

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ В НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКЕ (НА МАТЕРИАЛЕ ТАТАРСКИХ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК)

¹Галиев Р.Р., ²Маликов Т.Р.

¹ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
Казань, e-mail: rustiku@bk.ru;

²Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань

Как показало исследование, ценности (аксиология) имеют множество определений и толкований, наиболее подходящее из которых мы привели в данной статье. Для нас в данной статье как ценность важен здоровый образ жизни как одно из составляющих множества направлений воспитания в народной педагогике. В качестве материала для анализа мы взяли татарскую народную педагогику. В связи с тем, что воспитание здорового образа жизни имеет место практически во всех жанрах татарского устного народного творчества, мы за основу анализа взяли народные пословицы и поговорки, ибо в них содержится большее количество материалов, чем в каком-либо другом жанре. Кроме того, направлений воспитания здорового образа жизни также очень много, поэтому в рамках этой статьи мы вынуждены ограничиться лишь некоторыми из них, в частности пропагандирующими необходимость постоянно двигаться, переборов свою лень и пассивность, а также закаляться, правильно используя силы и возможности природы и т.д.

Ключевые слова: педагогика, народная педагогика, здоровый образ жизни, аксиология, ценности

EDUCATION AS A HEALTHY LIFESTYLE VALUE IN FOLK PEDAGOGY (ON THE BASIS TATARSKY PROVERBS)

¹Galiev R.R., ²Malikov T.R.

¹Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, e-mail: rustiku@bk.ru;

²Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

The study showed that the values (axiology) have many definitions and interpretations on the most appropriate of which we have given in this article. For us in this article as the value of a healthy lifestyle is important, as one of the components of the set of directions of education in traditional pedagogy. The material used for the analysis, we took the Tatar folklore, we have taken as a basis for the analysis of proverbs and sayings, because they contain more material than in any other genre. In addition, areas of raising a healthy lifestyle is also very much, so in this article we have to restrict ourselves to some of them, in particular, that promote the need for constant movement, overcoming laziness and passivity, as well as hardening, correct use of power and possibilities of nature.

Keywords: pedagogy, folk pedagogy, healthy lifestyle, axiology, values

В научной литературе ценность принято называть аксиологией. В переводе из греческого языка аксиология (акси – ценность, логос – учение) означает учение о ценностях. Это составная часть философской науки, которая исследует «характеристики, структуры и иерархию ценностного мира, способы его познания и его онтологический статус, а также природу и специфику ценностных суждений. Аксиология включает и изучение ценностных аспектов других философских, а также отдельных научных дисциплин, а в более широком смысле – всего спектра социальной, художественной и религиозной практики, человеческой цивилизации и культуры в целом» [4].

Важной считается иерархия ценностных модальностей:

1) ценностный ряд «приятного» и «неприятного», чему соответствуют «чувственное чувство» (наслаждение и страдание),

а также «чувства ощущений» (чувственное удовольствие и боль);

2) множество аксиологии витального чувства, куда относятся противоположности «благородного» и «низкого», «благополучия» и «благополучия», которым соответствуют ценности временных состояний: подъем, спад, здоровье, болезнь, ответными реакциями которым являются радость, печаль, а также инстинктивные реакции, такие как мужество, страх, честь, гнев и др.;

3) духовные ценности (прекрасное, безобразное), эстетические ценности, этические ценности (справедливость, несправедливость), ценности познания истины (в целях «господства над явлениями»). От них исходят ценности культуры, относящиеся к благам (сокровища искусства, научные заведения, законы). Коррелятами состояния духовных ценностей являются: радость и печаль, ответными которым являются

реакции расположения/нерасположения, одобрения/неодобрения, уважения/неуважения, симпатии/антипатии и др.;

4) высшей ценностью являются святое/несвятое. Все остальные ценности являются лишь ее символами. В состоянии она отражается в блаженстве/отчаянии, ответными реакциями которым являются вера/неверие, благоговение/неуважение, поклонение/хула и др. В данном случае необходима ценность самой личности. Ценность святого отражается в форме поклонения в виде культов и таинств [4].

Для нас важна вторая иерархия, где имеет место здоровье как временное состояние человека, что обеспечивается в основном здоровым образом жизни. Как ранее было отмечено, в татарском устном народном творчестве «отражаются права детей на жизнь, индивидуальность, достойную и счастливую жизнь, дом и семью. Эти актуальные в жизни ребенка положения созвучны с современными правами детей, принятыми самыми главными организациями всего мира» [2]. Все эти ценности жизни обеспечиваются и здоровым образом жизни.

