



Морфологический анализ моделирования процессов коррекции здоровья человека

Аннотация. Морфологический анализ моделирования процессов коррекции здоровья человека выявил два ведущих блока модели «Формирование компетенций о влиянии физической культуры на психологическое благополучие человека содержит» (Блок I содержит 4 компонента) и «Формирование компетенций о влиянии отрицательных эмоций на здоровье человека (Блок II содержит 3 компонента). Характеристика содержания этих блоков представлена в статье.

Ключевые слова: моделирование, модель, компоненты, здоровье, эмоции, тревожность, стресс, физические нагрузки.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Главная задача морфологического анализа – это упорядочить компоненты и их содержание относительно поставленной цели. Расчет строится на том, что в поле зрения могут попасть варианты, которые ранее выпадали из поля зрения.

Морфологический анализ моделирования процессов коррекции здоровья человека выявил, что в состав модели входят два ведущих блока модели.

Блок I «Формирование компетенций о влиянии физической культуры на психологическое благополучие человека содержит» содержит 4 компонента:

Цель: Формирование компетенций о влиянии физической культуры на здоровье человека.

Компоненты:

- 1.1. Связь между физическим здоровьем и психическим состоянием человека.
- 1.2. Управление психикой с помощью физических нагрузок.
- 1.3. Физическая нагрузка для снижения уровня тревожности.
- 1.4. Снижение различных показателей стресса при помощи физической нагрузки.

Блок II «Формирование компетенций о влиянии отрицательных эмоций на здоровье человека» содержит 3 компонента:

Компоненты:

- 2.1. Определения состояния здоровья.
- 2.2. Психологическая сторона заболевания.
- 2.3. Влияние отрицательных эмоций на организм.

Метод морфологического анализа реализуется у нас путем анализа содержания каждого компонента обоих блоков модели.

Блок I «Формирование компетенций о влиянии физической культуры на психологическое благополучие человека содержит»:

Цель: Формирование компетенций о влиянии физической культуры на здоровье человека.

Морфологический анализ компонентов Блока I проведен нами с опорой на научно-методические работы, раскрывающие сущность влияния физической культуры на психологическое благополучие человека (Григорьев В. И., Давиденко Д. Н.,



Долгова В. И., Ильина Н. Л., Митин Е. А., Уэнберг Р. С., Гоулд Д., Bahrke M. S., Morgan W. P., Goldson S. E., Sachs M. L. [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 15]).

1.1. Связь физического здоровья и психологического состояния человека

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако психические процессы, состояния замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать и свойства.

Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность.

1.2. Управление психикой с помощью физических нагрузок.

Управления психикой с помощью физических нагрузок. Физические упражнения благотворно влияют на психическое состояние человека. В свою очередь, всевозможные дыхательные упражнения и закаливающие процедуры, подкрепленные музыкальным сопровождением, благотворно влияют на эмоциональную сферу каждого человека и оказывают коррекционное воздействие на поведение.

Дыхательные упражнения и их влияние на организм.

Работа дыхательной системы имеет уникальную особенность подчиняться воле человека. Изменяя осознанно тип, глубину, ритм, частоту и уровень дыхания, можно воздействовать практически на весь организм. Так, энергичные экскурсии грудной клетки, значительное увеличение объема легких при глубоком вдохе и высокоамплитудные смещения диафрагмы оказывают механическое действие на соприкасающиеся с легкими органы, стимулируют центральный крово – и лимфоток, а также массируют смежные с легкими органы и ткани.

При изменении объема дыхания, а также прекращении его на некоторое время могут возникнуть сдвиги кислотно-щелочного равновесия и нарушиться оптимальная концентрация газов в крови. Соответствующие гомеостатические реакции, в свою очередь, изменяют уровень функционирования отдельных систем и таким образом оказывают различное влияние на состояние всего организма в целом. Например, длительная задержка дыхания замедляет деятельность сердца. Усиленное дыхание приводит к уменьшению содержания углекислого газа в крови, отчего сужаются церебральные сосуды и значительно снижается объем кровотока через головной мозг. Ухудшение кровообращения головного мозга, в свою очередь, влияет на психическое состояние человека.

Подобные изменения происходят в организме на определенном уровне и во время произвольного дыхания человека. Однако осознанная, произвольная кор-



рекция дыхания позволяет увеличить или уменьшить какой-либо стимул и таким образом добиться направленного воздействия в соответствии с имеющейся необходимостью. Такой эффект достигается при выполнении различных комплексов дыхательной гимнастики и закаливания.

Закаливанию приписывают важную роль в предупреждении преждевременного старения, атеросклероза и даже раковых заболеваний. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Он менее восприимчив к различного рода заболеваниям: гриппу, катару верхних дыхательных путей, пневмонии.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т. е. им могут заниматься люди буквально всех возрастов независимо от степени физического развития.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Оно включает в себе психотренировку и культуру волевых усилий, помогающих устоять в серьезных испытаниях. Нельзя забывать еще об одном значении закаливания: в процессе выработки устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели, нормализуется состояние эмоциональной сферы.

