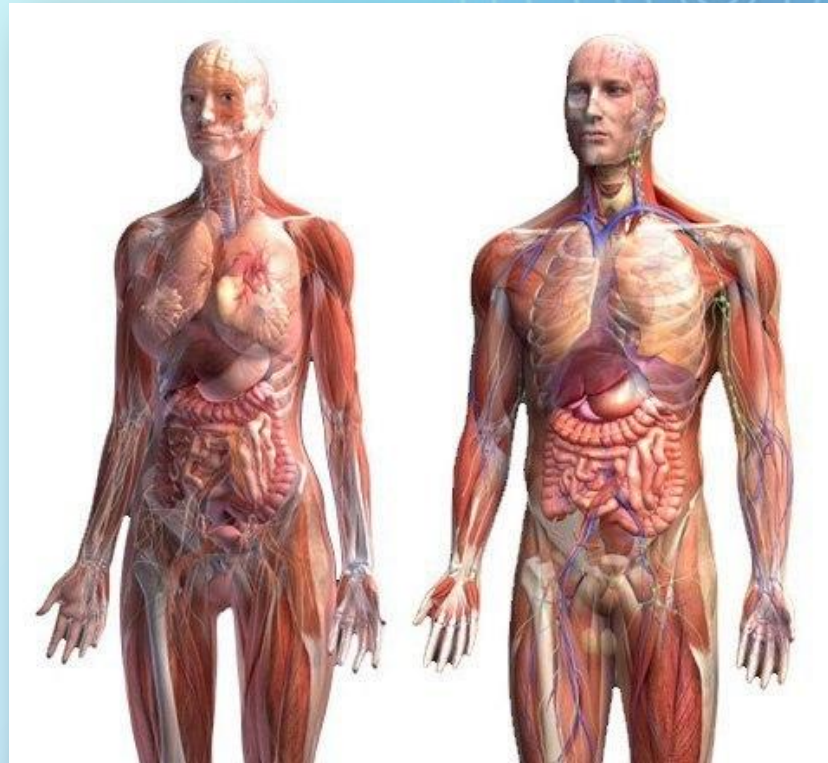


Синдром дефицита внимания как единая
развивающаяся и
регулирующаяся
психологическая система