Широко представлены в фольклоре татарского народа пословицы, которые формируют и дают установку на регулярную двигательную активность. Рассмотрим подробнее пословицы и поговорки, которые позволили бы воспитателю расширить знания школьников о двигательной активности.

Пословица «Ходячий камень заблестит, лежащий – потускнеет» говорит о том, что, когда человек двигается, находится в постоянном движении, он в буквальном смысле «блестит», он полон энергии, а когда человек находится без движения, он «тускнеет», такого человека быстро преодолевают различные болезни.

Следующие пословицы тесно связаны с предыдущей: «Стоячая вода покрывается травой», «В тени и камень мохом покрывается», «Лежащее дерево сгниет, а ходячие ноги жизнь найдут», «Лежащий без движения превратится в мертвеца», «Под лежащий камень вода не течет». Эти пословицы ценны с позиции подачи установки на регулярную двигательную активность детей.

Следующая пословица способствует раскрытию и усилению значения предыдущих: «Движение – жизнь». Она полезна при объяснении значения движения в жизни человека. Известно, что с поступлением в школу двигательная активность детей падает, а это, в свою очередь, отрицательно сказывается на их здоровье.

Используя пословицу «Долго прожить можно, лишь много двигаясь», воспитатель может вести беседу о взаимосвязи долголетия и движения. Она гласит о том, что движение – это первый шаг к здоровью и дол-

голетию. Люди, ведущие активный образ жизни, сохраняют на протяжении всей жизни хорошую память, повышенную умственную и физическую работоспособность.

Пословица «Двигающийся – горы перелезет» говорит о том, что человек, находясь в постоянной активности, может достичь высоких результатов не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Используя в формировании ЗОЖ эту пословицу, педагог может отметить связь физической культуры с жизненной практикой.

Следующая пословица тесно связана с предыдущей: «Человек с работой – сильный человек». Она интересна и с позиции формирования ЗОЖ, и с позиции формирования уважительного отношения к труду. Она говорит о том, что человек, который занят делом, работой, – сильный человек, а сила у татарского народа ассоциируется со здоровьем.

Пословицу «Будешь лежать без движений, ребра станут ремнем» воспитатель может использовать как средство организации поведения школьников. Детям следует объяснять, что ребра вместе с грудиной образуют грудную клетку, которая обеспечивает прямое хождение и в ней располагаются важные жизненные органы. Кроме того, необходимо обращать внимание на то, что оптимальное физическое развитие способствует в значительной степени формированию телосложения, в целом формированию телесной культуры человека как результата двигательной деятельности, как важной части физической культуры. Правильное телосложение, пропорциональное развитие отдельных частей тела, оптимальное развитие опорно-двигательного аппарата создают необходимые условия для эффективного функционирования внутренних органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы). Все это формирует основу физического здоровья.

Большую познавательную информацию несет пословица «Старательный найдет и в камень гвоздь забьет». Она говорит о том, что если человек старается, он может достигнуть всего и даже «в камень гвоздь забить».

Пословица «Лень – залог нездоровья» несет большую познавательную информацию. Она гласит, что лень это первый барьер на пути к здоровью. Важно, чтобы педагог объяснил детям, что у людей занимающихся спортом, не остается времени на безделье, на вредные привычки, которые, как известно, вредят здоровью, а в тех семьях, где все без исключения занимаются физическими упражнениями, участвуют в соревнованиях, царит добрая атмосфера, здоровый дух и веселое настроение.

Занимаясь систематическими физическими упражнениями, люди постепенно начинают чувствовать мышечную радость. Поэтому они с удовольствием и радостью идут в спортзал, на лыжню. Движение для них уже выступает как необходимость, отсюда и ценность пословицы «Жизнь без движения надоедает».

Большие возможности появляются по воспитанию ЗОЖ школьников при разучивании пословиц, связанных с правильным и сбалансированным питанием. Прежде всего, пословицы подчеркивают значение питания. Например, «Кто ест, на того есть надежда» означает важность правильного питания. Используя в формировании ЗОЖ эту пословицу, педагог может отметить, что питание – необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Следующие пословицы схожи по значению: «От того, что много съешь, не умрешь, но и пользы не найдешь», «С обжорства не умрешь, но и здоровье не убережешь», «Три чашки чаю – хозяину в радость, больше трех чашек – хозяину в тягость». Они свидетельствуют о том, что обжорство вредит здоровью человека, и советуют есть умеренно.

Пословица «Не ешь помногу, а ешь помалу, чтоб надолго стало» говорит о том, что только правильное и рациональное питание обеспечивает долголетие.