Закаливание помогает организму приспособиться к подобному эмоциональному стрессу, переводя организм в состояние уравновешенности.

2.3. Физическая нагрузка для снижения уровня тревожности.

Физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект. Срочный эффект (он может быть временным) обусловлен отдельным циклом физической нагрузки. На основании срочного эффекта оценивают психическое состояние непосредственно после физической нагрузки, таким эффектом является снижения состояния тревоги.

Ежедневное регулярное выполнение физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги.

Стремление к психологическому благополучию – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. И каждый выпускник педагогического вуза должен быть готов к внедрению инновационных технологий по использованию средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения не только своего психологического благополучия, но и для создания необходимых условий полноценной, здоровой жизни своих воспитанников, (Долгова В.И., [9]).

2.4. Снижение различных показателей стресса при помощи физической нагрузки

По данным различных исследований физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект. Срочный эффект – состояние непосредственно после физической нагрузки – снижения состояния тревоги. Подобный эффект достигается за счет выделения мозгом специфических «гормонов счастья» – эндорфинов, похожего своим воздействием на



организм на лёгкое наркотическое средство. Под действием этого гормона повышается настроение, уходит чувство тревоги, появляется уверенность в своих силах, возможностях и способностях. Выработка эндорфинов увеличивается в ответ на стресс с целью уменьшения болевых ощущений. Кроме того, считается, что эндорфины производятся в организме человека во время сражения, что позволяет до определённой степени игнорировать боль. Как ни странно, наше настроение – это своеобразный химический процесс, который можно легко регулировать, надо только захотеть. Если у человека «гормонов счастья» много – он полон оптимизма, жизнерадостный, а если наоборот – тогда он несчастен. Ежедневное регулярное выполнение умеренных физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги.

Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.

По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

В профилактике профессионального выгорания, подтверждается эффективность применения средств физической культуры на ощущение человеком психологического благополучия.

В итоге, можно сказать, что стремление к психологическому благополучию – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека разного возраста. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной неадекватности (выгоранию), а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия – необходимое условие полноценной, здоровой жизни (Долгова В. И. [8]).

Блок II «Формирование компетенций о влиянии отрицательных эмоций на здоровье человека».

Цель: Формирование компетенций о влиянии отрицательных эмоций на здоровье человека

Морфологический анализ компонентов Блока II проведен нами с опорой на научно-методические работы, раскрывающие сущность влияния отрицательных эмоций на здоровье человека. (Агаджанян Н. А., Дмитрук М., Долгова В. И., Залевский Г. В., Катков А. Ю., Карвасарский Б. Д. [2, 5, 7, 8, 9, 10, 13].

2.1. Определения состояния здоровья

По уставу ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству

Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой

Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций

Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений



ART 75050

УДК 159.9

Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

Критерии психического здоровья по определению ВОЗ:

- 1) осознание и чувство непрерывности, постоянства своего «Я»;
- 2) чувство постоянства переживаний в однотипных ситуациях;
- 3) критичность к себе и к результатам своей деятельности;
- 4) соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий;
- 5) способность управления своим поведением в соответствии с общепринятыми нормами;
- 6) способность планировать свою жизнь и реализовывать свои планы;
- 7) способность изменять поведение в зависимости от жизненных ситуаций и обстоятельств.

Таким образом, здоровье вообще и психическое здоровье в частности представляют собой динамическое сочетание различных показателей, тогда как болезнь, напротив, можно определить как сужение, исчезновение или нарушение критериев здоровья, т. е. как особый случай здоровья.

2.2. Психологическая сторона заболеваний

Субъективно-психологическую сторону любого заболевания чаще всего обозначают понятием внутренняя картина болезни, которая характеризуется формированием у больного определенного рода чувствований, представлений и знаний о своем заболевании. Болезнь как патологический процесс в организме двояким образом участвует в построении внутренней картины болезни:

1) Телесные ощущения местного и общего характера приводят к возникновению сенсорного уровня отражения картины заболевания. Степень участия биологического фактора в становлении внутренней картины болезни определяется тяжестью клинических проявлений, астений и болевыми ощущениями.

2) Болезнь создает трудную для больного жизненно-психологическую ситуацию. Эта ситуация включает в себя множество разнородных моментов: процедуры и прием лекарств, общение с врачами, перестройка отношений с близкими и коллегами по работе. Эти и некоторые другие моменты налагают отпечаток на собственную картину болезни и формируют окончательное отношение к своему заболеванию. Выявляют несколько взаимосвязанных сторон ВКБ: 1) болевая сторона болезни (уровень ощущений, чувственный уровень) – локализация болей и других неприятных ощущений, их интенсивность и т.п.; 2) эмоциональная сторона болезни – связана с различными видами эмоционального реагирования на отдельные симптомы, заболевание в целом и его последствия; 3) интеллектуальная сторона (рационально-информационный уровень) связана с представлениями и знаниями больного о его заболевании, размышлении о его причинах и последствиях; 4) волевая сторона болезни – (мотивационный уровень) связана с определенным отношением больного к своему заболеванию, необходимостью изменения поведения и привычного образа жизни, актуализацией деятельности по возвращению и сохранению здоровья.