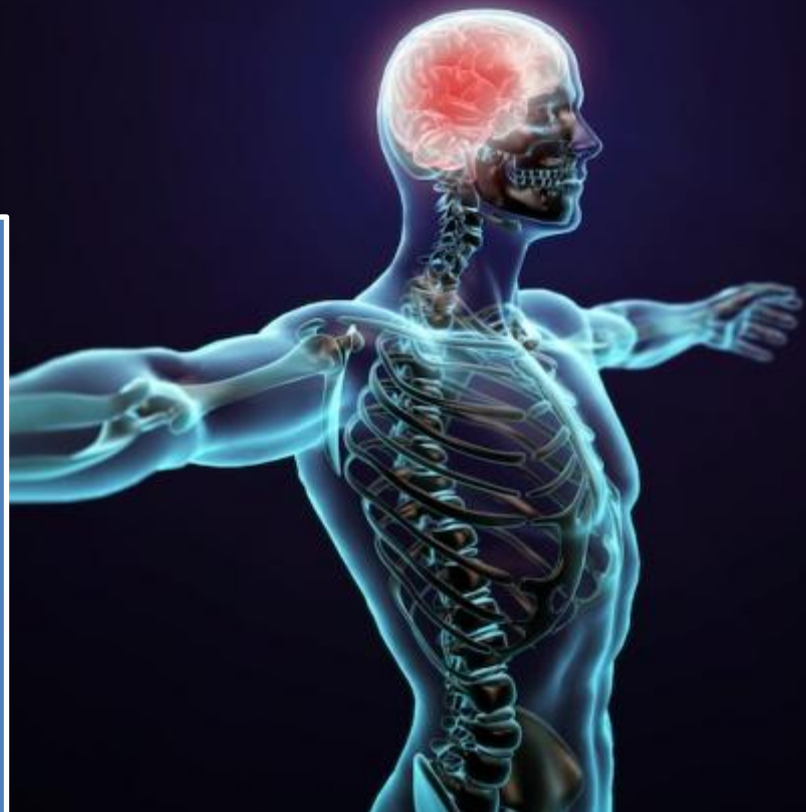
Выполнила:
Жамалова Лилия

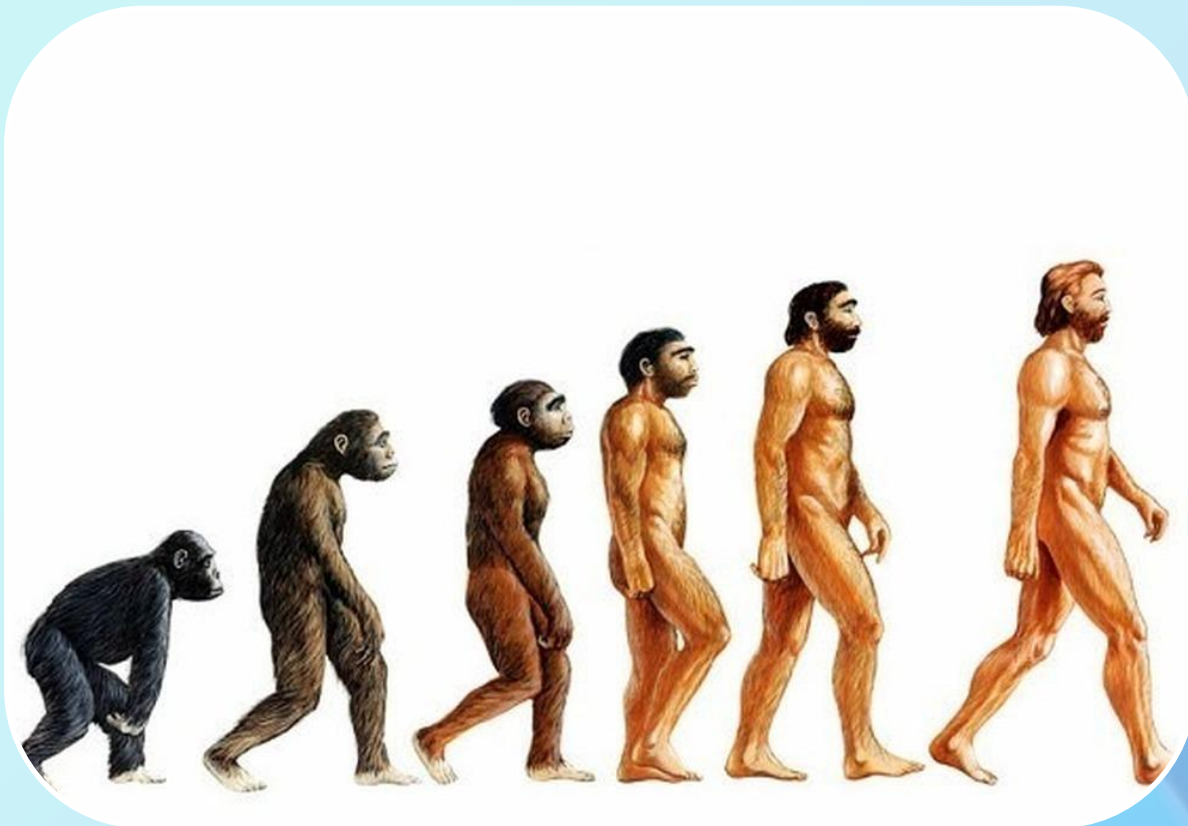
Анатомия и физиология — важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам.



Организм человека

Организм — слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья.