Используя пословицу «Болезнь приходит с едой и уходит с ней же», воспитатель может затронуть проблему правильного питания, культуры питания. И рассказать детям о том, что неправильное питание – причина многих болезней. Часто люди, имеющие избыточную массу тела страдают ожирением, а это уже не просто полнота, а болезнь, сопровождающаяся нарушениями обмена веществ, работы сердца, сосудов, органов движения и снижением работоспособности человека.

Пословица «Человека побеждает болезнь, а болезнь побеждает еда» гласит о том, что при правильном, сбалансированном питании организму человека не страшны болезни.

Пословицу «Не надо жить, чтобы есть» воспитатель может использовать как средство для организации поведения воспитанников, то есть следует объяснить школьникам, что нельзя жить мыслью только о еде, а нужно есть для того, чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии.

Следующий ряд пословиц рассказывает о значении полноценного отдыха. Пословица «Кто спал, тот весел, а кто не спал – угрюм» говорит о том, что если человек высыпается, он бодр, весел и полон сил. Используя эту пословицу, воспитатель может вести беседу о значении сна в жизни чело-

века. Следующая пословица способствует раскрытию значения предыдущей: «Лег – расслабился, встал – повезло».

Пословица «Работающий приобретет, а спящий потеряет» несет большую познавательную информацию. Она говорит о том, что продолжительность сна должна быть строго регламентирована. Наиболее ярко эту пословицу раскрывает русская народная пословица «Кто рано встает, тому бог подает». Эти пословицы воспитатель может использовать как средство организации поведения школьников. Пословица «Сон – еда для лентяя» также затрагивает проблему рационального использования сна. Данная пословица осуждает чрезмерный сон.

Пословица «Не будешь работать – нет работы, не будешь спать – нет сна» говорит о том, что только рациональное чередование труда и отдыха может привести к желаемому результату, касающемуся здоровья. Используя эту пословицу в воспитательном процессе, педагог должен объяснить, что правильно организованные труд и отдых служат физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию людей, способствуют укреплению их здоровья.

Пословица «Сон не требует перины» гласит о том, что, если время придет для сна, организм сам потребует отдыха, а для этого не нужна подушка. Используя эту пословицу, воспитатель может затронуть проблему биоритмов в жизни человека.

Среди татарских пословиц имеется огромное количество, посвященных закаливанию. Они особенно ценны тем, что, изучая их, школьники учатся любоваться природой и ценить ее, что в конечном итоге приведет к формированию не только ЗОЖ, но и экологического сознания.

Говоря о природных ресурсах в воспитании ребенка, было отмечено, что «Скорейшему взрослению ребенка способствовали и силы природы, по крайней мере, этого желали родители и призывали силы природы помочь в этом ребенку. Так, снегопад полагали на физический рост ребенка. Силы природы приводились в пример и тогда, когда успокаивали ребенка, чтобы он переставал плакать. В одном из четверостиший поется, что ни земля, ни небеса не плачут, так и ребенок должен перестать плакать» [3].

Много пословиц, которые выражают значение солнца, например, «Луч солнца – рука здоровья». Эта пословица неплохо характеризует влияние солнечного излучения на здоровье человека. Используя в формировании ЗОЖ эту пословицу, педагог может отметить, что наш организм испытывает постоянную потребность в ультрафиолетовых лучах, которые способствуют правильному

обмену веществ, предохраняют от многих заболеваний, уничтожают всевозможные бактерии, способствуют закаливанию.

Пословица «Нет солнца – нет дня, нет дня – нет живности» гласит о том, какое место солнце занимает в экологической системе и в жизни человека. Пословица «Нет солнца – не загорай» говорит о том, что пользоваться солнечными лучами следует с осторожностью. Используя эту поговорку, воспитатель может затронуть вопросы принятия солнечных процедур.

Имеются также пословицы, которые подчеркивают значение воды, например «В текущей воде не задержится грязь». Данная поговорка подчеркивает очищающие возможности воды.

Если не учитывать переносное значение поговорки: «Чище ручья не будешь», то оно интересно не только с позиции формирования ЗОЖ, но и с экологической и эстетической точек зрения. Она гласит о том, что вода – самое чистое, что есть в природе. В следующей поговорке вода реки Белой приравнивается серебру: «Вода Белой – белое серебро», а о важности воды в жизни человека отмечается в поговорке «Цену воды узнаешь, как засохнет колодец».

О лечебных свойствах воды говорится в поговорке «Чистая вода – само лекарство». Следующая поговорка опровергает: «Хотя и мутна, но хороша вода». Используя данную поговорку в воспитательном процессе, педагог может затронуть правила приема водных процедур.

