

Беняк Александра Александровна

студентка

Институт управления, бизнеса и права

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в данной работе рассмотрены социально-биологические основы физической культуры. Также автором затрагивается тема социальных ритмов.

Ключевые слова: социально-биологические основы, физическая культура, социальные ритмы.

Социально – биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Социальные ритмы оказывают все большее давление на биологические ритмы, делая их зависимыми независимо от естественных потребностей организма. Студенты характеризуются большим и высоким эмоциональным тонусом, и, по-видимому, не случайно, что у них больше нет высокого кровяного давления среди их сверстников в других социальных группах.

Биологические ритмы являются одним из важнейших инструментов изучения временных элементов деятельности и временной организации живых систем.

Биологический ритм, или биоритм, – это довольно регулярное изменение характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям в жизнедеятельности передается по наследству и встречается почти у всех живых организмов. Их можно наблюдать в отдельных клетках, тканях и органах, целых организмах и популяциях.

1. Биологический ритм признан важнейшим механизмом регуляции функций организма, обеспечивающим гомеостаз, динамическое равновесие и адаптационные процессы в биологических системах.

2. Положения о временной организации живых систем, в том числе человека, сформулированы как один из основных принципов биологической организации. Развитие этих позиций очень важно для анализа патологического состояния живых систем.

3. Выявлен биологический ритм чувствительности организма к действию химических факторов (в том числе лекарственных препаратов) и физических свойств. Это послужило основой для развития хронофармакологии, то есть метода применения лекарственных препаратов с учетом зависимости их поведения от стадии биологического ритма функционирования организма и состояния временных изменений тканей при развитии заболевания.

4. Закономерности биологического ритма учитываются при профилактике, диагностике и лечении заболеваний.

Биоритмы делятся на физиологические и экологические. Физиологические ритмы обычно имеют период от долей секунды до минут. Это, например, ритм давления, частота сердечных сокращений и кровяное давление. Например, есть данные о влиянии магнитного поля Земли на продолжительность и амплитуду работы системы мозга человека. Продолжительность (частота) физиологического ритма может сильно варьироваться в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 ударов в минуту сердце в покое 180–200 ударов в минуту при выполнении работы).

Период экологического ритма относительно постоянен и генетически закреплен (то есть, связан с наследственностью). Экологические ритмы схожи по продолжительности со всеми естественными ритмами окружающей среды. К ним относятся дневные, сезонные (годовые), приливные и лунные ритмы. Благодаря экологическим ритмам организм ориентируется во времени и заранее готовится к ожидаемым условиям существования. Еще до наступления холодов

многие животные впадают в спячку или мигрируют. Таким образом, экологические ритмы обеспечивают организм биологическими часами.