



1797

Физическая культура и спорт

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1-я часть)

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
спортивно-массовой работы
Барченко Сергей Алексеевич



1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

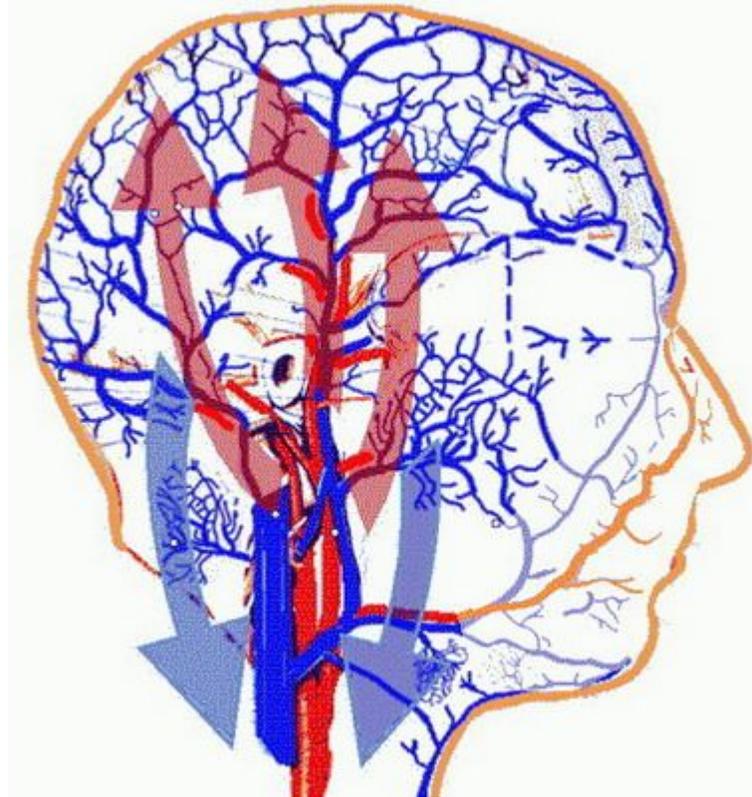
- *Юношеский возраст (16–21 год)* – период созревания, когда все органы, их системы и аппараты достигают своей морфофункциональной зрелости.
- *Зрелый возраст (22–60 лет)* - незначительные изменения строения тела, а функциональные возможности этого достаточно продолжительного периода жизни во многом определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности.
- *Пожилomu возрасту (61–74 года) и старческому (75 лет и более)* - физиологические процессы перестройки: снижение активных возможностей организма и его систем – иммунной, кровеносной и др.



Гомеостаз - совокупность реакций, обеспечивающих поддержание и восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).



1797



Организм - сложная биологическая саморегулирующаяся система, состоящая из тканей, органов и систем органов. Все его органы связаны между собой и взаимодействуют. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности других.

2. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека



I. Комплексное воздействие факторов среды на организм

Неблагоприятное воздействие факторов окружающей среды на организм зависит от природы и интенсивности факторов, от «готовности» организма и его защитно-приспособительных возможностей противостоять им.

- факторы, в отношении которых хорошо известна их этиологическая роль в развитии определенных заболеваний;
- факторы среды, которые, не являясь непосредственной причиной болезни, служат условиями для их развития;
- факторы, которые опосредованно влияют на организм, снижая его защитные, приспособительные возможности.

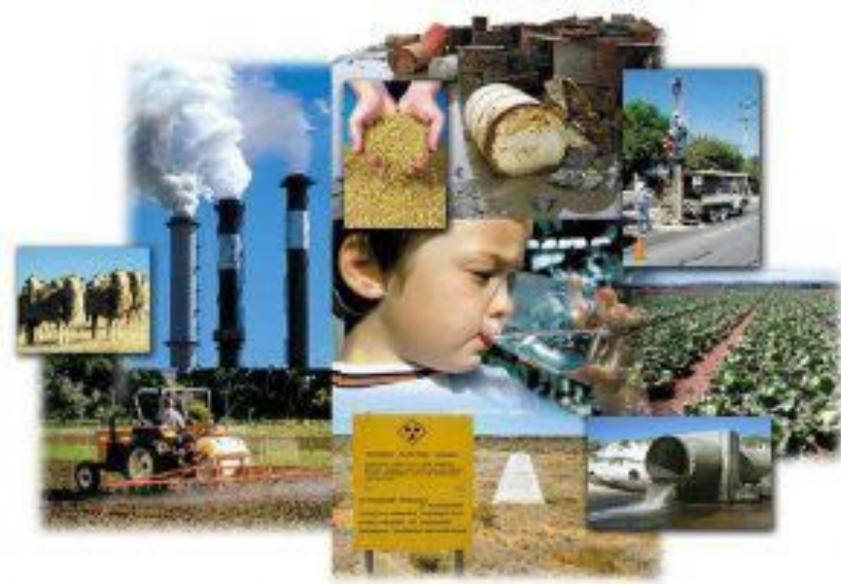


II. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека

Заболевания, связанные с окружающей человека природной средой, существуют и в настоящее время, хотя с ними ведется постоянная борьба. Это объясняется, в частности, причинами сугубо экологической природы, например, резистентностью (выработкой сопротивления к различным факторам воздействия) носителей возбудителей и самих возбудителей болезней. Характерным примером влияния этих процессов является борьба с малярией.

III. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека

- Процесс акселерации
- Нарушение биоритмов
- Аллергизация населения





IV. Социально-экономические факторы

- ❑ Нормативно-правовые факторы
(законодательство о труде и практика государственного и общественного контроля за его соблюдением)
- ❑ Социально-психологические факторы, которые могут быть охарактеризованы отношением работника к труду, специальности и ее престижу, психологическим климатом в коллективе
- ❑ Экономические факторы (материальное стимулирование, система льгот и компенсаций за работу в неблагоприятных условиях)

Вопросы для самоконтроля



1797

1. Что такое организм?
2. Виды тканей организма и их функциональная роль?
3. Какие существуют виды мышц?
4. Что такое сердечно-сосудистая система и какие основные показатели её деятельности?
5. Дыхательные пути и механизм дыхания.



Благодарю за внимание !