2.3. Влияние отрицательных эмоций на организм

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это субъективные реакции человека и высших животных на любые внешние и внутренние раздражители. Эмоции сопровождают все процессы жизнедеятельности человека, могут вызываться ситуациями или событиями, существующими только в нашем воображении (Долгова В. И. [2]).



Современная медицина накопила достаточно данных, которые подтверждают, что природа большинства заболеваний психосоматическая, что здоровье тела и духа взаимосвязаны и взаимозависимы. Ученые различных стран, изучающие влияние эмоций на здоровье человека, пришли к очень интересным выводам. Так, известный английский нейрофизиолог Чарльз Шеррингтон, лауреат Нобелевской премии, установил следующую закономерность: первым возникает эмоциональное переживание, следом происходят вегетативные и соматические изменения в организме.

Немецкие ученые установили связь каждого отдельного органа человека с определенным участком мозга через нервные пути. Американские ученые развивают теорию диагностирования заболеваний по настроению человека и высказывают возможность предупреждения болезни до начала ее развития.

Ставшее хроническим чувство беспричинной тревоги, депрессивные состояния и подавленное настроение являются хорошей почвой для развития множества болезней.

К подобным негативным душевным проявлениям относятся злость, зависть, страх, уныние, паника, гнев, раздражительность, то есть эмоции, которых нужно стараться избегать. Даже православие относит такие эмоции, как гнев, зависть и уныние к смертным грехам, и не случайно. Ведь каждое такое настроение может привести к серьезным заболеваниям организма с очень печальным исходом.

Выводы:

Физическое здоровье и психическое состояние человека взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного и психологического благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску.

Важно понимать, что не одноразовое огорчение провоцирует соматическое заболевание, а длительные негативные переживания, вызванные стрессом. Именно эти переживания ослабляют иммунитет и делают нас беззащитными.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека и, в частности, на настроение человека. И здесь физическая культура и профилактическая терапия улучшения настроения и накопления положительных эмоций выступают мощнейшим регулятором здоровья и психологического благополучия человека.

Ссылки на источники

1. Bahrke M.S. and Morgan W.P. Anxiety reduction following exercise and meditation // *Cognitive Therapy and Research*. – 1978. – V. 2. – P. 323-334.
2. Dolgova V.I. Aspects of Emotional Stability in Volunteers of Gerontology Programs // *Advances in Gerontology*. 2014. Vol. 4. No. 4. P. 275–279.
3. Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (1987). *Exercise and mental health. The series in health psychology and behavioral medicine*. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp..
1. Sachs M.L. (1980) On the trail of the runner's high – a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
2. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Физическая культура глазами студентов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2010. – № 1 (59). – С. 31-34.
3. Дмитрук М. Умейте быть счастливыми. Природа и человек. Электронный доступ: URL: <http://snakantata.ru/vliyanie-emotsiy-na-zdorove/> Дата обращения 02.10.2012.
4. Долгова В.И. Simulation of the formation of emotional stability of personality // В сборнике: Health as a factor of quality and lifetime of biological species / Materials digest of the XXXVIII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in medicine, pharmaceuticals and veterinary sciences. (London, December 05 – December 10, 2012). – London, 2013. – С. 67-70.



ART 75050

УДК 159.9

5. Долгова В.И. Исследование готовности выпускников вуза к внедрению инновационных технологий // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. – Март 2014, ART 2176. – СПб., 2014 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2176.htm>
6. Залевский Г.В. Введение в клиническую психологию: учеб. пособие. – Москва: Академия, 2012. – 208 с.
7. Ильина Н.Л. Коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры // Анальезские чтения – 2010 : современные прикладные направления и проблемы психологии : материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Ч. 2 / под ред. Л. А. Цветковой. – СПб., 2010. – С. 228-229.
8. Ильина Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление : материалы круглого стола с международным участием. – СПб., 2009. – С. 119-124.
9. Клиническая психология: учебник / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 2-е изд. – СПб: Питер, 2004. – 960 с.
10. Агаджанян Н.А. Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.:Знание, 1999. – 240с.
11. Митин Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 59-64.
12. Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

Lydia Chekunova,

graduate student in the psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk

lidysic-v@mail.ru

ISSN 2304-120X



13

Morphological analysis process modeling correction health

Abstract. Morphological analysis process modeling correction health via person has identified two of the leading block of the model of Formation of competences on the impact of physical education on the psychological wellbeing of a man-to-keep-people" (Block I contains 4 components) and the Formation of competences on the impact of negative emotions on health (Unit II contains 3 components). Descriptions of the content of these blocks is presented in the article.

Key words: modeling, model, components, health, emotions, tre-voinesti, stress, physical exertion.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук