
РАСШИРЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

*А.С. Разумова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель - О.И. Разумова
Ульяновская ГСХА*

В жизни постоянно возникают ситуации, когда человек, будучи подготовлен к существованию в одних условиях, должен адаптироваться к деятельности в других. Человек может мигрировать, оказываться в равнинных или горных условиях, в условиях жары или холода, меняются особенности питания, обеспечения водой, различными условиями индивидуального комфорта и цивилизации. Все это связано с развитием дополнительных механизмов адаптации, которые достаточно специфичны. В зависимости от силы воздействия раздражителей окружающей среды, условий и функционального состояния организма адаптивные факторы могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные реакции организма.

Систематическая физическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации.

Под готовностью к адаптации понимается такое морфофункциональное состояние организма, которое обеспечивает ему успешное приспособление к новым условиям существования. Для готовности организма к адаптации и эффективности в ее осуществлении значительную роль играют факторы, укрепляющие общее состояние организма, стимулирующие его неспецифическую резистентность (устойчивость):

- 1) рациональное питание;
- 2) обоснованный режим;
- 3) адаптирующие медикаментозные средства;
- 4) физическая тренировка;
- 5) закаливание.

Из многообразия факторов развития адаптации особое место отводится физической тренировке. Физическая тренированность, развивает механизм координации в нервной системе и обуславливает повышение обучаемости, тренируемой нервной системы и организма в целом.

Древние римляне недаром считали, что «в здоровом теле - здоровый дух».

Ведь занятия физкультурой активизируют умственную деятельность. Бытует мнение, что память неизбежно ухудшается с годами. На самом деле, память остается прежней, но с возрастом ухудшается способность к воспроизведению, т.е. увеличивается время, необходимое для извлечения информации из хранилища информации. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают существенно замедлить эти перемены.

Особенно благотворны физические упражнения в детском и юношеском возрасте, когда они не только стимулируют естественный ход развития ребенка, но и обеспечивают должную его гармоничность. На ранних этапах онтогенеза двигательная функция тесным образом связана с развитием речи и мышления. Дети по тем или иным причинам обездвиженные с раннего возраста отстают в своем умственном развитии от сверстников, а физическая тренировка в любом возрасте повышает уровень психических функций - внимание, память, способность

к устному счету, мышление.

Все органы и функции организма имеют свой собственный ритм протекания процессов жизнедеятельности, сформировавшийся под воздействием внешней среды.

Рассогласованность биоритмов приводит к болезненным изменениям в организме. Постоянное нарушение режима свет-темнота, изменение нормального чередования сна и бодрствования, режима труда и отдыха, питания приводят к снижению работоспособности, быстрой утомляемости, чувству разбитости, сонливости днем и бессоннице ночью, учащению сердцебиения, потливости, т.е. к состоянию, близкому к заболеванию. С перехода на летнее время за первые 5 дней растет число вызовов «скорой помощи» на 10-12%, количество инфарктов, автомобильных аварий, почти на 50% число попыток самоубийств.

Рассогласованность биоритмов наблюдается у студентов в период экзаменационной сессии. И здесь могут помочь физические упражнения. Установлено, что уровень адаптации и устойчивости организма к нарушениям биологических ритмов во время экзаменов значительно выше у физически тренированных студентов, которые ведут здоровый образ жизни, строго регламентируют сон, питание, пребывание на свежем воздухе, регулярно занимаются физическими упражнениями с оптимальными нагрузками.

Занятия физическими упражнениями с нагрузкой небольшой интенсивности ежедневно по 30 минут положительно воздействует на функцию внимания, его сосредоточения и переключения, обеспечивают устойчивость работоспособности в различных условиях, в том числе и в условиях дефицита времени, нервно-эмоционального напряжения, стресса.

Физическая тренировка значительно повышает уровень работоспособности человека в условиях замкнутого пространства. Устойчивость к снижению содержания кислорода в окружающем воздухе дает тренировка, направленная на развитие выносливости. Эффект достигается посредством приспособительных механизмов, возникающих в результате физической тренировки. К ним относятся: увеличение количества эритроцитов в крови, повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, образование запасов кислорода в мышечных волокнах и др. Кроме того, для адаптации к работе в замкнутом пространстве необходима организация психологической поддержки, которая поможет решить вопросы восполнения дефицита социальных контактов и мотивационной обеспеченности труда.

Таким образом, достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности и повышения его адаптивных способностей. Физические нагрузки при занятиях спортом оказывают благотворное влияние на все системы организма. Оздоровительное действие физических упражнений многогранно. Под их воздействием происходит совершенствование и расширяются функциональные возможности многих органов и систем организма. Занятие физическими упражнениями вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится регулярно заниматься им.