

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/120739>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Стадии и виды стресса 4

2 Двигательные упражнения и их роль в преодолении стресса 6

Заключение 10

Список используемой литературы 11

1 Стадии и виды стресса

Первая стадия стресса является реакцией тревоги, или аларм-реакцией. Она обнаруживается при мобилизации защитных сил организма, в результате перестраивается вегетативная и гормональная регуляция. В кровь выбрасывается огромное количество кортикостероидов, происходит усиление гемоконцентрации (сгущения крови), в тканях начинают преобладать катаболические процессы. Вторая стадия стресса – резистентность. Она наступает, если действие стрессора не превышает компенсаторных возможностей организма. Отмечается увеличение сопротивляемости организма внешнему экстремальному воздействию. В коре надпочечников снова появляются секреторные гранулы, которые связаны с выработкой кортикостероидов, усиливается разжижение крови, в тканях преобладают анаболические процессы.

После длительного воздействия сильного раздражителя компенсаторика центральных и периферических механизмов реакции стресса может исчерпаться, и организм переходит в следующую стадию стресса – истощения, где появляются элементы стадии тревоги, но изменения носят уже необратимый характер. Обнаруживается истощение механизмов, которые обеспечивают секрецию кортизола. Если фактор, вызывающий стресс, чрезмерен и продолжает воздействовать, то вслед за этой стадией возможна гибель организма.

В своих работах Г. Селье отмечал, что стресс представляет собой неспецифическую реакцию, поэтому не может быть его деления на виды в зависимости от модальности воздействия. И большая часть современных исследователей придерживается точки зрения на специфичность стресса, который возникает под влиянием разных причин.

Дифференцируют стресс острый и хронический. Пример с обливанием холодной водой в снегу – это острый стресс, продолжительность которого невелика. Острый стресс имеет специфику тренировки, поэтому рекомендован врачами.

Хронический стресс (например, длительное переохлаждение, постоянные эмоциональные переживания) приводит к истощению организма и способствует появлению заболеваний, которые называются болезнями адаптации.

Стресс является адаптивной реакцией организма в ответ на действие сильного или длительно действующего раздражителя.

Стресс является причиной тяжелых заболеваний, которые являются частой причиной смерти людей в цивилизованных странах. Связано это с неодинаковым поведением современных людей. Стресс готовит организм к бегству или борьбе, что осуществлял первобытный человек в сложных ситуациях. Сегодня человек, который переживает стресс, часто находится в состоянии гиподинамии. Такое поведение обрушивает на организм вегетативные и гормональные изменения. Чтобы стресс выполнял свою адаптивную функцию, человек под влиянием сверхсильных раздражителей должен двигаться.

2 Двигательные упражнения и их роль в преодолении стресса

Самая главная опасность отсутствия достаточной двигательной активности - появление гиподинамии (недостатка движения). Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (притом, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Но эта проблема не единственная. Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов вследствие уменьшения интенсивности импульсации из скелетных мышц в центральный аппарат регуляции. На уровне внутриклеточного обмена гипокинезия приводит к снижению структур. При гипокинезии изменяется структура скелетных мышц и миокарда. Падает иммунологическая устойчивость, активность. Также снижается устойчивость организма к перенагреванию, охлаждению, недостатку кислорода. Уже через 7-8 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются:

- функциональные расстройства;
- появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях;
- расстраивается сон;
- резко падает мышечная сила;
- нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях;
- ухудшается сократимость скелетных мышц;
- изменяются физико-химические свойства мышечных белков;
- в костной ткани уменьшается содержание кальция.

Список используемой литературы

- 1) Белов, В.М. Психология здоровья / В.М. Белов. - СПб.: «Алетейя», 2016. - 231 с.
- 2) Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007 г.
- 3) Кижаяев-Смык Л. А. Психология стресса, М.: «Наука», 1983.
- 4) Коган Б. М. «Стресс и адаптация» — М. «Знание», 1980 г.
- 5) Общая психология/Под ред. проф. А.В. Петровского - М.: «Просвещение», 2016. - 508 с.
- 6) Рутман Э. Как преодолеть стресс — М. «ТП», 2000 г.
- 7) Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: «Медгиз», 1960. - 255с.
- 8) Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: «Питер», 2016. - 256 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/120739>