Как средство организации поведения воспитатель может использовать поговорку «Прежде чем войти в воду, научись плавать». Она также может выступать в качестве стимулирования к обучению плаванию.

Следующая поговорка определяет значение воздуха. Поговорка «Воздух Белой телу лечение, а душе польза» отмечает, что воздух лечит не только тело, но и душу.

Следующая группа поговорок отмечает необходимость рационального приема воздушных ванн: «И жар обжигает, и холод обжигает», «Холод хуже голода», «В холоде заснуть легко, а проснуться тяжело», «Жар костей не ломит, а холод душу не охлаждает». Данные поговорки и поговорки призывают к осторожности при жаркой и холодной погоде.

В поговорках, посвященных закаливанию, говорится о том, что необходимо ценить природу и использовать ее закалывающий потенциал с чувством меры. Данные поговорки и поговорки особенно ценны в формировании ЗОЖ школьников. Такие дидактические поговорки и поговорки о солнце, воздухе и воде особенно полезно разъяснять школьникам, так как в них речь идет о естественных природных компонентах, и они дают самые первые знания из области основ закаливания.

Таковы традиции татарского народа в воспитании здорового образа жизни. Как было отмечено, «каждый народ имеет свои национальные традиции, которые зародились еще в глубокой древности. Если в жизни народа многое со временем меняется, то народные традиции продолжают жить практически в неизменном виде. Причиной этому является непринужденность, соответствие традиций духовным требованиям народа, желание остаться верным обычаям предков и т.д.» [1].

Таким образом, нельзя недооценивать роль поговорок в формировании основ каждого из составляющих ЗОЖ. Через поговорки школьники получают первичные знания о здоровье, движении, природе и их взаимосвязи. Педагогу остается лишь отобрать доступный для дошкольного возраста материал и организовать их изучение с целью воспитания и формирования ЗОЖ.

Список литературы

1. Маликов Р.Ш., Газизова Ф.С. Педагогика детства в татарских народных традициях // В мире научных открытий. Гуманитарно-общественные науки. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2013. – № 9 (45). – С. 276–287.
2. Маликов Р.Ш., Газизова Ф.С. Педагогика детства в татарской этнопедагогике (на материале народных сказок) // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2014. – № 1.2 (49). – С. 861–874.
3. Маликов Р.Ш., Газизова Ф.С., Маликов Т.Р. Педагогическая ценность колыбельных песен и потешек как средств воспитания в педагогике детства (на материале татарской этнопедагогике) // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – Майкоп: МГТУ, 2013. – Вып. № 4. – С. 86–91.
4. Новая философская энциклопедия. – URL: <http://iph.gas.ru/elib/0086.html> (Дата обращения 12.10.2014).
5. Татарские народные поговорки. – Казань: Татар. кн. изд-во, 1959. – 898 с.

References

1. Malikov R.Sh., Gazizova F.S., Malikov T.R. Pedagogicheskaya tsennost' kolybelnykh pesen i poteshkek kak sredstv vospitaniya v pedagogike detstva (na material tatarskoy etnopedagogiki) // Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta. Maukop: MGTU, 2013. Vup. no. 4. pp. 86–91.
2. Malikov R.Sh., Gazizova F.S. Pedagogika detstva v tatarskikh narodnykh traditsiyakh // V mire nauchnykh otkrytiy. Gumanitarno-obschestvennyye nauki. Krasnoyarsk: Nauchno-innovatsionnyy tsentr, 2013. no. 9 (45). pp. 276–287.
3. Malikov R.Sh., Gazizova F.S. Pedagogika detstva v tatarskoy etnopedagogike (na materiale narodnykh skazok) // V mire nauchnykh otkrytiy (Sotsialno-gumanitarnyye nauki). Krasnoyarsk: Nauchno-innovatsionnyy tsentr, 2014. no. 1.2 (49). pp. 861–874.
4. Novaya filosofskaya entsiklopediya. URL: <http://iph.ras.ru/elib/0086.html> (Data obrascheniya 12.10.2014).
5. Tatarskiye narodnye poslobitsy. Kazan: Tatar. knn. izd-vo, 1959. 898 p.

Рецензенты:

Голошумова Г.С., д.п.н., профессор, зам. директора по научной работе, филиал, Уральский государственный экономический университет Министерства образования и науки РФ, г. Нижний Тагил;

Маликов Р.Ш., д.п.н., профессор, зав. лабораторией истории педагогики и современных технологий образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет Министерства образования и науки РФ, г. Казань.

Работа поступила в редакцию 23.10.2014.