

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Бойко Д.В., гр. ХТ-19

Науковий керівник – ст. викл. **М.В. Русанов**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Фізичні навантаження викликають перебудови різних функцій організму, особливості і ступінь яких залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності. Про вплив фізичних навантажень на людину можна судити тільки на основі всебічного врахування сукупності реакцій цілісного організму, включаючи реакцію з боку центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), дихальної системи, обміну речовин та ін. Слід підкреслити, що вираженість змін функцій організму у відповідь на фізичне навантаження залежить, насамперед, від індивідуальних особливостей людини і рівня його тренуваності. В основі розвитку тренуваності, в свою чергу, лежить процес адаптації організму до фізичних навантажень.

Адаптація – сукупність фізіологічних реакцій, що лежить в основі пристосувань організму до зміни навколишніх умов і спрямована на збереження відносної постійності його внутрішнього середовища – гомеостазу. У поняття «адаптація, адаптованість», з одного боку, і «тренування», з іншого боку, багато спільних рис, головною з яких є досягнення нового рівня працездатності.

Адаптація організму до фізичних навантажень полягає в мобілізації та використанні функціональних резервів організму, вдосконалення наявних фізіологічних механізмів регуляції. Ніяких нових функціональних явищ і механізмів в процесі адаптації не спостерігається, просто вже наявні механізми починають працювати досконаліше, інтенсивніше і більш економічне (уражень серцебиття, поглиблення дихання та ін.). У свою чергу, важливим фактором адаптації є тренування. Так, регулярне тренування холодом, водними процедурами (загартовування), виконання фізичних вправ в різних температурних режимах забезпечує підвищення опірності організму до змін температури.

Серед фізіологічних чинників, що визначають ступінь адаптації до фізичних навантажень, велике значення мають показники стану систем, що забезпечують транспорт кисню, а саме: система крові та дихальна система.