

вали субтитры вообще. 77 % опрошенных также считают эффективным в изучении английского просмотр сериалов на этом языке.

50 % опрошенных пробовали просматривать фильмы на английском языке. Большинству из них (24 %) диалоги были понятны только на 25–45 %, 17 % — на 50–70 %, 1 % — на 10–20 % и 16 % не понимали только отдельные фразы, которые составляли 5–25 % от остальных диалогов. И большинство респондентов (26 %) использовало субтитры, так как не были уверены в собственном переводе и 13 % не использовали субтитры вообще. Остальные либо использовали только субтитры, пытаясь понять диалоги, либо использовали субтитры, хотя могли смотреть и без них. 81 % опрошенных также считают эффективным в изучении английского просмотр сериалов на этом языке.

Что касается музыки, то 70 % опрошенных отнесли себя к меломанам. В данном вопросе можно было выбрать несколько вариантов ответа. Исследование показало, что большинство людей (45 %) слушают рок, 36 % — поп-музыку, 31 % — хип-хоп, 25 % слушают джаз, ритм-н-блюз и кантри. Причём, у 26 % опрошенных 50–70 % плейлиста занимают англоязычные песни. 63 % респондентов знают перевод только некоторых своих песен и 81 % — пытались учить текст английских песен. 69 % респондентов считают, что эффективным способом изучения языка с помощью музыки.

Из всего количества респондентов 51 % улучшили своё произношение, 31 % перестали бояться говорить, 40 % — на 10–15 % улучшили свой уровень английского, 28 % — улучшили его на 15–20 %, 3 % — довели свой английский до идеала, используя один из трёх приведённых выше способов, но 17 % данные способы изучения языка ничем не помогли.

### **Выводы**

Таким образом, можно сделать вывод, что 29 % опрошенных считают наилучшим способом, из всех предложенных, изучения языка посредством просмотра сериалов на английском языке, 28 % — прослушивания музыки, 16 % — фильмов и 27 % выбрали вариант «другое».

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. С субтитрами или без: как учить английский по фильмам и сериалам // «Мела» EnglishDom [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mel.fm/blog/maksim-sundalov/12358-s-subtitrami-ili-bez-kak-uchit-anglisky-po-filmam-i-serialam>. — Дата доступа: 28.03.2021.
2. 8 замечательных советов, как учить английский с помощью песен и музыки // «FluentU» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.fluentu.com/blog/english-rus/учить-английский-песни-и-музыка/>. — Дата доступа: 28.03.2021.
3. Как НЕ нужно учить английский: типичные ошибки // «Хабр» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://habr.com/ru/company/englishdom/blog/422791/>. - Дата доступа: 28.03.2021.
4. 6 типичных ошибок при использовании фильмов для изучения английского // «ВК» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vk.com/@skyteach-6-tipichnyh-oshibok-pri-ispolzovanie-filmov-dlya-izucheniya>. — Дата доступа: 28.03.2021.
5. Учим английский по песням. Основные правила // «YES» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.yescenter.ru/blog/articles/kak-uchit-anglijskij-yazyk-po-pesnyam/>. (www.yescenter.ru). — Дата доступа: 28.03.2021.

**УДК 613.9:616-084**

## **ДРЕВНИЕ О МУДРОСТИ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

**Куриленко К. В.**

**Научный руководитель: к.фил.н., доцент И. А. Боровская**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Здоровье человека представляет социальную ценность. Оно является мощным социальным, экономическим, трудовым, оборонным, демографическим, культурным и духовным потенциалом любого общества. Здоровье можно счи-

тать даром природы, но от человека и от общества зависит его сохранение на протяжении всего жизненного цикла. Незнание, а иногда и непонимание значимости здоровья для полноценной человеческой жизни — это признак низкой общей культуры.

Проблема сохранения здоровья человека занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

### **Цель**

На основе сравнительного анализа высказываний и умозаключений видных исторических деятелей определить эволюцию содержательной интерпретации здорового образа жизни и его влияния на здоровье человека.

### **Материал и методы исследования**

Материал для проведения исследования — высказывания о врачевании, здоровье и здоровом образе жизни в различных литературных источниках.

