

CAPITOLUL VI

“ROLUL EREDITĂȚII ȘI MEDIUL ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ”



Lecția 16

TEMA: “Rolul eridității în practicarea exercițiilor fizice. Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice”.

Rolul eredității în practicarea exercițiilor fizice

În domeniul culturii fizice ereditatea și mediul joacă aceleași roluri ca în orice activități umane, cu unele particularități determinate de aspectele fizic și motric, preponderente în practicarea exercițiilor fizice.

Ereditatea reprezintă ansamblul de procese caracteristice (din punct de vedere biologic) privind transmiterea patrimoniului genetic (genom). Ereditatea are substratul în cromozomi, care sunt constanți și caracteristici pentru fiecare specie, prin forma și numărul lor. Celulele corpului omenesc au un număr dublu (diploid) de cromozomi, care provin din diviziunea oului diploid rezultat din fecundarea unui gamet masculin cu unul femel.

Există sisteme genetice alcătuite din gene reglatoare (R), gene operatoare (O) și gene structurale (S), între care există relații de tip feed - back, care au dus la apariția unei legi ce demonstrează că în dezvoltarea organismelor se produc echilibre dinamice între diverse sisteme genetice aflate în interrelație. Nefuncționarea unuia se repercutează asupra funcționării celorlalte, fenomen care poartă numele de dismorfie.

Ereditatea este un proces de transmitere a informației genetice care se desfășoară conform unor legități care conduc la edificarea anumitor însușiri genetice determinate, aflate într-un strâns raport cu condițiile dp mediu. Fiecare trăsătură a organismului este rezultatul interacțiunii dintre ereditate și mediului înconjurător.

Multe informații despre influența factorilor ereditari și influența factorilor de mediu asupra dezvoltării organismului au fost obținute în urma cercetărilor efectuate asupra gemenilor.

Un rezultat interesant al cercetărilor prin metoda gemenilor a fost obținut, analizându-se mișcările rapide (așa-numite "tapping") ale extremităților inferioare și superioare. Concluziile au evidențiat puternica lor determinare genetică.

Coeficienți de ereditate ridicați au fost obținuți și pentru flexibilitatea și mișcările articulațiilor umărului; aceștia sunt mai mici la coloana vertebrală și foarte mici la sistemul articular al umerilor. Coeficienții genetici prezentați anterior se diminuează în perioada de vârstă cuprinsă între 12 și 17 ani.

Sunt cunoscute de asemenea, rezultatele înalte ale fraților și surorilor Majorov, Ragulin, Golikov, Holik, Stiasny, Lebedievov. Fără îndoială că, în afara informației genetice, un rol important în formarea acestor sportivi celebri l-au avut și alți factori, cum ar fi opiniile familiei, tradițiile educației la o vârstă tânără, practicarea timpurie a sportului etc. Recunoscând importanța factorilor genetici, nu trebuie să diminuăm rolul mediului înconjurător.

Pentru ca talentul să apară trebuie să existe nu numai predispoziții genetice (în cazul sportului: morfofiziopsihice), dar și condițiile sociale corespunzătoare. Acest lucru reiese din analiza rezultatelor sportive, obținute la Jocurile Olimpice, în anumite probe sportive, de-a lungul a 80 de ani.

Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice.

În grupul însușirilor care depind într-o mare măsură și de factorii de mediu, apte pentru antrenament se pot enumera:

- greutatea corpului;
- frecvența mișcărilor;
- forța în regim de viteză.

La baza însușirilor motrice sportive stă folosirea corespunzătoare a sistemului de trăsături somatice și fiziologice ale aparatului locomotor și a altor sisteme, precum și predispoziții psihice corespunzătoare.

Succesul în fiecare domeniu depinde de talentul, priceperea și deprinderile aflate sub influența mediului înconjurător.

Pe baza acestor constatări, diverși autori au ajuns la concluzia că acțiunile mai simple, din punct de vedere al coordonării, pornesc de la pennise ereditare într-o măsură mai mare decât mișcările complexe. În diferite etape de dezvoltare a organismului, influența factorilor externi ai mediului înconjurător, în colaborare cu informația genetică și schimbările care au avut loc în etapele precedente, au efecte diferite.

Factorii de mediu și în primul rând, condițiile de educație a copiilor, joacă un rol important în acele discipline sportive, în care este esențială rezistența, efortul, deprinderea de a înfrânge dificultățile. În general, se poate spune că, numai un raport strâns cu mediul exterior și cu influențele corespunzătoare ereditare asigură atingerea limitei superioare de adaptabilitate genetică. Mijloacele folosite în metodele de antrenament trebuie să favorizeze întreținerea permanentă a aptitudinilor, condiționate ereditar, ale tinerilor sportivi.

Este știut faptul că succesul instruirii depinde într-o mare măsură, de capacitatea sistemului nervos central. Fenomenul accelerării dezvoltării la generația aflată în plină ascensiune comportă unele corecturi privind limita perioadelor critice. De aceea, pentru asigurarea pe cât este posibil a valorificării cât mai eficiente a acestor perioade, este necesar să se ia în considerație schimbările factorilor de mediu, care pot conduce la importante transformări morfofuncționale în dezvoltarea organismului.

Trebuie amintit faptul că, acest caracter, neuniform, al maturizării structurilor morfologice, în principalul sistem de funcții ale organismului, se leagă de transformările survenite în colaborarea dintre organism și complexul factorilor naturali și sociali.

Scara influenței fiecărui factor de mediu este definită nu numai de parametrii caracteristici de cantitate și calitate, dar și de specificul respectivei perioade de dezvoltare, în cadrul căreia se desfășoară acest fenomen.

Rolul mediului natural și social în dezvoltarea persoanei este extrem de important. Acesta crează ambianța în care se dezvoltă individul, cu trăsăturile sale genetice.

Un mediu exterior neprielnic ascunde posibilități ereditare nebănuite și conduce la apariția unei forme sensibile și nedezvoltate. În schimb mediul prielnic deschide ușile tuturor posibilităților potențiale ale unei constituții ereditare, care se pot dezvolta până la cel mai înalt nivel. Există totuși o limită superioară și una inferioară în posibilitățile ereditare ale persoanei și ceea ce este foarte important este faptul că, nici un exercițiu, nici o condiție prielnică sau neprielnică în dezvoltarea umană, nu schimbă fundamentul ereditar al organismului, asupra căruia acționează.

Un aspect interesant este acela că cultura fizică sunt medii ce contribuie la procesul de socializare al indivizilor, alături de familie, colegi, prieteni, mass-media și comunități, în general. Socializarea nu este altceva decât o formă de adaptare la regulile colectivității. Este un fenomen complex și divers datorită varietății culturale, politicii economice din diferite țări și grupuri sociale.



**Mulțumesc
pentru atenție !**