

реальных жизненных ситуаций.

Использование электронного образовательного ресурса в процессе изучения курса «Безопасность жизнедеятельности» является эффективным, так как позволяет значительно расширить теоретический материал, применить интерактивные формы обучения при проведении семинарских занятий, обеспечить промежуточный контроль уровня освоения дисциплины.

1. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий. Учебная книга для преподавателей вузов, учителей школ, аспирантов и студентов педвузов. – М.: Адепт, 1998. С. 71.

2. Захарченко Н.В., Куланина С.В. «К вопросу использования тестирования как способа оценки сформированности дисциплинарных компетенций». - Вестник ЧГПУ, № 12.2 2013г.- С.61-67.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», приказ Министерства образования и науки РФ от 04.12.2016 № 1426. [Электронный ресурс] // Портал ФГОС ВО. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/8/1583>

4. Шарапов А. А. Формирование компетенций по безопасности жизнедеятельности в системе подготовки бакалавров образования // Педагогика высшей школы. — 2016. — №3.1. — С. 208-210.

Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон, С.В., Испанов А.Н.

Донецк, Донецкий национальный медицинский университет

им. М. Горького, medrecovery@rambler.ru

ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в культуре Востока душевное благополучие определяется как стремление к душевной гармонии с помощью развития духовных качеств и систем ценностей человека. Трактовка общеизвестного тезиса «В здоровом теле – здоровый дух» может быть сформулирована наоборот: при восстановлении духовной составляющей пирамиды познания происходит совершенствование физической сферы. Среди методов гармонизации может быть применен поход, рассматривающий конституцию человека по принципу противоположности.

Ключевые слова: здоровье, восточная философия, боевые искусства, конституциональный подход.

Здоровье – основа потенциала человека и высшая социальная

ценность. Здоровый человек в полной мере может выполнить свои биологические и социальные функции и полностью реализовать себя в профессиональной сфере.

Согласно определению ВОЗ, одним из основных критериев здоровья является состояние полного физического и душевного благополучия. Таким образом, в иерархии ценностей человека, стремящимся быть здоровым, душевное благополучие играет ведущую роль. Наиболее ярко это иллюстрируется в культуре Востока, в которой душевное благополучие определяется как психологический комфорт, удовлетворение и легкость бытия, а также как стремление к душевной гармонии, с помощью развития духовных качеств и систем ценностей человека.

Внедрение в общество понимания определения здоровья, как совокупности физического и духовного начала, начал П.Ф. Лесгафт на заре XX-го века. Он, как основоположник системы физического воспитания России, проанализировав принципы философии Востока, сделал акцент на формировании не только физической, но и духовной составляющей человека. Его занятия, в большинстве своем, имели игровую форму обучения, тем самым способствуя творческому развитию ребенка, формируя у него моральные качества и способность к быстрому принятию правильных решений [2, с. 73].

Однако, со сменой общественного строя, сменилось и отношение к здоровью. Советская власть особое внимание уделяла подготовке подрастающего поколения к труду, вследствие чего на первый план вышло физическое развитие человека. Лозунгом того времени было известное латинское выражение Децима Юния Ювинала: «В здоровом теле, здоровый дух».

На сегодняшний день, в западноевропейских странах при упоминании словосочетания «восточная философия» часто возникает ассоциация с восточными боевыми искусствами. Такая ситуация обусловлена тем, что система обучения воинскому искусству Востока является плодом духовно-нравственных исканий многих поколений выдающихся мастеров и включает в себя основные концепции восточной философии: приобретения внутренней гармонии, подтягивания тела и укрепления духа. На основании этого трактовка общеизвестного тезиса «В здоровом теле – здоровый дух» через совершенствование физического тела может быть сформулирована и наоборот: при восстановлении духовной составляющей пирамиды познания происходит совершенствование физической сферы.

Особую популяризацию в западном мире восточные боевые искусства получили в начале 90-х годов XX-го века. Однако, к сожалению, основным акцентом для западного человека стало только физическое развитие, вследствие чего боевые искусства стали применяться как средство самоутверждения на улице, в спорте, в армии. При этом

произошла потеря их духовной составляющей и утрата основ восточной философии: свобода от агрессии, любовь к окружающим, искренность, почтительность, милосердие, прямота, справедливость.

Восточные школы боевых искусств – это школы жизни, в которых основным постулатом является понимание того, что наряду с физическим развитием, огромную ценность представляет духовная составляющая человека [1, с. 68].

