

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/127299>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Сущность адаптации и ее виды 4

2 Срочная адаптация и ее особенности 6

3 Механизмы развития долговременной адаптации 9

Заключение 11

Список используемой литературы 12

Введение

На сегодняшний момент человек постоянно сталкивается с совокупностью неблагоприятных факторов: стрессы, перегрузки информацией, условия экология, оставляющие желать лучшего. Данные факторы сочетаются с недостаточными физическими и умственными нагрузками. Общее действие неблагоприятных факторов окружающей среды и то, что люди мало двигаются, инициирует негативные последствия для самого организма. Происходит нарушение его нормальной работы, это является предпосылкой для возникновения множества заболеваний. Поэтому так важно применять совокупность разных средств и методов, которые будут помогать сохранять и укреплять здоровье организма.

Движение - одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия с окружающей средой, в частности, перемещение места на место, захват пищи и т. п.

Двигательная активность - один из важнейших компонентов здорового образа жизни, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу и возрасту состояние здоровья, систематическое использование средств физической культуры.

Двигательные функции - это группа функций организма и его частей, относящихся к движению, к двигательной активности организма и его частей.

Целью данной работы является рассмотрение физиологических основ адаптации к физической нагрузке.

Задачи:

- рассмотреть сущность адаптации;
- охарактеризовать срочную адаптацию;
- изучить механизмы развития долговременной адаптации.

1 Сущность адаптации и ее виды

При организации процесса физического воспитания огромная роль принадлежит знаниям комплекса медико-биологических, социально-психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и других наук.

Нельзя организовать процесс создания здорового образа жизни, спортивную подготовку без знания того, как устроено тело человека, без знания закономерностей функционирования отдельных органов и функциональных систем, без знания того, как протекают сложные процессы жизнедеятельности.

Внутренняя среда организма, в которой располагаются его клетки, представлена кровью, лимфой, межтканевой жидкостью и характеризуется относительным постоянством разных показателей (гомеостазом).

Гомеостаз представляет собой совокупность реакций, благодаря которым обеспечивается поддержание или реабилитация относительного динамического постоянства внутренней среды и некоторых функций физиологии человеческого организма (обмен веществ, терморегуляция и др). Гомеостаз обеспечивается сложной системой координированных адаптационных механизмов, которые нацелены на устранение или ограничение факторов, которые влияют на организм.

При изучении органов и функциональных систем организма опираются, прежде всего, на принципы

целостности и единства организма с внешней средой.

Целостность организма обеспечивается нервной системой и корой головного мозга. Последняя тонко улавливает изменения во внешней среде, изменения внутреннего состояния организма. Кора головного мозга обеспечивает адаптацию организма к окружающей среде, его активное воздействие на окружающую среду.

Неумелое применение физических нагрузок, улучшающих физическое развитие личности, формирующих силу, ловкость, выносливость и гибкость, может сделать их обстоятельством, приносящим вред. Поэтому так важно знать о процессах, которые происходят в организме спортсменов под влиянием физических нагрузок. Перестройка в организме, какая бы она ни была, оказывает влияние на него в общем и реализуется при помощи общих принципов реагирования живой системы. Способность разных систем организма эффективно адаптировать свою работу к непостоянным условиям окружающей среды, к физическим нагрузкам реализуется при помощи работы центральных регуляторных механизмов. Физиологической адаптацией (лат. adapatio — приспособление) является общность физиологических реакций, которые находятся в основе адаптации организма к окружающим условиям и направленных на сохранение гомеостаза.

Итогом адаптации является способность организма нормально работать в новых условиях в целях сохранения важных параметров гомеостаза и высокой работоспособности. Возможности в адаптации – это мера здоровья организма. Физиологической нормой являются максимальные возможности в адаптации при минимальных издержках функциональных резервов.

В процессе приспособления организма к любым факторам среды выделяют два вида адаптации: срочную, но несовершенную, и долговременную — совершенную.

2 Срочная адаптация и ее особенности

Срочная адаптация к физическим нагрузкам обладает максимальной по уровню и не экономной гиперфункцией, которая является ответственна за адаптацию функциональной системы и характеризуется резким падением физиологических резервов определенной системы, чрезмерной стресс-реакцией организма и повреждением его органов и систем.

Фундамент срочной адаптации – структурно-функциональная перестройка, которая наблюдается в организме непосредственно при выполнении физических упражнений.

Цель срочной адаптации – создание мышцам оптимальных условий для их работы при помощи роста их энергоснабжения. Нужные для этого биохимические и физиологические сдвиги формируются под влиянием нервно-гуморальной регуляции. При выполнении физической нагрузки увеличивается тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Как следствие, растёт скорость кровообращения и легочной вентиляции, которые инициируют лучшее снабжение мышц и других органов, которые имеют отношение к деятельности мышц, кислородом и субстратами энергии.

Огромный вклад в развитие срочной адаптации вносят стрессорные гормоны - катехоламины и глюкокортикоиды.

На уровне клеток под влиянием нервно-гуморальной регуляции растёт высвобождение энергии. В основе этого – трансформация направленности метаболизма в клетках: происходит ускорение реакций катаболизма при одновременном падении скорости анаболических процессов, синтеза белков. При катаболизме происходит высвобождение энергии и образование АТФ, растёт скорость катаболизма и растёт энергообеспечение работы мышц.

К базовым трансформациям процессов катаболизма, которые инициируют усиление энергообеспечение физических нагрузок, относят:

Список используемой литературы

- 1) Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
- 2) Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности/Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. – Ростов н/Д.:

Феникс, 1999. – 480 с.

3) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-319 с.

4) Пономарева В.В., Дворецкий Э.Н. Физическая культура. Курс лекций для медицинских и фармацевтических учебных заведений. – М.: Издательский дом «Русский врач», 2009. – 94 с.

5) Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/127299>