

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/107589>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система 4

2 Обмен веществ и его роль в организме человека. Роль белков, углеводов и липидов в жизнедеятельности организма 5

3 Обмен веществ в организме при занятиях физическими упражнениями 9

Заключение 14

Список используемой литературы 15

Введение

При организации процесса двигательной активности огромная роль принадлежит знаниям комплекса медико-биологических, социально-психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и других наук.

Нельзя организовать процесс создания здорового образа жизни, спортивную подготовку без знания того, как устроено тело человека, без знания закономерностей функционирования отдельных органов и функциональных систем, без знания того, как протекают сложные процессы жизнедеятельности.

При изучении органов и функциональных систем организма опираются, прежде всего, на принципы целостности и единства организма с внешней средой.

Целостность организма обеспечивается нервной системой и корой головного мозга. Последняя тонко улавливает изменения во внешней среде, изменения внутреннего состояния организма. Кора головного мозга обеспечивает адаптацию организма к окружающей среде, его активное воздействие на окружающую среду

Целью данной работы является рассмотрение вопроса взаимосвязи обмена веществ и двигательной активности.

Задачи:

1) Рассмотрение организма человека как единой саморазвивающейся системы.

2) Описание обмена веществ и его роли в человеческом организме.

3) Характеристика особенностей метаболизма при двигательной активности.

1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

Все органы организма человека находятся во взаимосвязи между собой. нарушение функционирования одного из органов приводит к нарушению функционирования других систем. Организм – это неразрывное целое, которое существует в конкретных, постоянно трансформирующихся условиях среды.

Организм представляет собой единую систему, которая саморегулируется и саморазвивается. Работа организма обусловлена взаимодействием реакций психики, вегетативной и двигательной систем на окружающую среду.

Саморегуляция состоит в том, что любое отклонение от нормального состава внутренней среды организма автоматически включает нервные и гуморальные процессы, которые возвращают состав внутренней среды к равновесию.

Внутренняя среда организма, в которой располагаются его клетки, представлена кровью, лимфой, межтканевой жидкостью и характеризуется относительным постоянством разных показателей (гомеостазом).

Гомеостаз представляет собой совокупность реакций, благодаря которым обеспечивается поддержание или реабилитация относительного динамического постоянства внутренней среды и некоторых функций физиологии человеческого организма (обмен веществ, терморегуляция и др). Гомеостаз обеспечивается сложной системой координированных адаптационных механизмов, которые нацелены на устранение или ограничение факторов, которые влияют на организм.

2 Обмен веществ и его роль в организме человека. Роль белков, углеводов и липидов в жизнедеятельности организма

Организм представляет собой единую, сложно устроенную живую систему, которая состоит из органов и тканей. Органы включают в себя ткани, а ткани включают в себя клетки и межклеточное пространство. Клетка представляет собой живую саморегулируемую и самообновляемую систему, которая находится в основе создания, развития и жизни всех живых организмов. Клетки различаются по форме, величине, своему значению. Несмотря на то, что клетки различны по форме, они обладают общим планом строения. Основные частицы клетки – это ядро и цитоплазма. В ядре клетки располагаются хромосомы – нитевидные образования. В состав хромосом входят молекулы сложного органического вещества – ДНК, в молекулах которой записана наследственная информация.

Цитоплазма клетки отличается неоднородностью. В ней есть огромное количество мелких структур – цитолемм, органелл, цитоплазматических включений. Цитолемма отделяет клетку от внешней среды, осуществляет регуляцию обмена веществ в клетке и постоянство внутренней среды.

Органеллы – это рибосомы, митохондрии, лизосомы и другие элементы. За выработку белка отвечают рибосомы. Митохондрии содержат макроэнергетические комплексы, это – универсальный источник энергии. Лизосомы состоят из ферментов и осуществляют пищеварение внутри клеток.

Клетка включает в себя химические соединения неорганических (вода, углекислый газ, кислоты и соли) и органических веществ (белки, жиры и углеводы). Важно, чтобы в клетке было определенное количество неорганических соединений. Органические вещества – это строительный материал клетки, ее энергия. Важным является момент, что клетка живет в

Список используемой литературы

- 1) Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
- 2) Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности/Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 480 с.
- 3) Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
- 4) Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
- 5) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-319 с.
- 6) Пономарева В.В., Дворецкий Э.Н. Физическая культура. Курс лекций для медицинских и фармацевтических учебных заведений. – М.: Издательский дом «Русский врач», 2009. – 94 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/107589>