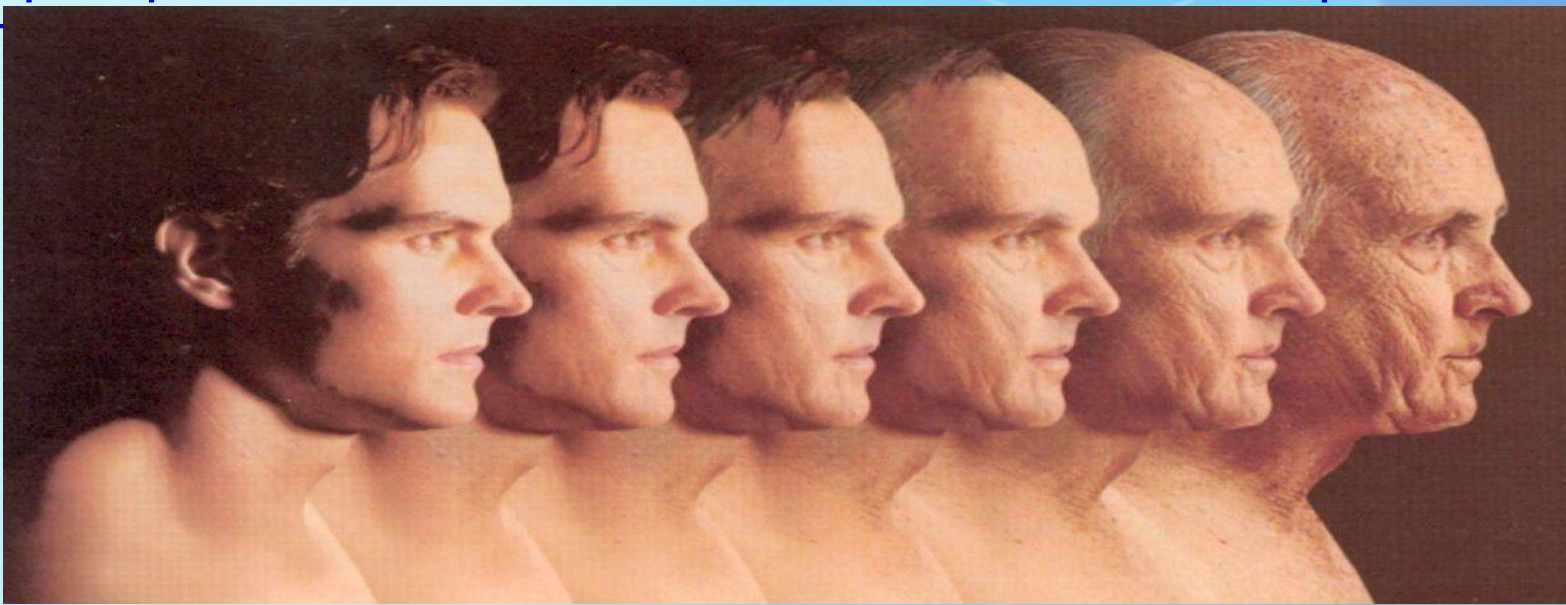


Отличительная особенность человека — сознательное и активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость (репродуктивность).

- ❖ Развитие организма осуществляется во все периоды его жизни — с момента зачатия и до ухода из жизни. Это развитие называется индивидуальным, или развитием в онтогенезе. При этом различают два периода:
 - внутриутробный (от момента зачатия и до рождения);
 - внеутробный (после рождения).



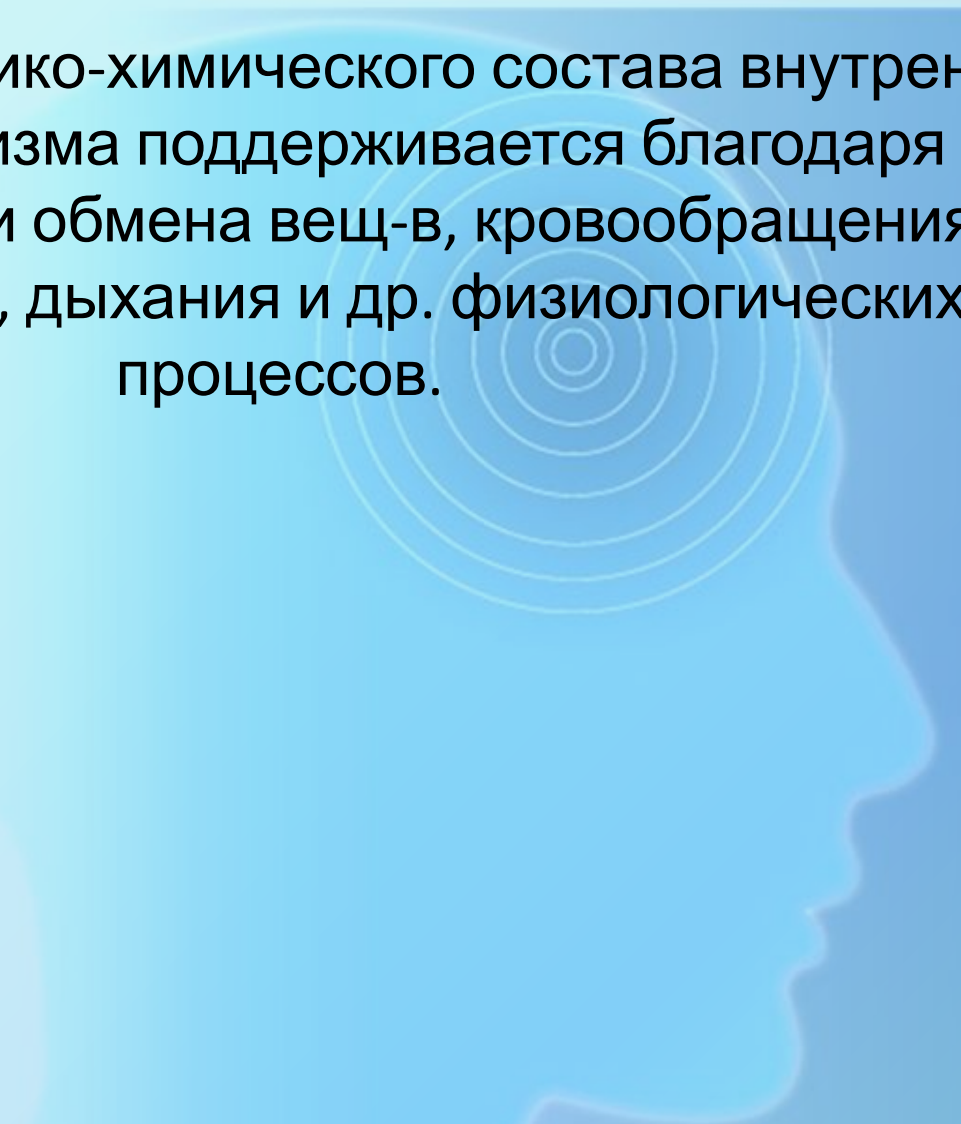
- ❖ *Юношеский возраст (16 - 21 год)* связан с периодами созревания, когда все органы, их системы и аппараты достигают своей морфофункциональной зрелости.
- ❖ *Зрелый возраст (22 - 60 лет)* характеризуется незначительными изменениями строения тела, а функциональные возможности этого достаточно продолжительного периода жизни во многом определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности.
- ❖ *Пожилому возрасту (61 - 74 года) и старческому (75 лет и более)* свойственны физиологические процессы перестройки: снижение активных возможностей организма и его