Методы исследования: аналитический, исследовательский.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Проблема здоровья человека интересовала людей с древних времен. Размышляя о здоровье, о нормах и патологиях, философы античности заметили, что здоровье зависит от образа жизни и поведения человека.

Исследовав высказывания древних философов о врачевании, мы пришли к выводу, что до II века до н. э. отсутствовало понимание логической взаимосвязи состояния здоровья человека с какими-либо факторами природного происхождения. В ассиро-вавилонской медицине считали, что здоровье и болезнь зависят от злых и добрых духов, богов и дьяволов и могут направляться в своем течении влиянием небесных светил. В Древнем Египте существовали представления о четырех основных элементах мира: воде, земле, огне и воздухе, и четырех основных соках, носителях этих элементов, составляющих человеческий организм и определяющих его здоровье и болезнь.

В античную эпоху о происхождении болезней сформировались следующие концепции: реалистические, онтологические, анемические и божественные (демонические). Реалистические концепции причины заболеваний искали в природных факторах. В рамках онтологических представлений болезнь считалась внешним и враждебным человеку конкретным материальным живым существом, которое проникает, внедряется в тело человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние. Суть анемических воззрений на происходящие заболевания состоит в представлении о духах, заселяющихся в тело больного, и связанных с этим способах исцеления. Идея божественного (демонического) происхождения болезней рассматривала их как следствие гнева богов, результат злых духов. Следовательно, излечение от болезней зависело лишь от сверхъестественных сил, отсюда распространение амулетов, заклинаний и заговоров, предохраняющих от злых сил [1].

Из-за недостатка уровня культурного и медицинского развития ученые мужи античной эпохи, представлявшие анемические и божественные концепции, связывали состояние здоровья человека исключительно с миром духов или волей богов, что не имеет связи с реальностью. На наш взгляд, представители реалистической и онтологической концепции были наиболее близки к истине происхождения заболеваний. В настоящий момент научно обосновано воздействие факторов окружающей среды на состояние здоровья человека, а также определен широкий перечень заболеваний, вызванных внедрением в организм человека возбудителей вирусной или бактериологической природы. Вместе с тем мы

полагаем, что ни одна из концепций не предполагала взаимосвязи образа жизни человека и состояния его здоровья.

Исследовав более поздние высказывания конца II – начала I века до н. э. мы установили, что развитие философии и медицины изменило представление человечества о причинах возникновения болезненного состояния человека. Древнеиндийский мыслитель Бадараяна, составитель «Брама-сутры» и представители других философских школ размышляя о здоровье и болезни заметили, что здоровье зависит от образа жизни человека.

Сравнительный анализ высказываний философов Древней Греции и Древнего Рима о здоровье и здоровом образе жизни, указывает на расширение понимания составляющих, определяющих здоровый образ жизни. Согласно воззрениям Демокрита, каждый человек сможет прожить счастливую жизнь, если будет жить соответственно своей природе, соблюдая чувство меры [2]. Хорошо известны философские размышления Сократа о здоровье и здоровом образе жизни: «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть», «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам» [3]. Платон считал, что для соразмерности, красоты и здоровья требуется занятие всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. Аристотель указывал на необходимость различать, что способствует здоровью и что является признаком здоровья. Представители оптимистического подхода к проблеме здоровья человека многочисленных философских школ утверждали, что как бы ни были сильны удары судьбы, человек все-таки может быть здоровым если будет согласовывать стиль и образ жизни с собственными внутренними ресурсами организма. На этой точке зрения основывали свои рассуждения о здоровье известные врачи древности. Видный врач и мыслитель Средней Азии Авиценна выделил причины здоровья и болезни: материальные — это заложенные в теле человека основы и действенные — это причины, которые изменяют состояние тела человека или сохраняют его неизменным (воздух, еда, вода, напитки, телесные и душевные движения, покой, сон, переход из одного возраста в другой, бодрствование, различия по полу, привычки) [4].

Обобщив данные высказывания приходим к выводу, что в начале нашей эры под здоровым образом жизни понималась необходимость соблюдения культуры потребления пищи и напитков, режимов труда и отдыха, а также использования физических нагрузок. Ученые того времени имели четкое представление, что соблюдение здорового образа жизни приводит к увеличению ее продолжительности.

