

Купчинов Р.И.

Белорусский национальный технический университет

Для существования человека на земле, выполнения различных функций необходимо энергообеспечение его жизнедеятельности

Многие считают, что пища является единственным видом энергии и что другой энергии вообще нет. Но необходимы для полноценной жизнедеятельности организму человека три вида энергии. Основной вид – природная, «разведенная во внешней среде», энергия. В этой первичной природной энергии нуждаются все биологические виды, в ней – источник их жизнеспособности. Второй вид – двигательная энергия. Энергия движения – продукт определенным образом организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной многочисленными морфологическими и функциональными системами организма. Мышечная деятельность – это врожденный фактор, основа всей жизнедеятельности человека. Значение движений для организма столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни. Третий вид – химическая энергия, аккумулируемая в питательных веществах. Питание – процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей тела и регуляции функций.

Сопоставляя влияние естественных сил природы, двигательной активности, питания на организм, необходимо иметь в виду, что каждое из этих важнейших средств по-своему ценно и, более того, уникально по своему воздействию, поскольку не может быть заменено другим.

Источником, обеспечивающим развитие в процессе занятий физическими упражнениями, является внутренняя энергия организма. Воздействие на организм солнца, воздуха или воды является процессом получения энергии извне. Эта энергия находится в материализованном состоянии питательных веществ, содержащихся в пищевых продуктах и обеспечивающих внутри организма пластический рост и восстановление структурных элементов тканей, а также энергетические процессы (механическая работа мышц и желез, ресинтез богатых энергией соединений).

Три вида энергии – природная, двигательная, химическая – находятся во взаимосвязи и представляют единый комплекс. При исключении одного любого источника энергии прекращается существование человека на земле. Вопрос времени.