❖ В основе жизнедеятельности организма лежит процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень (гомеостаз).

❖ Гомеостаз — совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)

- ❖ Постоянство физико-химического состава внутренней среды организма поддерживается благодаря саморегуляции обмена вещ-в, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов.



РИТМ ОБНОВЛЕНИЯ

Гиппокамп: 1 день.
Часть мозга, которая отвечает за обучение и память, каждый день пополняется тысячами новых нейронов. Но не все они выживают.

Зрение:
Хрусталик и те клетки мозга, которые обрабатывают зрительную информацию, имеют тот же возраст, что сам человек.

Мышцы: 15 лет.

Кости: 10 лет.

Печень: 1 год.
Ее клетки регенерируют за 300 – 500 дней. Поэтому можно взять у живого человека часть печени и пересадить нуждающемуся – печень разрастется.

Кожа: 2 недели.

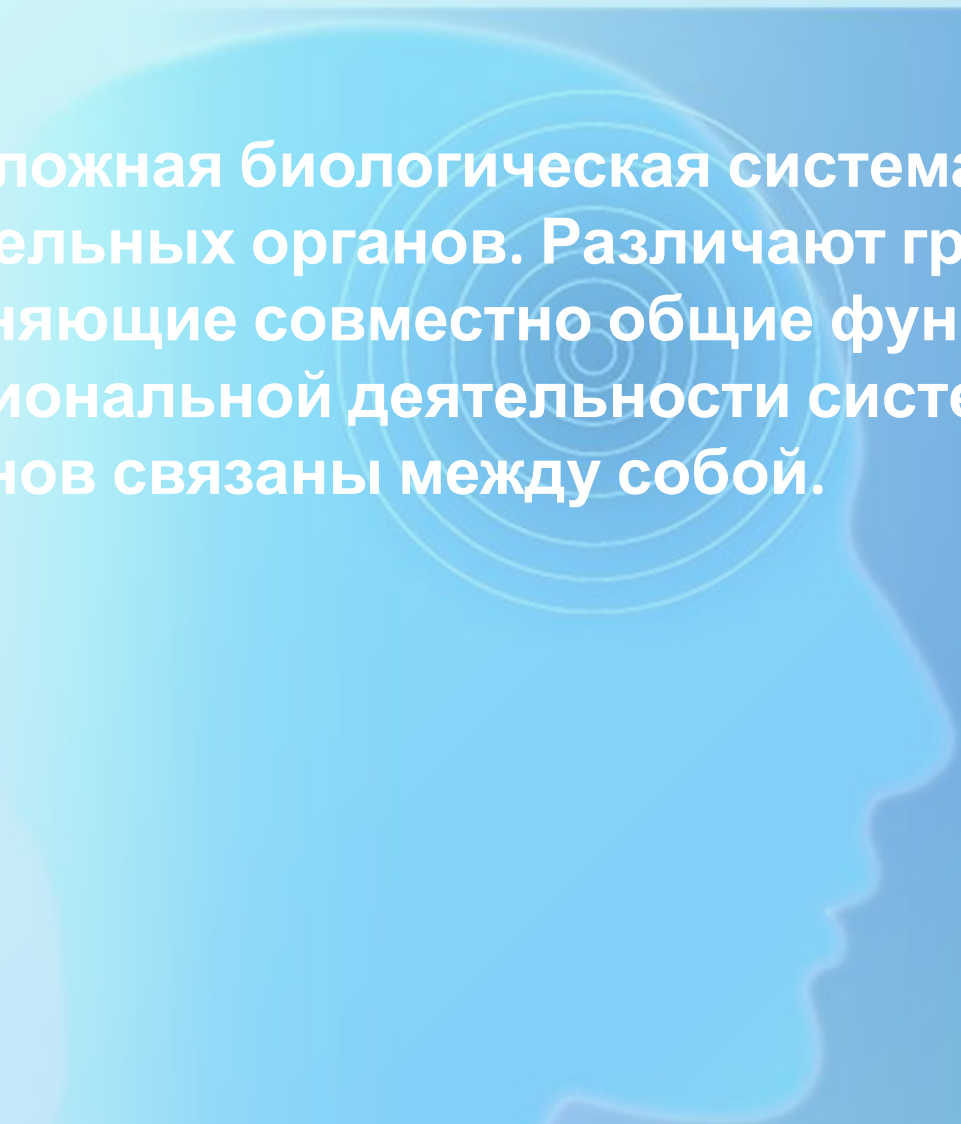
Кровь: 150 дней.

