория: введение в проблему // Морфология - физической культуре, спорту и авиакосмической медицине: Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию проф. В.Г. Петрухина. МГАФК, 1-2 ноября 2001г., с.19-24.

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/72500>