

УДК 796.01:159.9

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

Ст. преп. Мусатов А.Г., стажёр Гордецкий А.А., ст. преп. Ребизова Е.А.

Витебский государственный технологический университет

Организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Эмоции бывают положительные (радость, вдохновение, восторг), негативные (печаль, страх, страдание) и нейтральные (любопытство, безразличие, изумление)

Положительные эмоции наиболее благоприятны для жизни человека, выполнения им служебных обязанностей, они активизируют деятельность мозга и служат фактором здоровья и долголетия. Радость и другие положительные эмоции стимулируют работу сердечной мышцы, расширяют кровеносные сосуды, улучшают мышечную активность. Положительные эмоции влияют и на взаимоотношения людей: они становятся добрее, внимательнее друг к другу, отзывчивее, откровеннее.

Что касается **негативных эмоций**, те неблагоприятно отражаются на органах и тканях, и в конечном итоге — на здоровье человека. Иногда от испуга сердце начинает биться слабее, нарушается и может временно исчезнуть пульс, сосуды сужаются (поэтому бледнеет кожа). Сильный страх может привести к нарушению деятельности сердечнососудистой системы. Тоска приводит к ослаблению сердечной деятельности, учащению пульса при слабом наполнении сосудов кровью. Отрицательные эмоции сказываются и на взаимоотношениях людей: человек становится менее общителен, проявляет бессердечность, бестактность и даже грубость или жестокость.

С **нейтральными эмоциями** все проще – они выражают пустоту.

Радость — одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. У человека, испытывающего радость, усиливается питание всех жизненно важных органов, особенно мозга, поэтому он чувствует себя легко, бодро. Повышается температура тела, глаза блестят, лицо становится оживленным, сияющим.

Печаль - отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни. Лицо становится бледным, удлиняется, вытягивается, снижается температура тела, появляется ощущение холода и даже озноб. Возникает затрудненное дыхание, одышка, голос становится слабым. Человек худеет и выглядит не по возрасту рано постаревшим.

Гнев – отрицательное эмоциональное состояние. В отличие от, например, страдания гнев вызывает подъем, хотя и кратковременный, жизненных сил. Причиной гнева является чувство физического или психологического препятствия на пути к цели. Это могут быть физические помехи, правила, законы или же личная беспомощность.

Горе — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с ощущением объективной или субъективной потери. Сильная глубокая печаль, скорбь. Сильное горе может сделать человека более восприимчивым к заболеваниям.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, невозможности контролировать ситуацию. Однако страх несет в себе и адаптивную функцию, заставляя человека искать способы защиты. Он может быть предупредительным сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что эмоции тесно связаны с деятельностью возбуждаемых через вегетативную нервную систему органов внутренней секреции. Особую роль при этом играют надпочечные железы, выделяющие адреналин. Попадая даже в очень небольших количествах в кровь, адреналин оказывает сильное воздействие на органы. В результате возникают характерные для эмоций сердечнососудистые и вазомоторные реакции, усиление и ослабление сердечной деятельности, сужение и расширение кровеносных сосудов, расширение зрачков, характерные кожные реакции, нарушается деятельность органов пищеварения, происходит отток крови от органов брюшной полости, и, наоборот, усиленный приток ее к сердцу, легким, центральной нервной системе и конечностям, усиливается распад углеводов в печени и в связи с этим увеличивается выделение печенью сахара и т.д.

Влияние негативных эмоций на здоровье человека.

Негативные эмоции отрицательно влияют на наш организм и могут спровоцировать развитие многих заболеваний:

- *Беспокойство* – расстройство пищеварения, проблемы с сердцем, нарушения кровообращения, озноб.
- *Ревность* – расстройство сна, проблемы с пищеварением и спиной, мигрень.
- *Ненависть* – кожные расстройства, заболевания желчного пузыря, печени, проблемы с желудком, рак.
- *Зависть* – проблемы с желудком и желчным пузырем, нарушение пищеварения, заболевания кожи, зубов, сердца.
- *Раздражение* – гипертония, расстройство сна, боли в сердце, диарея, проблемы с желудком, дрожь.
- *Неуверенность* – заболевания дыхательных путей, проблемы с осанкой, нарушения функций печени, расстройства пищеварения, мигрень.

- Недовольство – пониженный иммунитет, проблемы с сердцем и кровообращением, зажатость и нарушение осанки, повышенный аппетит, болезни дыхательных путей, мигрень, избыточный вес.
- Скука – депрессия, проблемы с кровообращением, расстройство функций желчного пузыря, проблемы с кожей и волосами, пониженный иммунитет.

Рассматривая негативное влияние эмоций на здоровье, многие авторы научных трудов забывают упомянуть о большой силе позитивных эмоций, ведь под их влиянием человек может укрепить свое здоровье. Если негативные эмоции сказались на нервном состоянии человека, то необходима профилактика, которая будет заключаться в установлении рационального образа жизни, а также в воспитании дисциплины труда. Также важно выработать способность переключаться с работы на что-либо постороннее (например, прослушивание музыки), что будет способствовать эмоциональной разрядке, особенно лицам, которым свойственны резкие проявления эмоций. Главное – не прибегать сразу к использованию успокоительных средств, ведь так вы не справитесь со своими эмоциями, а лишь на время их притупите. В этом деле куда важнее развивать самоконтроль и самодисциплину, стараться придавать незначительным событиям меньшую эмоциональную окраску.

Влияние эмоций на здоровье очевидно и научно доказано. А значит, нужно стараться мыслить позитивно, доброжелательно относиться к окружающим, чтобы положительный эмоциональный настрой способствовал укреплению здоровья.

УДК 797.2

ПЛАВАНИЕ – ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЙ НАВЫК И ПРЕКРАСНЫЙ СПОРТ

Преп. Шалабодова Т.Ю., преп.-стажер Гордецкий А.А.

Витебский государственный технологический университет

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Плавание развивает мышечную систему, подвижность в суставах, совершенствует координацию движений, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, расширяет функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если преподаватель в процессе обучения студентов плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию детей и подростков. Результаты этих исследований использованы в настоящей работе.

Плавание состоит из четырех разделов, которые получили название спортивного, игрового, прикладного и фигурного (художественного) плавания.

Спортивное плавание содержит различного характера соревнования по видам и дистанциям, определяемым специальными правилами. Соревнования проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м) на дистанциях от 50 до 1500 м, а также на открытых водоемах в виде проплывов на разные расстояния.

В соревнованиях применяются спортивные (правильные) способы плавания, которые по сравнению с самобытными способами имеют большое преимущество в скорости.

Игровое плавание содержит разнообразные подвижные игры и развлечения в воде. Такое плавание используется, главным образом, при обучении и тренировке юных пловцов. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность детей, способствуют появлению инициативы, воспитанию чувства товарищества и т. д.

Фигурное (художественное) плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Фигурное плавание может быть групповым и сольным.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях, - это дети.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванием можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.