

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/320962>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Оглавление

Объясните влияние возраста на здоровье и болезни человека. Приведите пример 3

Список использованных источников 7

Объясните влияние возраста на здоровье и болезни человека. Приведите пример

Для того чтобы правильно разобраться в обозначенной выше теме, необходимо проанализировать особенности биологического развития индивида. Как известно в жизненном цикле индивида происходит последовательная смена возрастных изменений в организме. Далее отметим возрастные классификации, которые используются в научных исследованиях (Таблица 1.).

Таблица 1.

Возрастная классификация

Классификация в теории и методике физической культуры Классификация медицины

Молодой возраст (18-28 лет: женщины и мужчины) Молодой возраст (18-28 лет: женщины и мужчины)

Зрелый возрастной период: первый период (29-34-женщины, 29-39 – мужчины) Зрелый возрастной период: первый период (29-34-женщины, 29-39 – мужчины)

Зрелый возраст –второй период (35-54-женщины; 40-59- мужчины) Средний возраст –второй период (35-54-женщины; 40-59- мужчины)

Пожилой возраст (55-74 – женщины, 60-74 – мужчины) Пожилой возраст (55-74 – женщины, 60-74 – мужчины)

Старческий возраст (75-89 – мужчины и женщины) Старческий возраст (75-89 – мужчины и женщины)

Долгожители (от 90 и старше) Долгожители (от 90 и старше)

Список использованных источников

1. Водопьянова, Н.Е. Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья /Н.Е. Водопьянова // Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации /Н.Е. Водопьянова [и др.].-2019.-С.124.
2. Любимова, З.В. Возрастная физиология / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А.Никинина: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: В 2-ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. - Ч.1. - 304с.
3. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2016.-145 с.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2022. – 53 с.

Объясните влияние возраста на здоровье и болезни человека. Приведите пример 3
Список использованных источников 7

Объясните влияние возраста на здоровье и болезни человека. Приведите пример

Для того чтобы правильно разобраться в обозначенной выше теме, необходимо проанализировать особенности биологического развития индивида. Как известно в жизненном цикле индивида происходит последовательная смена возрастных изменений в организме. Далее отметим возрастные классификации, которые используются в научных исследованиях (Таблица 1.).

Таблица 1.

Возрастная классификация

Классификация в теории и методике физической культуры Классификация медицины

Молодой возраст (18-28 лет: женщины и мужчины) Молодой возраст (18-28 лет: женщины и мужчины)

Зрелый возрастной период: первый период (29-34-женщины, 29-39 – мужчины) Зрелый возрастной период: первый период (29-34-женщины, 29-39 – мужчины)

Зрелый возраст –второй период (35-54-женщины; 40-59- мужчины) Средний возраст –второй период (35-54-женщины; 40-59- мужчины)

Пожилой возраст (55-74 – женщины, 60-74 – мужчины) Пожилой возраст (55-74 – женщины, 60-74 – мужчины)

Старческий возраст (75-89 – мужчины и женщины) Старческий возраст (75-89 – мужчины и женщины)

Долгожители (от 90 и старше) Долгожители (от 90 и старше)

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

После 20-23 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию. Все возрастные изменения сводятся к трем типам: показатели и параметры, снижающиеся с возрастом; мало изменяющиеся и постепенно возрастающие. К первой группе возрастных изменений относят сократительную способность миокарда и скелетных мышц, остроту зрения, слуха и работоспособность нервных центров, функции пищеварительных желез и внутренней секреции, активность ферментов и гормонов.

Вторую группу показателей составляют уровень сахара в крови, кислотно-щелочной баланс, мембранный потенциал, морфологический состав крови. К показателям и параметрам, с возрастом постепенно возрастающим, следует отнести синтез гормонов в гипофизе (АКТГ, вазопрессин), чувствительность клеток к химическим и гуморальным веществам, уровень холестерина, лецитинов и липопротеидов в крови.

Учитывая, что хрящевые прослойки между сочленениями тазовых костей окостеневают лишь к 25 годам, чтобы предотвратить деформацию костей и смещение органов малого таза, следует избегать поднятия тяжестей, а также резких движений тазом. По этим же причинам на занятиях физическими упражнениями необходимо ограничивать объем упражнений для тазового пояса, в особенности таких, которые требуют большой амплитуды или связаны с ударно-динамическими воздействиями.

С возрастом увеличивается роль интрасубъектных ресурсов, которые являются детерминантом здоровья. Большинство из них исполняют компенсирующую роль в сохранении профессионального здоровья. Здесь большую роль играют технологии психологического обеспечения и поддержания профессионального здоровья работников, как молодого возраста, так и работников пенсионного возраста.

Процесс старения органов и систем индивида происходит неодновременно, в связи, с чем ранее имевшиеся болезни сочетаются с болезнями, которые развились в наиболее поздние периоды, т.е. имеет место множественность различных патологических поражений в разных комбинациях (мультиморбидность).

Следует отметить, что одновременно могут развиваться около трех-пяти заболеваний (в ряде случаев и даже больше) главным образом это будут хронические (к примеру, атеросклероз, эмфизема легких, желчнокаменная болезнь, ожирение, язвенная болезнь желудка, злокачественные и доброкачественные опухоли и др.); их часто может завершает острая инфекция, в особенности особенно воспаление легких.

На этапе «выхода» из профессии снижения профессионального здоровья, психофизического благополучия и

работоспособности в наибольшей мере обуславливается понижением ресурса положительного восприятия профессиональных и трудных ситуаций, а также ростом деформацией межличностных отношений (состояние катастрофизации, обвинения других, понижение интерсубъектных ресурсов).

В старшем (предпенсионном и пенсионном) возрастном периоде сохранность психосоциального уровня здоровья будет связываться с конструктивным копинг-стратегиями в форме когнитивного совладания - позитивной перефокусировки и переоценки трудных ситуаций, т.е. гибкостью когнитивных процессов, активной и оптимистической жизненной позицией.

Определено и научно подтверждено что, чем ярче выражается реализм, тем ниже будет оценен потенциал и состояние здоровья что в, ряде случаев, поспособствует активности (усилиям) в укреплении здоровья, в других случаях, наоборот, может быть принята позиция пассивного принятия сниженных возможностей.

Итак, на этапе «выхода» из профессии общими ресурсами сохранения здоровья являются позитивный жизненный настрой, наличие широкого круга интересов, хобби, интерсубъектных ресурсов общения с близкими и родными людьми, наличие круга друзей, высокая интеллектуальная и творческая активность, сформированность «субъектных» копинг-стратегий, самоорганизованность деятельности и высокий уровень проявления субъектности. Данные ресурсы важно сформировать к выходу из профессии . Мы полагаем, что потенциал сохранения, формирования и развития здоровья индивида, заключен в понимании здоровьесбережения как самоцели. Модель здоровья видится с учетом такого целеполагания и в динамике развития социума .

Инволюционные процессы в организме человека могут быть замедлены путем регулярного использования научных рекомендаций. Согласно им в процессе физкультурно - кондиционных занятий должны решаться задачи, соответствующие возрастным и функциональным возможностям людей.

К направлениям поддержки здоровья можно отнести:

- формирование здорового образа жизни;
- организацию и охрану труда и рабочего места ;
- организацию психоэмоциональной разгрузки;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Список использованных источников

1. Водопьянова, Н.Е. Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья /Н.Е. Водопьянова // Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации /Н.Е. Водопьянова [и др.].-2019.-С.124.
2. Любимова, З.В. Возрастная физиология / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А.Никинина: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: В 2-ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. - Ч.1. - 304с.
3. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2016.-145 с.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2022. – 53 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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/320962>