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/112303

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание
Введение 3
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система 5
Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека 9
Заключение 16
Список литературы 17

Введение
Социально-биологические основы физической культуры представляют собой принципы, на основании которых возможно осуществление взаимодействий социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.
Организм человека подчинен биологическим закономерностям, которые можно рассматривать как определяющие для всех живых существ. Однако от представителей животного мира его делает отличным развитое мышление, интеллект, речь, особенности социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений.
Организм является единой слаженной саморегулирующейся и саморазвивающейся биологической системой, функциональная деятельность которой обусловливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций с воздействиями окружающей среды, которые могут быть не только полезными, но и пагубными для здоровья.
Отличительная особенность человека представлена сознательным и активным воздействием на внешние природные и социально-бытовые условия, которыми определяются его состояние здоровья, а так же продолжительность жизни, работоспособность и репродуктивность.
Отсутствие знаний о строении человеческого тела, об особенностях протекания комплексных процессов его жизнедеятельности, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, не позволит организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки населения, в том числе и молодежи, которая находится в процессе обучения. Достижения медико-биологических наук оставляют основу принципов педагогики и методики учебно-тренировочного процесса, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
Целью работы является изучение социально-биологических основ физической культуры.
В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:
− рассмотреть организм человека как единую биологическую систему;
− изучить воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
Естественно-научные основы физической культуры при организации процесса физического воспитания человека в обществе обозначаются как комплекс медико-биологических наук, среди которых можно выделить анатомию, биологию, физиологию, биохимию, гигиену и др.
Развитие организма осуществляется во все периоды человеческой жизни – от момента зачатия и до смерти. Это развитие обозначают как индивидуальное, или онтогенезом. Онтогенез включает в себя два периода: внутриутробный (от момента зачатия и до рождения) и внеутробный (после рождения).
Каждому родившемуся человеку от родителей достаются врожденные, обусловленные генетикой черты и особенности, которые во многом определят индивидуальное развитие в процессе всей его жизни.
Оказавшись после рождения, в условиях автономного режима от материнского организма, ребенок быстро растет, накапливает массу, длину и площадь поверхности всего тела. Человек продолжает расти приблизительно до двадцати лет. Стоит отметить, что у девочек самую большую интенсивность роста можно наблюдать в период от 10 до 13, а у мальчиков - от 12 до 16 лет. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и становится при нормальных условиях постоянным к

20-25 годам.
Многочисленные исследования показывают, что за последние 100-150 лет в ряде стран выявляется раннее морфофункциональное развитие организма у детей и подростков, что сейчас обозначают термином «акселерация» (лат. accelera - ускорение). Акселерацию определяют не только как ускорение и увеличение показателей роста и развития организма в целом, но также и более раннее наступление периода половой зрелости, более ранним развитием сенсорных, двигательных координаций и психических функций. В связи с этим существующие границы между возрастными периодами необходимо считать весьма условными и это обусловливается значительными индивидуальными различиями, при которых «физиологический» возраст и «паспортный» не всегда являются идентичными.
По большей части, юношеский возраст (16-21 год) определяется как период созревания, во время которого всеми органами, их системами и аппаратами достигается морфофункциональная зрелость. З
Зрелому возрасту (22-60 лет) присущи незначительные изменения строения тела, а функциональные возможности этого весьма длительного периода жизни по многим пунктам определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности.
Пожилому возрасту (61-74 года) и старческому (75+ лет) соответствуют физиологические процессы, которые вызывают уменьшение активных возможностей организма и всех его систем, характеризуют его «изнашивание», старение. Здоровый образ жизни, активная двигательная деятельность на протяжении всей жизни способствуют значительному замедлению процессов старения.
В основе жизнедеятельности организма находится процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на должном уровне, любое несоответствие которому вызывает немедленную мобилизацию механизмов, которые восстанавливают этот уровень (гомеостаз).
Понятием «гомеостаз» объединяется совокупность реакций, способствующих обеспечению, поддержанию или восстановлению динамического постоянства внутренней среды и основных физиологических функций организма человека (дыхания, кровообращения, метаболизма, терморегуляции и др.). Поддержание данного процесса обеспечивают сложные системы координированных адаптационных механизмов, которые направлены на устранение или ограничение факторов, оказывающих негативное влияние на организм как со стороны внешней, так и со стороны внутренней среды. Они дают возможность сохранения постоянства состава, физико-химических и биологических характеристик внутренней среды,

Список литературы
1. Агаджанян Н. Экология, здоровье и перспективы выживания// Зеленый мир. – 2004. - № 13-14. – С. 10-14
2. Гигиена и экология человека: Учебник для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений / Н.А.Матвеева, А.В.Леонов, М.П.Грачева и др.; Под ред. Н.А.Матвеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 304 с.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник /под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой.- М: Советский спорт, 2014.- 456 с.
4. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России: Учебное и справочное пособие. – 3-е изд. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 672 с.
5. Степановских А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 751 с.
6. Шамрай С. Д., Кивихарью И. В. Физическая культура: учебное пособие. Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 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/112303