

ПСИХОФІЗИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ

Актуальність проблеми: не зважаючи на розвиток людства у всіх сферах і новітні технології психофізичні можливості людського організму досі залишаються достеменно не вивченими.

Мета: зрозуміти психофізичні можливості людського організму.

Виклад основного матеріалу: Від психофізичного стану людини залежить її успіх (не успіх) у всіх видах її діяльності і життя взагалі. Мозок людини (психіка) подає команди на весь організм і стан тіла людини на пряму залежить від її психологічного стану і настрою. У наш час новітніх технологій важливу роль відіграють вищі психічні процеси: увага, пам'ять, уява, мислення, емоції, адаптація. Інформаційні можливості людини характеризуються швидкістю та обсягом сприйняття та переробки інформації.

Психофізичні можливості людини використовуються для забезпечення її безпеки. Залежно від того, на скільки буде враховано вплив цього фактора у розробці заходів щодо забезпечення безпеки, залежить успіх в обліку та попередження податкових небезпек і загроз на виробництві, в побуті та в інших сферах життєдіяльності. Для забезпечення комфортного стану людини повинні бути враховані психофізичні можливості.

Нервова система виконує найважливіші функції: комунікаційну (через аналізатори) і програмування реакції організму через узагальнення і переробку отриманої інформації за допомогою аналізаторів людина відчуває і розпізнає колір, світло, яскравість, смак, запах, звук, характеристику об'єктів, рух, силу, тепло, холод, біль, вібрацію і т.д.

Біологічні ритми або біоритми – це більш-менш регулярні зміни характеру та інтенсивності біологічних процесів. Здатність до таких змін життєдіяльності передається у спадок і виявлена практично у всіх живих організмів. Їх можна спостерігати в окремих клітинах, тканинах і органах, в цілих організмах і в популяціях.

Теорії «трех біоритмів» близько ста років. Цікаво, що її авторами стали три людини: Герман Свобода, Вільгельм Флісс, що відкрили емоційний і фізичний біоритми, а також Фрідріх Тельчер – досліджував інтелектуальний ритм. Незважаючи на професорські звання і те, що фундатори теорії «трех біоритмів» мали багато противників і опонентів. Дослідження біоритмів продовжувалися в Європі, США, Японії. Особливо інтенсивним цей процес став з відкриттям ЕОМ і більш сучасних комп'ютерів. У 70–80 рр. біоритми завоювали весь світ. Інтенсивність більшості фізіологічних процесів протягом доби має тенденцію підвищуватися в ранкові години і падати в нічний час. Приблизно в ці ж години підвищується чутливість органів чуття: людина вранці краще чує, краще розрізняє відтінки кольорів. Вивчення біоритмів організму людини дозволить науково обґрунтувати застосування лікарських препаратів при лікуванні хворих. Останнім часом в нашій країні і за кордоном проводяться великі роботи з дослідження біоритмів людини, їх взаємозв'язку зі сном і неспанням. Пошуки дослідників спрямовані в основному на визначення можливостей управління біоритмами з метою усунення порушень сну. Завдання це особливо актуальне в даний час, коли значна частина дорослого населення земної кулі страждає від безсоння. Управління внутрішніми ритмами людини має важливе значення не тільки для нормалізації нічного сну, але і для усунення ряду захворювань нервової системи, що мають функціональний характер (наприклад, неврози). Встановлено, що добова зміна внутрішніх ритмів, властивих здоровій людині, при хворобливих станах спотворюються. За характером спотворень лікарі можуть судити про ряд захворювань на початковій стадії. Мабуть, більшість хвороб у людини відбувається внаслідок порушення ритму функціонування ряду органів і систем його організму. У ході історичного розвитку людина і всі інші живі істоти, що населяють нашу планету, засвоїли певний ритм життя, зумовлений ритмічними змінами геофізичних параметрів середовища, динамікою обмінних процесів. Темпи науково-технічного прогресу зараз набувають стрімкого характеру і висувають серйозні вимоги до людини.

Висновок: проблема актуальності біоритмів є сьогодні найважливішою. Бездумне ставлення людини до самої себе, як і до навколишньої природи, часто є наслідком незнання біологічних законів, еволюційних передумов, адаптивних можливостей людини і т.д. Щоб зберегти здоров'я людини і його фізичну працездатність, всебічно і гармонійно розвивати його фізичні та духовні якості, необхідна наполеглива науково-дослідна робота.

Список використаних джерел

1. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7610/1/72.pdf1>
2. https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2015/10/BZhd_Part_2.pdf2