

**Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм**

Выполнила:  
Клюцева Юлия  
1ПСО12

Организм человека - единое целое. Человек с его сложным анатомическим строением, физиологическими и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Характерным для всякого организма является определенная организация его структур.



В процессе эволюции многоклеточных организмов произошла дифференциация клеток: появились клетки различных размеров, формы, строения и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых - структурное объединение, морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток. Различные ткани специализированы по функциям. Так, характерным свойством мышечной ткани является сократимость; нервной ткани - передача возбуждения и т.д. Несколько тканей, объединенных в определенный комплекс, образуют орган (почка, глаз, желудок и т. п.).

Нельзя представить себе организм человека как набор отдельных органов, выполняющих свои собственные функции и не подвергающихся влиянию соседних. Наш организм представляет собой единое целое, составные части которого являются наиболее совершенное и гармоничное создание из всех тех, которые только могла создать природа.

Организм – биологическая система, состоящая из взаимосвязанных и соподчинённых элементов, взаимоотношения которых и особенности их строения подчинены их функционированию как единого целого. Организм человека состоит из систем органов, которые взаимодействуют между собой. Каждый орган осуществляет свою функцию. Поэтому от правильного функционирования всех органов во многом зависит жизнедеятельность всего организма. Однако многие сложные процессы, такие, как дыхание, выделение и др., одним органом выполнены быть не могут.



## **Воздействие средств физической культуры и спорта на организм**

Технический прогресс затронул все сферы деятельности. Появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало существенное влияние на образ жизни. Трудиться и заниматься повседневными делами стало гораздо проще и легче. Это не могло не повлиять на физическую активность человека, которая резко снизилась. Эта ситуация отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько иначе, но, к сожалению, изменения происходят в худшую, а не в лучшую сторону. И поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах. Все это отражается на организме и на здоровье, становится причиной развития многих болезней.

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения.

## **Воздействие природных факторов на организм**

В ходе исторического развития человек приспособился к определенному ритму жизни, обусловленному ритмическими изменениями в природной среде и энергетической динамикой обменных процессов.

В настоящее время известно множество ритмических процессов в организме, называемых биоритмами. К ним относятся ритмы работы сердца, дыхания, биоэлектрической активности мозга. Вся наша жизнь представляет собой постоянную смену покоя и активной деятельности, сна и бодрствования, утомления от напряженного труда и отдыха.

В организме каждого человека, подобно морским приливам и отливам, вечно царит великий ритм, вытекающий из связи жизненных явлений с ритмом Вселенной и символизирующий единство мира.



## **Воздействие социальных факторов на организм**

Социальные факторы связаны с жизнью людей, с их взаимоотношениями в обществе. В этом понятии отражаются реально существующие отношения людей к природе и друг к другу, т.е. трудовые, производственные, классовые, национальные, семейные, бытовые и другие отношения, их материальные аспекты. Социальные факторы, влияющие на здоровье населения, можно представить в виде нескольких групп:

- социально-экономические, обуславливающие виды, формы участия и ответственность различных звеньев социально-экономических структур в сохранении и укреплении здоровья, создание нормативных условий для профессиональной деятельности;
- правовые, направленные на правовое обеспечение прав граждан на здоровье и регламентирующие механизмы;
- социально-медицинские, обеспечивающие диагностику состояния здоровья, разработку рекомендаций по формированию здорового образа жизни и эффективную профилактику заболеваний;
- социально-биологические, рассматривающие состояние здоровья в зависимости от пола, возраста, наследственности;
- социокультурные, связанные с формированием культуры здоровья, организацией досуга населения, популяризацией образа жизни, адекватного здоровью;
- экологические, обуславливающие адекватное для здорового образа жизни состояние окружающей среды и рациональное природопользование;
- личностные, ориентирующие каждого человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья.

## Воздействие экологических факторов на организм

Экологические факторы могут оказывать на организм человека следующее влияние:

- могут благоприятно влиять на организм человека (свежий воздух, умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей помогают укрепить наше здоровье);
- могут выступать в роли раздражителей, тем самым заставляя нас приспосабливаться к определенным условиям;
- могут провоцировать существенные структурные и функциональные изменения в нашем организме (например, темный цвет кожи у коренных жителей регионов с интенсивным солнцем);
- способны полностью исключать наше обитание в определенных условиях (человек не сможет жить под водой, без доступа кислорода).





**Спасибо за внимание.**