

Тренировката като сложен адаптационен процес

Доц. Михаил Михайлов, доктор



Теория и методика на спортната тренировка



1

Адаптацията се разглежда в два аспекта: филогенетичен и онтогенетичен

свързан с историческото развитие на човека, т.е. генотипна /наследствена/ адаптация, за която са характерни устойчиви приспособителни механизми, придобити по пътя на естествения подбор.

свързан с индивидуалното развитие на човека, влияят социални и екогенни фактори, на лице е значителна динамика на приспособителните процеси /фенотипна адаптация/

Тренировката може да се определи като особен вид фенотипна адаптация

2

Адаптация – способност на организма да се приспособява и самоусъвършенства в резултат на противоречивото взаимодействие между факторите на вътрешната и външната среда.

факторите на вътрешната среда представляват състояния и реакции които осигуряват динамичното равновесие с външната среда /активност на адаптационния процес/.

Основният формиращ **фактор на външната среда** в спорта е физическото натоварване.

3

Training /англ./ – упражняване, дресиране, възпитание.
В най-широк смисъл занимания с физическа дейност

Тренировката е процес на обучение, възпитание и усъвършенстване на функционалните възможности на спортиста за постигане на високи спортни резултати.

4

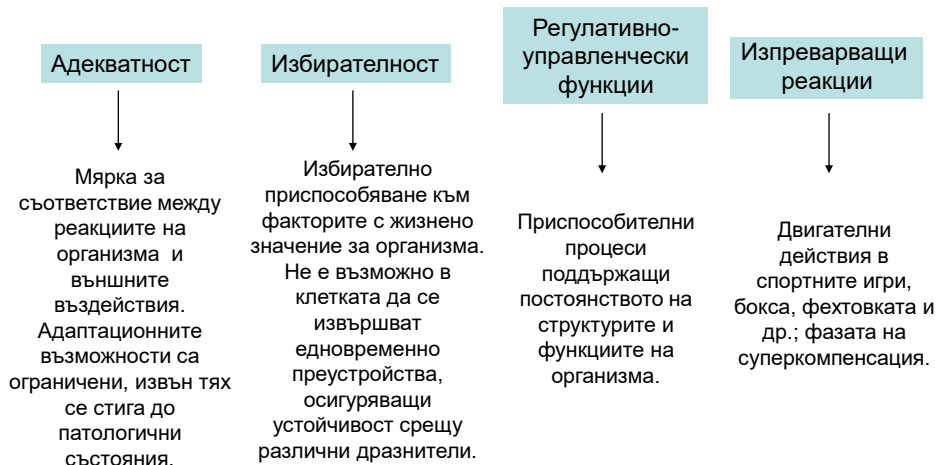
Активност и специфика на адаптационния процес

Функционалните и структурните преустройства в организма настъпват под въздействието на два противоречиви процеса: факторите на външната среда и активността на живата система.

- Активността е иманентно свойство на живата материя да отразява вътрешната и външната среда
- Активността е интегрална структура от състояния и реакции, тя осигурява неговата саморегулация и динамичното му равновесие с факторите на средата

5

Свойства на адаптацията



8

- Адаптацията като **процес** отразява причинно-следствените връзки между физическото натоварване и реакциите на организма.
- Като **състояние** настъпва постепенно и е свързано с взаимодействието на двата фактора.

10

Първи стадий на срочна адаптация

Адаптацията настъпва за сметка на функционалната активност на ангажираните органи и тъкани (учестено дишане, учестен пулс, увеличаване на систоличното и намаляване на диастоличното кръвно налягане)

Три фази:

- Интензивно вработване на организма на фона на компенсирана умора.
- Пълно разгръщане на функционалния капацитет в условията на прогресираща умора.
- Нарушен баланс между текущите разходи и тяхното компенсиране.

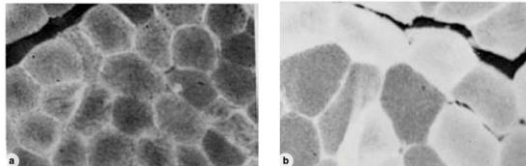
11

Преходен стадий към дълготрайна адаптация

Характеризира се с повишена мощност и по-ефективна регулация на водещите функции.

Фази:

- **Начална фаза** – за сметка на мобилизирането на вегетативните функции; неспецифичен характер на натоварването; съответства на първия етап на подготвителния период; натоварването е с по общ характер, нараства за сметка на обема, увеличаване на дела на общо-подготвителните упражнения; продължителност 3-4 месеца.
- **Фаза на специфична адаптация** – формиране на системно-структурна следа; доминират специално-подготвителните упражнения; натоварването нараства за сметка на увеличаването на интензивността; съответства на втория етап на подготвителния период; продължава 1-2 месеца.



12

Стадий на устойчива (пълна) адаптация – достигане на максимално равнище на обща и специална работоспособност поради максималната мощност и същевременно икономичност на физиологичните функции; натоварването е със специфичен характер, методи и упражнения; поддържане на спортната форма – от 3 до - 6 седмици.

Стадий на реадaptация – постепенно изчерпване на адаптационния резерв; закономерно, временно загубване на спортната форма.

Значително изчерпване на общата адаптативна енергия, може да настъпи поради нарушаването на два от принципите на тренировката (непрекъснатост и адекватност)

13