Кишечник: 16 лет.
Если исключить клетки эпителия кишечника, которые меняются каждые 5 дней, средний возраст кишечника 15,9 года.

Желудок: 5 дней.
Клетки эпителия желудка, которые фильтруют питательные вещества внутрь организма, заменяются очень быстро.



Сердце: возраст остается загадкой.



Организм — сложная биологическая система. Он состоит из отдельных органов. Различают группы органов, выполняющие совместно общие функции. В своей функциональной деятельности системы органов связаны между собой.



Постоянные занятия физическими упражнениями позволяет задержать «старение» двигательных функций приблизительно на 10-20лет. Вызывает как минимум два положительных эффекта:

- рост максимальных величин физиологических показателей

- повышается эффективность (экономичность) деятельности всего организма и систем при выполнении дозированной мышечной работы.

Человеческий организм – это живая система, поэтому им присущи уровни организации живой материи:

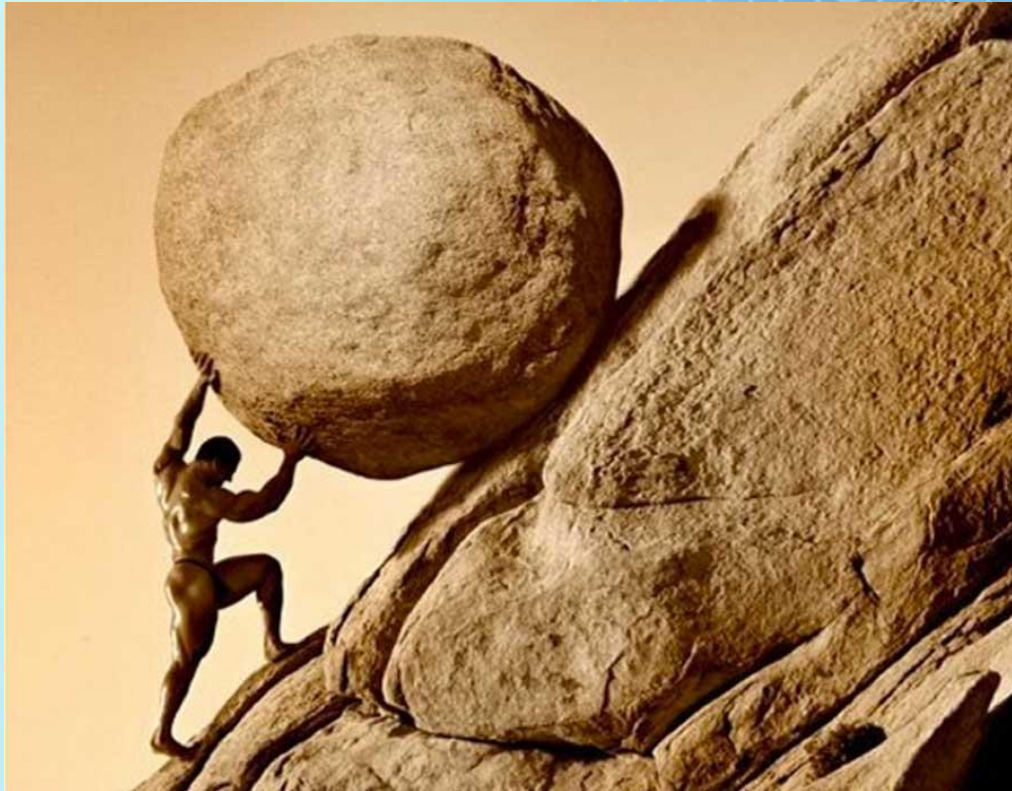
1. Молекулярный . К биомолекулам относятся нуклеиновые кислоты, белки, полисахариды, липиды, АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). С этого уровня начинаются разнообразные процессы жизнедеятельности организма. Обмен веществ, превращение энергии, передача наследственной информации.
2. Клеточный. Клетка – это структурная и функциональная единица, а также единица развития всех живых организмов.
3. Тканевой. Ткань – это группа однотипных клеток, выполняющих одну функцию. Различают 4 вида ткани: мышечная, соединительная, нервная, эпителиальная.
4. Органный. Орган – группа тканей, выполняющих одну функцию.
5. Системный. Система – группа органов объединенных в одну, выполняющих одну функцию.
6. Организменный. Элементарной единицей этого уровня служит особь, которая рассматривается в развитии от момента зарождения до прекращения существования (онтогенез).
7. Популяционно-видовой.

