

ФИЛОСОФЫ АНТИЧНОСТИ О ЗДОРОВЬЕ КАК ЖИЗНЕННОЙ ЦЕННОСТИ

Введение. С детства мы постоянно слышим о том, что главное в этой жизни — здоровье. Молодые и здоровые так не считают, потому что чувствуют себя хорошо. Они ставят амбициозные задачи самим себе, мало спят, много веселятся, много работают, не берегут себя, не думая о последствиях. Но к каждому приходит такой момент, когда понимаешь, что здоровье — это если не главный, то, по крайней мере, один из главных аспектов в жизни человека.

Основная часть. Здоровье как главная ценность в жизни просматривается ещё из античных времен. Так, в Древней Греции в V—IV веках до нашей эры проявлялся интерес к здоровью, духовной жизни свободной личности. В рамках пифагорейских кружков появилось понятие «философия здоровья», которое вбирало в себя свод норм и предписаний содержания души и тела в чистоте и гармонии. «Отец западной медицины», наиболее известный представитель древнегреческой медицины Гиппократ, отметил активную природу здоровья в следующем афоризме: «Праздность и ничего неделание влекут за собой порочность и нездоровье — напротив того, устремление ума к чему-нибудь приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни» [1]. Гиппократ в совершенстве овладел одним из методов диагностики («выслушивание»). Этот приём используется и до настоящего времени как признанно эффективная психологическая терапия. Заслуга Гиппократа также в том, что он заложил базис специфического метода медицины — «наблюдение у постели больного», стал автором концепции об основных типах строения тела и темперамента у представителей человеческого рода, что, в свою очередь, дало символический ключ к верному пониманию физиологии и патологии людей [2]. Гиппократ является основоположником такого направления, как клиническая медицина. Древнегреческий медик определил то, что результат любого лечения предопределяется совокупностью естественных защитных сил организма. Это отобразилось в его изречении «природа лечит, а врач наблюдает». Безмерно велика заслуга Гиппократа в освоении и пропагандировании нравственных основ лечебных практик, фундаментальным примером чего является актуальная по сей день «клятва Гиппократа» [1].

Интересны взгляды на здоровье античного мыслителя Пифагора. Он был строгим вегетарианцем. В южно-итальянском городе Кротоне, входившем тогда в состав Греции, основал философско-религиозное Пифагорейское товарищество [3]. Пифагорейцы включили в духовно-интеллектуальное воспитание и развитие продуманное чередование занятий по гимнастике и медицине, музыки. Пифагорейцы полагали, что «душа есть гармония». Без активной общественно полезной деятельности индивида оздоровление и укрепление его организма считалось немислимым. «Должно оставить беспечность, коль дело идёт о здоровье. Мера во всём соблюдай — в еде и напитках. И упражняй своё тело, мера есть то, что не в тягость. Образ жизни старайся вести нероскошный и чистый. Остерегайся деяний, которые вызовут зависть. Не допускай непомерных расходов, как низкий душою, но и не слишком скупись. Основа всего — это мера» [4].

«Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто», — сказал великий древнегреческий мыслитель Сократ [3]. Философ немало рассуждал на эту тему. Он говорил, что без телесного здоровья не может быть здоровья духовного. Многие совершали массу ошибок, не уделяя должного внимания своему физическому здоровью. Однако физическая слабость приводит к нарушению мыслительной деятельности и даже к сумасшествию.

Сократ считал, что если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше, что полезно для его здоровья, чем сам человек [3]. Философ полагал, что люди живут, словно во сне, не отдавая себе ясного отчёта в своих словах или поступках. Эта слепота в вопросах добродетели и является, по мнению Сократа, причиной опасной деформированности нравов, состоящей в том, что люди заботятся больше о теле и деньгах, а не о душе [1].

Тезисом «добродетель есть знание» Сократ определяет нравственность как пространство ответственного поведения индивида, а тезисом «я знаю, что ничего не знаю» возвышает её до лично формирующего фактора, более важного, чем власть, деньги, другие внешние и телесные блага. Знание — основа добродетельности, незнание — источник аморальности, т. е. истина и добро совпадают [4]. Сократ убеждён, что моральные ценности только тогда имеют регулятивное значение, когда осознаны человеком как истинные. Он считал, что источником нравственных суждений человека является его самопознание.

