**Понятие резистентности**

Состояние резистентности или устойчивости –приспособление к физической нагрузке. Это состояние приводит к поддержанию нормального существования организма в новых условиях. Под резистентностью понимается устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов. Специфическая резистентность –устойчивость по отношению к определенному фактору, неспецифическая –по отношению к различным факторам.При систематическом повторении тренировочных воздействий развивается стадия перестройки,переходящая затем в стадию тренированности, при которой резистентность организма более значительно повышена за счет активности защитных систем организма, в первую очередь тимико-лимфатической.Организм обладает двойнойшкалой отсчета силы (дозы, биологической активности) любогодействующего фактора. Одна шкала —относительная —определяет характер развивающейся адаптационной реакции. Если для данного уровня реактивности организма раздражитель слабый, развивается реакция тренировки, если средний —реакция активации, если сильный —стресс. Абсолютная величина раздражителя определяет тот уровень, на котором развивается реакция. Между одноименными реакциями есть признаки отличия, они зависят от уровня реактивности организма. Прежде всего, это касается энергетического обеспечения реакций.Таким образом, наиболее физиологическими реакциями являются реакции активации и тренировки, развивающиеся на высоких уровнях реактивности организма. Для молодых здоровых людей реакция активации, развивающаяся на высоких уровняхреактивности, является физиологической нормой.Дозированная мышечная работа служит прекрасным средством получения и поддержания реакции активации, однако при больших мышечных нагрузках организм работает на низких уровнях реактивности (высоких «этажах»), что увеличиваетвыносли-вость организма к физической нагрузке, но требует больших энергетических трат.Адаптационные реакции организма имеют суточный ритм, если большой мышечной нагрузке будет предшествовать слабое воздействие, то в здоровом молодом организме в большинстве случаев должна развиться реакция активации даже без специального подбора силы (дозы).

5Дальнейшее исследование количественно-качественного принципа развития адаптационныхреакций организма в связи с мышечной деятельностью может способствовать выявлению скрытых резервов организма и снижению энергетических трат при больших мышечных нагрузках.