say Всем привет! Сегодня я расскажу о "Адаптации к различному режиму двигательной активности".

say Повышенная активность, по другом называется: Двигательная активность.

say Двигательная активность — основное свойство животных и человека.

say Неотъемлемая часть жизни и развития каждого организма

say В течение жизни нередко под влиянием каких-либо требований внешней среды уровень

say двигательной активности изменяется в сторону его повышения или понижения.

say Если человек изменяет образ жизни так, что его двигательная активность

say по необходимости становится высокой, то его организм должен приспосабливаться

say к новому состоянию. В этих случаях развивается специфическая адаптация,

say сводящаяся к перестройке мышечной ткани

say точнее ее массы, в соответствии с повышенной функцией.

say В основе этого механизма лежит активация синтеза мышечных белков.

say Увеличение их функции на единицу массы ткани вызывает изменение активности

say генетического аппарата, что приводит к увеличению числа рибосом и полисом

say В конечном итоге клеточные белки растут в объеме и количестве

say нарастает масса мышечной ткани, другими словами, возникает гипертрофия.

say При этом в митохондриях мышечных клеток увеличивается

say использование пирувата, что предотвращает повышение содержания лактата

say в крови и обеспечивает мобилизацию и использование жирных кислот, а это в свою очередь,

say приводит к повышению трудоспособности.

say В результате объем функции приходит в соответствие с объемом структуры органа

say и организм в целом становится адаптированным к нагрузке данной величины.

say Если человек проводит усиленную тренировку в объеме, значительно превышающем физиологический

say то структура мышц подвергается особенно выраженным изменениям.

say объем мышечных волокон возрастает в такой степени, что кровоснабжение не справляется

say Это приводит к обратному результату: энергетика мышечных сокращение ослабивает.

say неспецифической резистентности к действию самых различных факторов

say Иногда человек и животное бывают вынуждены адаптироваться и к пониженной активности.

say Ограничения двигательной активности живого организма называют гипокинезией

say На этом всё, всем спасибо за участие!