Исследовав мнения философов Нового времени о здоровье, мы пришли к выводу о расширении его понимания, в котором к физиологическому аспекту сохранения здоровья добавились психологические и социальные аспекты жизни человека. Например, Бэкон писал о том, что собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья. Один из рецептов долгой жизни — это пребывание в жизнерадостном настроении, избегании зависти, страхов, затаенного гнева и самоанализа, чрезмерных радостей и волнений. Подлинный исследовательский интерес к идее здоровья как социальной ценности и в связи с этим к различным практикам здорового образа жизни проявился в XX в. Социальное здоровье, согласно мнению Э. Дюркгейма, заключается в нормальном развитии жизненных сил индивида, в его способности адаптироваться к условиям среды и использовать ее для своего развития, что дает «шансы на долгую жизнь» [4].

Описанные средства и методы, помогавшие людям сохранить молодость и здоровье, не утратили свою актуальность до наших дней. И. П. Павлов писал: «Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом» [5]. Исследовав современное представление медицины о здоровом образе жизни, приходим

к выводу, что эволюция его понимания идет по пути добавления новых аспектов, связанных с антропогенными факторами, появившимися в ходе научно-технического процесса, и установления тесноты причинно-следственных связей между образом жизни и ее продолжительностью. В настоящий момент математически выведено пять основных показателей, определяющих здоровый образ жизни: отказ от курения, правильное питание, ограничение потребления соли, физическая активность и снижение потребления алкоголя [6]. На наш взгляд, современные научные исследования направлены на детализацию и совершенствование отдельных аспектов здорового образа жизни. Например, в отношении питания, на первый план вышли вопросы его сбалансированности, обеспечивающей разумное сочетание продуктов животного и растительного происхождения, необходимое биологическое разнообразие пищи, соблюдение минерально-витаминного баланса с учетом половых и возрастных особенностей человека, рода его профессиональной деятельности. Активное развитие информационных технологий обозначило проблему информационных стрессов и неврозов, наносящих урон здоровью современного человека.

#### **Выводы**

Здоровье можно считать даром природы, но от человека и от общества зависит его сохранение на протяжении всего жизненного цикла. Продолжительность жизни в значительной степени определена не только генетической наследственностью человека, условиями жизни и уровнем развития медицины, но и образом его жизни.

На наш взгляд, эволюция содержательной интерпретации здорового образа жизни шла по пути расширения характеризующих ее аспектов, детализации параметров, влияющих на продолжительность жизни, установлению тесноты причинно-следственных связей и разработке комплекса рекомендаций, учитывающих индивидуальные особенности человеческого организма.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Мультиановский, М. П. История медицины / М. П. Мультиановский. — М.: Медицина, 1967. — 272 с.
2. Таранов, П. С. Философия изнутри. 70 мудрецов, философов, мыслителей от Соломона до Шопенгауэра: в 2 т. / П. С. Таранов. — М.: Остожье, 1996. — Т. 1. — С. 462.
3. Иванов, В. Г. История этики Древнего мира / В. Г. Иванов. — Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1980. — 224 с.
4. Шклярчук, В. Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека / В. Я. Шклярчук // Философия и общество [Электронный ресурс]. — М.: МГУ, 2007. — № 4 (48). — Режим доступа: [https://www.socionauki.ru/journal/fio/archive/2007\\_4](https://www.socionauki.ru/journal/fio/archive/2007_4). — Дата доступа: 20.03.2021.
5. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений / И. П. Павлов. — М.: Изд-во АН СССР, 1951. — Т. 3, Кн. 1. — 392 с.
6. Пять показателей здорового образа жизни, озвученных экспертами Минздрава России, и «Салернский кодекс здоровья» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cgon.rospotrebнадзор.ru/content/33/3814>. — Дата доступа: 28.03.2021.

**УДК 811.111'367.625**

### **КРАТКАЯ ИСТОРИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ГЛАГОЛОВ**

*Курис Т. С., Парахневич А. Д.*

**Научный руководитель: М. Ю. Корниченко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

В английском языке существует достаточно большое количество неправильных глаголов, и у многих людей возникают трудности с их освоением, а также вопрос: откуда они всё-таки появились?