Природные и социально-экологические факторы также оказывают влияние на организм и жизнедеятельность человека.

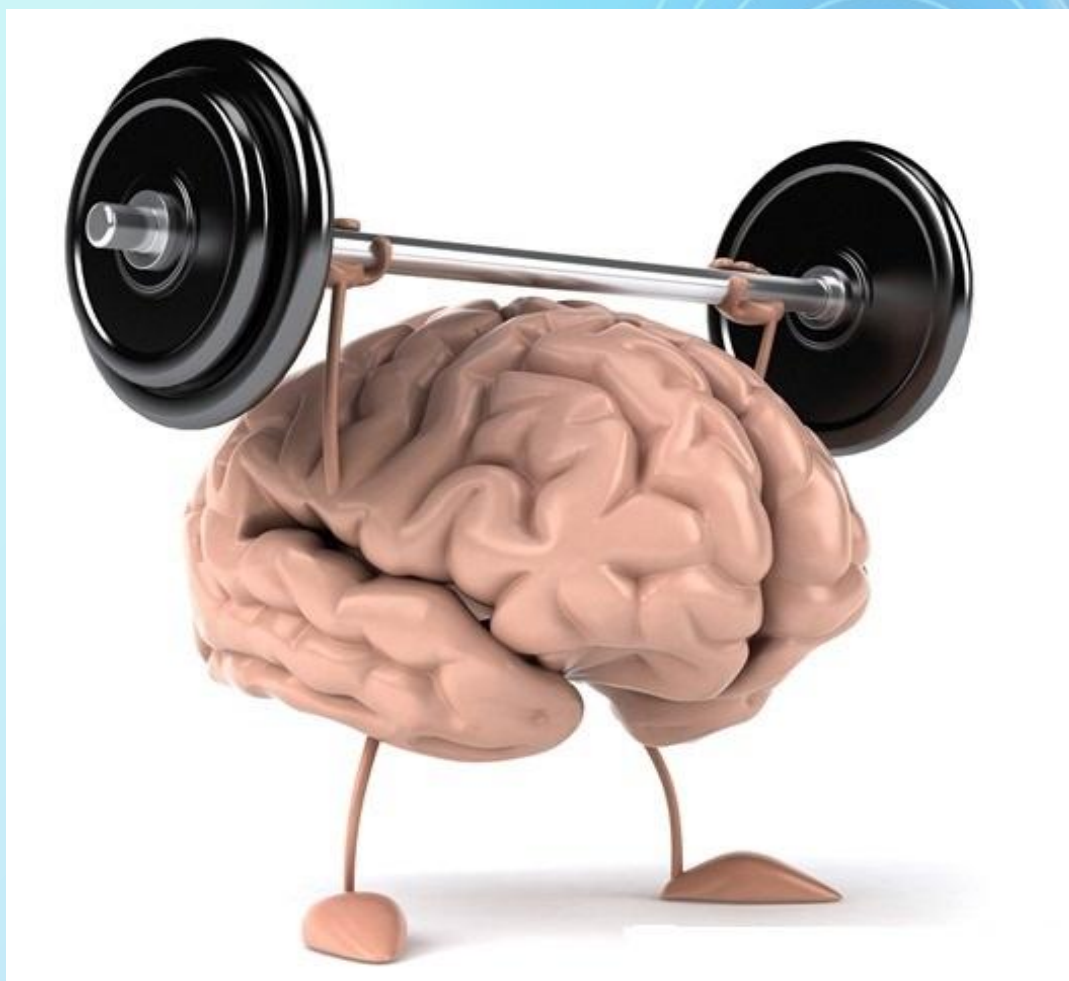


Существуют два основных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются с комплексом факторов. Отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов.



Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории. Результат умственного труда – научные и духовные ценности





- Не менее важной стороной личности является **эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер**. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием.

Биологические ритмы и работоспособность
Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий.

Физиологические
Экологические



Ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха.

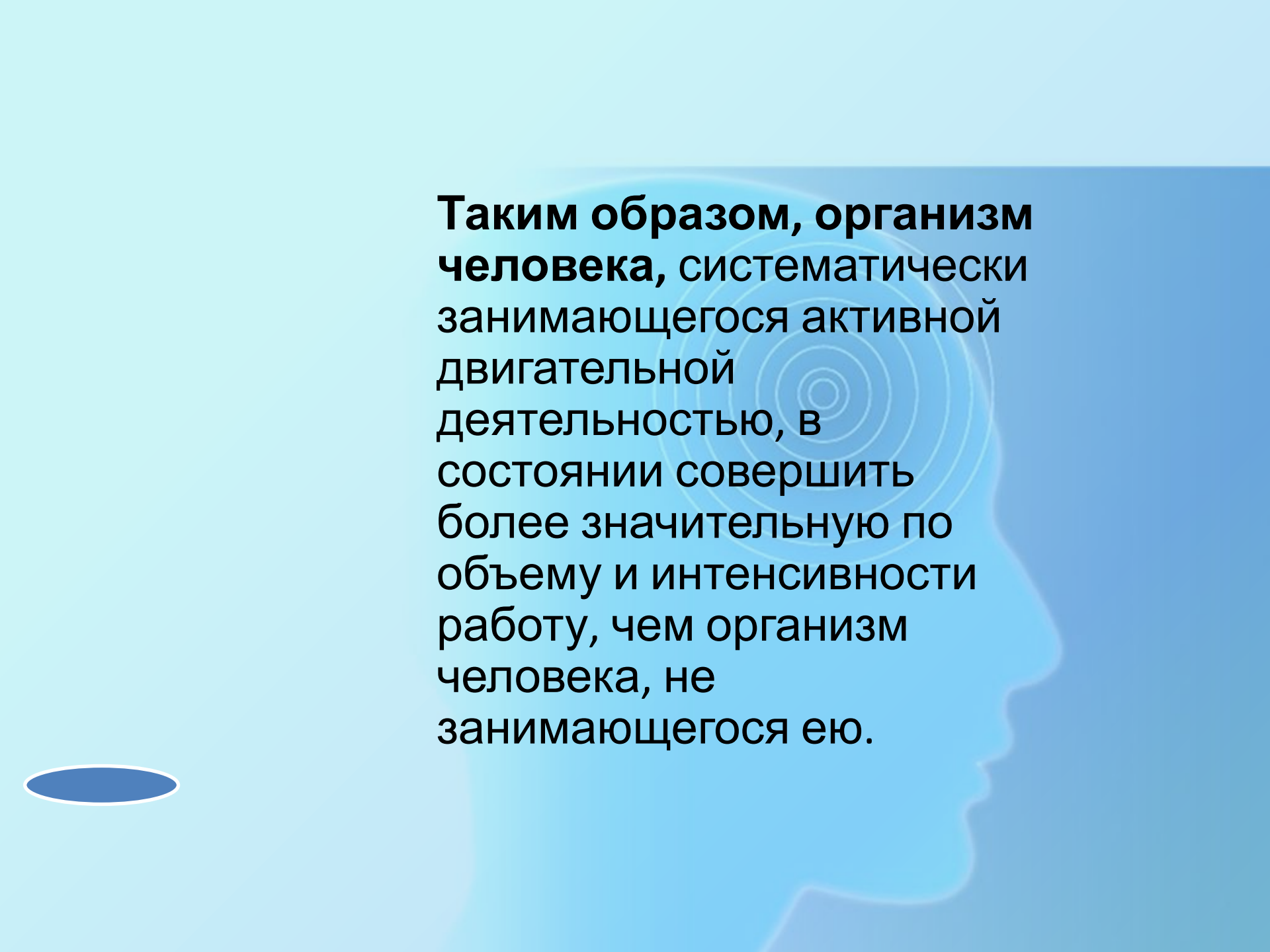
Гипокинезия и гиподинамия.



