

Махинова О.В.¹, Маснева И.Е.², Повалюхина Д.А.³ ©

^{1,2,3}Преподаватель, кафедра иностранных языков

Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко

ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о роли эмоций в жизни человека, об умении управлять ими. Говорится о значимой роли физкультуры и спорта в процессе воспитания.

Ключевые слова: эмоции человека, эмоциональная и интеллектуальная сферы, воспитание чувств, физкультура, спорт.

Keywords: emotions, the emotional and intellectual spheres, handling emotions, Physical Education, sport.

Эмоции как радуга в нашей жизни. Они определяют степень активности мышления и двигательную активность. От них зависит наше отношение к людям, событиям, оценка собственных действий и поступков. Эмоции, как утверждают медики, влияют на функции органов и тканей организма, а значит, и сказываются на нашем здоровье. От эмоционального состояния рабочего зависит производительность его труда. Эмоции спортсмена могут оказаться решающим фактором в достижении им победы на соревнованиях. От пессимистически настроенных людей трудно ожидать ярких, оригинальных мыслей и решений. Неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может повлечь за собой грубые ошибки в их воспитании.

Знание человеческих эмоций, форм их выражения необходимо педагогу и воспитателю, врачу и тренеру, руководителю и военачальнику. Ведь пренебрегать эмоциональным состоянием других людей может только человек со слабо развитым интеллектом или эгоист. Чуткое отношение к настроению окружающих – свидетельство высокой культуры поведения. Слово «эмоция» происходит от латинского «emovere», что значит волновать, возбуждать. Сейчас можно дать следующую характеристику эмоции – это обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ на разнообразные по характеру экзогенные (исходящие из окружающей среды) и эндогенные (исходящие из собственных органов и тканей) сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма. Психолог К.К. Платонов отмечает, что «эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся к потребностям человека как организма... Эмоции вызывают в сознании не образ предмета или явления, а переживания» [2, 5].

Эмоции, как и мысли, - объективно существующее явление с широким диапазоном разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, гнев и страх, наслаждение и отвращение, тревога и разочарование, тоска – все это различные эмоциональные состояния. У человека, по сути дела, всегда имеются те или иные эмоции. И даже сон во многом зависит от состояния эмоциональной сферы. Эмоция – производное многих обстоятельств. К ним относятся особенности характера и темперамента человека, его физическое состояние и здоровье в данный момент, сочетание внешних воздействий, самооценка и ряд других факторов. Например, у человека эмоции может обуславливать не только событие, происходящее в настоящее время, но и воспоминание, которое сопровождалось особенно яркими эмоциями разного характера. Поэт К.Н. Батюшков выразил это так:

О, память сердца, ты сильнеей

Рассудка памяти печальной!

Эмоциональные реакции человека во многом зависят от его мировоззрения, от его самооценки, от отношения к нему окружающих. При этом следует учесть, что представление о значимости собственной персоны для общества далеко не всегда бывает верным. Люди ограниченные, избыточно самоуверенные или просто глупые, вероятно, чувствуют удовлетворение собой и своими деяниями чаще тех, кто предъявляет к себе повышенные требования. Яркий пример тому самодовольство Ноздрева и Кабанихи и неудовлетворенность Чацкого или Печорина. Настоящее счастье может доставить лишь истинно полезная для людей деятельность. Как сказал А. Майков «Жизнь хороша, когда ты в мире необходимое звено».

В наше непростое, активное время, быть может, возникает мысль, что актуальнее невозмутимость, самоуверенность, расчет. Но ведь без эмоций личность меркнет! Жизнь теряет свои прелести, исчезают стимулы к активной деятельности. Более того, эмоции, как и ощущения, – форма отражения действительности. Эмоции и мышление взаимосвязаны. Если эмоции влияют на мышление, то и характер мыслей, несомненно, сказывается на состоянии эмоциональной сферы. Все стороны духовной жизни народа настолько связаны, что недостаток воспитания в одной области сказывается на общем кругозоре человека, снижая общий уровень его культуры. Не может быть полной человеческая зрелость без широкого кругозора и понимания духовной культуры человечества. Именно поэтому нельзя заменить эстетическое развитие эрудицией в какой-либо научной области. Если у специалиста эмоциональная сфера развита слабо, он обычно недостаточно чуток к людям, недостаточно тактичен в общении с окружающими. Духовный мир человека не определяется его образованием. Если образованный человек эмоционально беден, он часто бывает груб с людьми, невосприимчив к их радостям и горю, к красотам природы и творениям человеческого гения, от него трудно ждать высокой общей культуры, такта, умения понимать людей и уважать их поступки и чувства. Особенно это актуально для людей гуманитарных профессий: врачей, педагогов, воспитателей, чей труд тесно связан с пониманием, гуманизмом, состраданием. Умение управлять своими и чужими эмоциями, обогащать жизнь своих подопечных положительными эмоциями, вселять надежду и уверенность – вот главное качество профессионала. Это особенно необходимо в наше время, когда с ростом информированности людей, увеличением объема жизненных впечатлений растет и число факторов, обуславливающих изменения в эмоциональной сфере. Потому сегодня очень ценен и востребован грамотный, высокоинтеллектуальный врач, педагог, руководитель, который бы представлял собой гармоничную личность с относительным равновесием хорошо развитых эмоциональной и интеллектуальной сфер.

Развитие интеллекта должно не подавлять эмоциональную сферу, а обогащать ее, расширяя диапазон причин, которые способны радовать или огорчать человека, расцветивать чувственный мир его новыми выразительными красками. Но нельзя и терять контроль над своими чувствами, становиться их рабом. Во всем этом очень важную роль играет воспитание. Воспитание в данном контексте многогранно. Это и воспитание чувств, и воспитательный процесс в привычном его понимании, и мероприятия, направленные на гармоничное развитие молодого поколения и общества в целом. Академик П.К. Анохин сказал: «Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись разумно преодолевать так называемые «эмоциональные стрессы». [1, 339]. Он считал, что обеспечить благоприятное для человека состояние эмоциональной сферы можно путем воспитательной работы – культуры эмоций. Совершенно ясно, что в процессе воспитания нельзя снабдить человека рецептами, которые обеспечивали бы ему в дальнейшем решение всех возможных жизненных задач. Главное – воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение этими силами и возможностями распорядиться лучшим образом. Воспитание всегда должно быть сопряжено с постепенным, но постоянным обогащением интеллекта человека, с обучением правильно использовать свои знания на практике. Воспитание эмоций начинается

с детства и продолжается в течение жизни. Особую роль в тренировке самообладания и самодисциплины играет массовый спорт и физическая культура, способствующие гармоничному развитию человека, обеспечивая физическое и душевное его здоровье. Систематические физические занятия надежно предохраняют организм от вредных последствий эмоциональных перегрузок. Они ведут не только к укреплению физического состояния организма, но и к ликвидации тех избыточных физиологических сдвигов, которые обычно возникают при эмоциональном напряжении. Характер физических упражнений может быть различен: энергичная утренняя гимнастика, плавание в бассейне, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия на тренажерах или в спортивных секциях. Физическая активность способствует интеллектуальной деятельности. Не случайно Аристотель обучал своих учеников, совершая с ними прогулки. В нашей стране всегда много внимания уделялось занятиям спортом. Сейчас в каждом городе, в каждом вузе, в каждой школе созданы самые лучшие условия для поддержания здорового образа жизни, рождению положительных эмоций.

Итак, эмоции – это свойственные каждому человеку психологические реакции на хорошее и плохое. Они обеспечивают способность к переживанию, поддерживают интерес к жизни, к окружающему миру. Это составная часть нашей психической деятельности. В их формировании велика роль глубинных структур головного мозга, и их влияние на поведение человека весьма велико. Эмоциональность – бесценный дар природы, позволяющий человеку живо реагировать на ее прелести, на нашу жизнь. Отрицательные эмоции ведут к болезням, положительные приносят удовлетворение, способствуют успеху. Чтобы преобладали положительные эмоции необходимо всеобщее и повсеместное стремление людей к созданию и поддержанию в любом коллективе благоприятного, положительного «эмоционального климата», необходима культура общения в семье, на работе, среди знакомых и незнакомых людей – всюду каждый мог бы рассчитывать на внимание, деликатность, душевную щедрость. Каждый из нас должен воспитывать в себе культуру чувств и их проявлений. Педагог и доктор должны помочь своим подопечным и воспитанникам в этом, показать своими действиями, поведением как стать тактичнее, вежливее, дружелюбнее, культурнее. Они должны донести до них, что физическая культура, спорт, любимое занятие, искусство, различные проявления гуманизма и высокой нравственности – это все помогает приобрести положительные эмоции, воспитывает хорошие добрые чувства, а значит, сделает здоровыми их и общество. Каждый из нас должен помнить, что залог здоровья, бодрости и счастья – всеобщее стремление к положительному эмоциональному состоянию и оптимизму.

Литература

1. Анохин П.К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. М.: 2-е изд. 1964. – Т.35. – С.339
2. Платонов К.К. Занимательная психология. Изд-во «Питер Пресс», 1997. – 288 с.