В произведении Платона, ученика Сократа, можно обнаружить достаточно много прямолинейных позитивных оценок здоровья, силы, крепости, целостности физических и духовных сил. Согласно Платону, жизнь являет собой систему непрерывных взаимоотношений и взаимных влияний тела и духа. При этом дух управляет и использует материю для своих целей и задач с помощью разума [2]. Состояние здоровья каждого зависит напрямую от внутреннего управления.

Платон полагал, что человек посредством разума познает нравственный мир и себя в нём. Совершенствовать свои врождённые добродетели можно и нужно, поступая согласно истинному благу и преодолевая себялюбие, избегая публичного позора и следуя достойному примеру.

Аристотель получил медицинское образование. Будучи сыном врача Никомаха, учеником Платона [1], здоровье он рассматривал как гармонию, совокупность превосходства телесных и душевных свойств и характеристик личности.

Человек не рождается с готовыми добродетелями в душе, а приобретает моральные знания и привычки путём научения и воспитания. С помощью ума он способен оценивать свои намерения, чувства и поступки, а с помощью воли совершенствовать себя, постоянно упражняясь в добрых делах. Стыд удерживает нас от бесчестных поступков, совершаемых по собственной вине и осуждаемых уважаемыми лицами. Аристотель расценил понятие счастья на две составляющих: внутреннее (душевное) совершенство — то, что зависит от самого человека, и внешнее (материальное) благополучие — то, что от человека не зависит. Они соотносятся между собой таким образом, что душевные качества человека определяют его счастье в существенной мере, но не полностью [4].

Заключение. Согласно высказываниям философов античности, здоровье зависит от нас самих. Здоровье есть гармония духовного и телесного. При этом приоритет отдаётся духовности. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми, в физическом совершенстве.

Список цитируемых источников

1. Кон, И. С. Словарь по этике : слов. / И. С. Кон ; под ред. И. С. Кона. — 5-е изд. — М. : Изд-во полит. лит., 1983. — 445 с.
2. Донцов, И. А. Самовоспитание личности / И. А. Донцов. — [Б. м. : б. и.], 1984. — С. 80—105.
3. «Золотые стихи» пифагорейцев (Время Римской империи) (Изд. с коммент. Гиерокла) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.lib.ru/POEEAST/pifagog.txt. — Дата доступа: 07.02.2015.
4. Рублевская, Л. И. Беседы о философах. От античности до эпохи Возрождения / Л. И. Рублевская ; авториз. пер. с белорус. — Минск : Беларусь, 2004. — 151 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2015 г.

УДК 372.3/4

Т. С. Новаш, Д. С. Петроченко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. В современной системе воспитания Республики Беларусь младший школьный возраст охватывает период жизни с 7 до 10—11 лет. Наиболее характерной чертой его является то, что в этом возрасте ребёнок дошкольного возраста становится школьником, соединяя в себе черты дошкольного детства с особенностями общеобразовательной школы. Эти качества уживаются в его поведении и сознании в виде сложных, противоречивых сочетаний. Данный возраст богат скрытыми возможностями развития, которые педагогу важно своевременно учитывать и поддерживать. По мнению Т. А. Данилиной, основы многих психических качеств личности закладываются и культивируются именно в младшем школьном возрасте [1, с. 15]. Произвольность, внутренний план действия и рефлексия — это основные новообразования младшего школьника, благодаря которым его психика достигает уровня развития, необходимого для дальнейшего обучения в школе, оптимального перехода в подростковый период с его особыми возможностями и требованиями.

Основная часть. Под воздействием нового учебного вида деятельности у школьника происходят различные изменения: а) характера мышления; б) основных качеств внимания (объём, концентрация, устойчивость); в) готовности зрительного, слухового и двигательного механизмов, обеспечивающих развитие осмысленного, правильного и целенаправленного восприятия сложных изображений, пространства и времени. Память в данный отрезок времени достигает более высокого уровня развития. У младшего школьника появляется интерес к причинным зависимостям, выделению существенных признаков, их распознаванию в новых фактах, переходу к обобщениям и выводам, убедительно свидетельствующих о способности логически мыслить. Младшие школьники чаще всего бывают заинтересованы своим продвижением в предмете и способом его преподавания, а не его содержанием. Они с большим увлечением занимаются тем, что хорошо получается. Если младшему школьнику удаётся