На формирование таких взглядов повлияла глубокая внутренняя связь школ с религиозно-философскими системами (даосизмом, конфуцианством, буддизмом). Их основная концепция гласит: человек – это неразрывное единство души и тела. Он является частью природы, с которой постоянно тесно взаимодействует. Человек – это микрокосмос в составе макрокосмоса. Согласно этим понятиям мышление, чувства и тело человека находятся в неразрывной связи между собой. Каждый орган и функция связаны друг с другом. При этом считается, что человек, будучи триединой системой (дух, душа, тело), в то же время сам является частью триединого комплекса (человек, социум, природа). Деформация одной из составляющих неизбежно влечет за собой сбой во всей системе. При этом болезнь чаще зарождается на эмоциональном уровне, приводя к нарушению циркуляции энергии и трансформируясь в патологию физического тела. Давно отмечено западными специалистами, что эмоциональное состояние человека в значительной степени определяет течение и исход болезни.

Рассматривая здоровье человека как единства души и тела большое значение на Востоке придают гармонизации циркуляции энергии Ци, как основной материальной субстанции мира, являющейся энергией, которая обеспечивает питание и функциональную активность всего живого. Она, также как и весь мир, двойственна. Эта первичная энергия движется строго в определенных направлениях по условным каналам в организме, имеющим название меридианы. Управление жизненной энергией Ци нашло свое применение в восточной медицине, стало основой в комплексе гимнастических упражнений, которые направлены на гармонизацию ее движения по меридианам [3, с. 58].

Отношение к своему здоровью с позиции восточной философии основывается также на понимании того, что человек является частью природы и тесно с ней взаимодействует. Эти понятия заложены в цикл У-Син, согласно которому, все явления в природе и в организме человека можно разложить на пять первоэлементов: «Огонь», «Земля», «Металл», «Вода», «Дерево». Каждый первоэлемент представляет собой связь эмоции и физиологических изменений в организме. Патологические изменения с какой-либо стороны неуклонно ведут за собой ухудшения со стороны здоровья [5, с. 122].

Так, первоэлемент «Дерево» характеризует человека агрессивного,

консервативного, упертого, не приемлющего возражений и проявляющего недовольства. Как правило, такие люди склонны заниматься спортивными единоборствами, что способствует усилению проявлений перечисленных эмоций и при нежелании работы над собой и своей духовной составляющей возможно негативное влияние на организм человека. Такие же тенденции характерны и для представителей других конституций. А именно: для человека типа «Огонь» характерно бурное проявления эмоций, человек первоэлемента «Земля» склонен к меланхолическим размышлениям, для первоэлемента «Металл» характерно четкое и логическое выполнение поставленных задач, однако при этом человек может испытывать чувство тоски и безысходности, первоэлемент «Вода» характеризуется паническим состоянием, тревогой и страхом [7, с. 32]. Поэтому с точки зрения гармонизации, для представителя каждого типа конституции согласно У-син лучше заниматься видом спорта, который культивирует противоположные эмоции и, следовательно, будет уравнивать эмоциональное состояние человека и способствовать его всестороннему развитию.

Таким образом, разумное внедрение принципов восточной философии в западноевропейское понимание о здоровье человека с привлечением должного внимания развитию его духовной составляющей будет способствовать гармонизации личности и повышению резервов его общего здоровья.

Литература:

1. Абаев Н.В., Гарри И.Е. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу/ Н.В. Абаев, И.Е. Гарри.– Иркутск: Восточно-сибирская правда, 1991. – С. 3–10.
2. Барсагаева И.В. Физическая культура как синтез телесного и духовного единства / Барсагаева И.В. // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2014.– №14. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sintez-telesnogo-i-duhovnogo-edinstva>.
3. Белоусов П. В. Теоретические основы китайской медицины. / П.В. Белоусов.— Алматы, 2004. — СС. 34–36, 40–54.
4. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. / А.А. Долин, Г.В. Попов.– М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991.–С.9–38, 76–95.
5. Лобазова А.А. У-СИН или как начиналась соматопсихология: Из истории теории «Пяти Элементов» – практическое применение. / А.А. Лобазова.– Харьков: Райдер, 2007. –236с.
6. Маслов А.А. Ушу: Традиции духовного и физического воспитания. / А.А.Маслов.– М.: Молодая гвардия, 1990.– 52с.