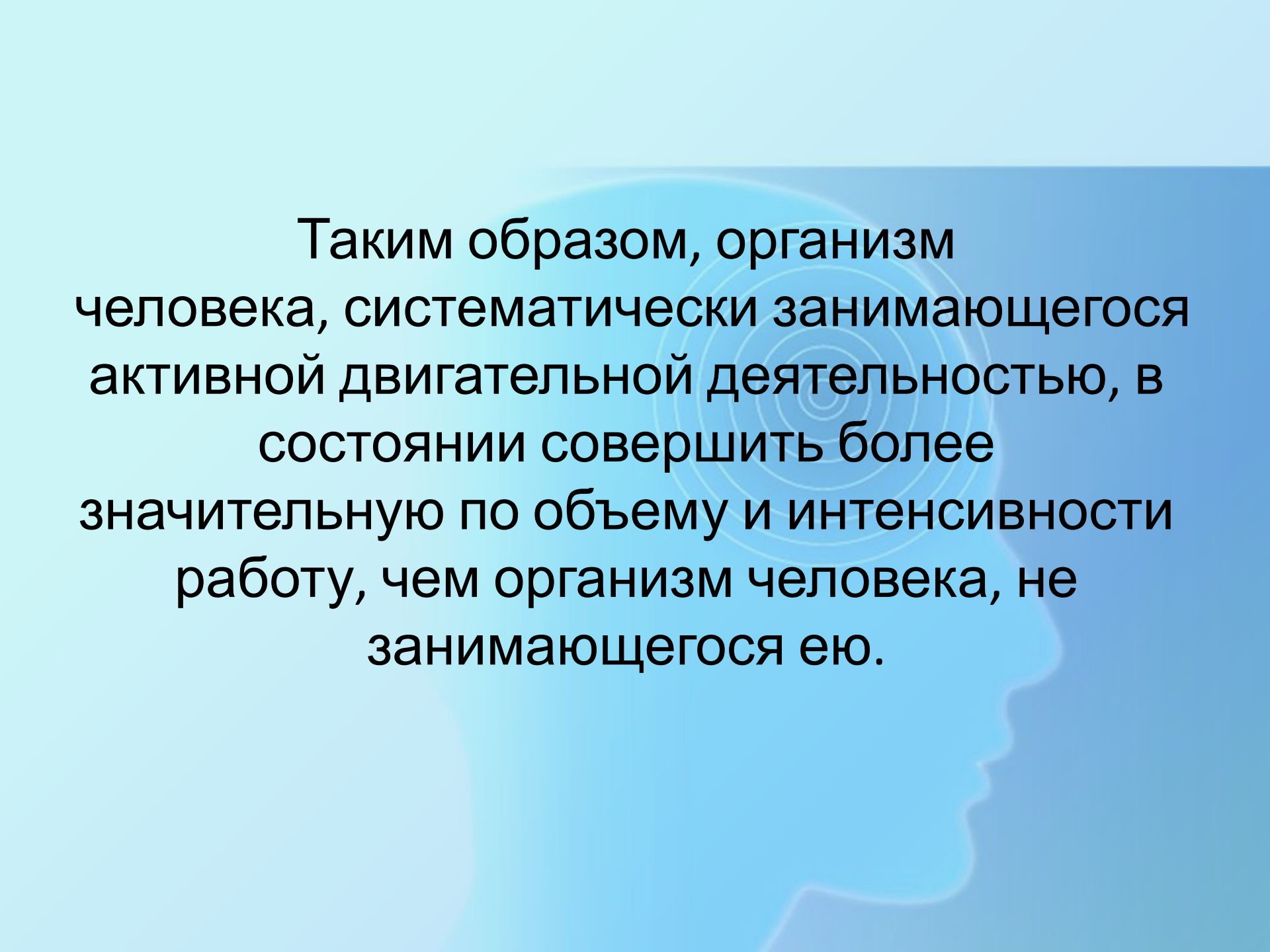
Гипокинезия (греч. *hypo* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* - движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии. **Гиподинамия** (греч. *hypo* - понижение; *dynamic* - сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей.





Таким образом, организм человека, систематически занимающегося активной двигательной деятельностью, в состоянии совершить более значительную по объему и интенсивности работу, чем организм человека, не занимающегося ею.

The background features a light blue gradient. On the right side, there is a faint, semi-transparent silhouette of a human head in profile, facing right. Inside the head, there are several concentric, light blue circles representing brain waves or neural activity.

Таким образом, организм человека, систематически занимающегося активной двигательной деятельностью, в состоянии совершить более значительную по объему и интенсивности работу, чем организм человека, не занимающегося ею.