

УДК 39(=35)(470.6)

Булацева З.Б.

**ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ
ТРАДИЦИИ НАРОДОВ
СЕВЕРНОГО КАВКАЗА
КАК МЕХАНИЗМ
ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО
ПОКОЛЕНИЯ**

Ключевые слова: этнокультурные традиции народов Северного Кавказа, идея здорового образа жизни, система физического воспитания, герои нартских сказаний, физическое воспитание нарттов.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждение и аскетизм, потребление и обладание, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению и счастью (Г.М. Соловьев).

Проблемы воспитания культуры здоровья исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Я.А. Коменский, И.Г. Песталлоцци, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др. В отечественной педагогике раскрываются философские, социологические и психологические аспекты воспитания здорового в физическом и психическом отношении подрастающего поколения (М.А. Алемаскин, Л.И. Божович, Н.И. Болдырева, И.Д. Зверев, Л.М. Зыбин, В.П. Козляков, Д.В. Колесов, И.С. Кон, А.И. Кочетов, И.Ф. Свадковский, Н.К. Смирнов и др.), медицинские стороны культуры здоровья (Н.М. Амосов, Д.В. Колесов, Н.Я. Копыт, С.С. Корсаков, Ю.П. Лисицин, П.И. Сидоров, И.В. Стрельчук, Е.И. Чазов и др.).

Если обратиться к историческому аспекту зарождения представлений о здоровом образе жизни, то впервые они начинают формироваться на Востоке. Уже в древней Индии в VI в. до н.э. в Ведах сформулированы основные принципы ведения здорового образа жизни. Один из них – достиже-

ние устойчивого равновесия психики. Первым и неперменным условием достижения этого равновесия являлась полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Другим путем, ведущим к установлению внутреннего равновесия, считался путь сердца, путь любви. Под любовью, дающей свободу, в бхакти-йоге понималась не любовь к отдельному человеку, к группе людей, а любовь ко всему живому в этом мире как к высшему выражению сущности бытия. Третий путь достижения внутренней свободы – путь разума, рассудка – предлагался джана-йогой, утверждающей, что ни одна из йог не должна отказываться от знания, ибо оно повышает жизненную устойчивость.

В восточной философии всегда ставился акцент на единстве психического и телесного в человеке. Так, китайские мыслители считали, что дисгармония организма возникает в результате психической дисгармонии. Они выделяли пять болезненных настроений: гнев и вспыльчивость, «омраченность» переживаниями, озабоченность и уныние, печаль и грусть, страх и тревожность. Склонность к таким настроениям, полагали они, нарушает и парализует энергию как отдельных органов, так и всего организма в целом, сокращая человеку жизнь. Радость же придает гармоничную эластичность энергопотокам организма и продлевает жизнь.

В тибетской медицине в известном трактате «Чжуд-ши» невежество называлось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным, пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу, неодобрительности к людям. Умеренность

во всем, природная естественность и преодоление невежества – основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека.

Восточная философия основана на понимании человека как целого, неразрывно связанного с непосредственным окружением, природой, космосом, и ориентирована на поддержание здоровья, выявление огромных возможностей человека противостоять недугам.

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в античной философии. Мыслители античного периода пытаются выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает его как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

В античном мире существовали свои традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так, юноши, физически плохо развитые, не имели права на высшее образование. В Древней Греции культ тела возводился в рамки государственных законов, имела строгая система физического воспитания.

Понятие здорового образа жизни и поведения, соответствующего принципам природы, было предметом посто-

янного изучения древних людей. Свое понимание здорового образа жизни существовало в культурах всех великих цивилизаций. В древних западных культурах (Древней Греции, Древнем Риме) существовал культ тела, правильного гармоничного развития человека. Там возникли Олимпийские игры и все взгляды на физическое совершенствование, известные как физическая культура. Но первостепенное значение в обретении здоровья древние греки уделяли отнюдь не физической культуре, а душевному состоянию.

Таким образом, накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы.

Идеи здорового образа жизни отчетливо прослеживаются и в этнокультурных традициях народов Северного Кавказа.

В подготовке многосторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни, педагогика народов Северного Кавказа отводила важную роль физическому воспитанию, при этом использовались специфические, наработанные веками формы, методы и средства формирования личностных качеств человека. Особое место занимает воспитание физически крепких, здоровых и нравственно благополучных детей. Здоровье считалось в народе одним из самых больших благ, физическому развитию и его формированию уделялось особое внимание. Вполне успешно народная педагогика решала задачи укрепления здоровья подрастающих поколений, их правильного физического развития, за-

каливания, формирования двигательных навыков и умений, воспитания морально-волевых качеств личности и развития силы, быстроты реакции и движения, ловкости и выносливости. Физическому развитию организма жителей Кавказа способствовали условия жизни и быта горцев, а также географическая среда. Спускаясь в долины, поднимаясь в горы, карабкаясь по скалам, прыгая через рвы или пропасти, люди развивали свои мышцы и гибкость, так как это были своеобразные физические упражнения.

В нарттовском эпосе народов Северного Кавказа отражена забота о здоровье молодого поколения, в нем воспеваются физическая сила, неутомимость, выносливость, настойчивость и т.д. Изучение эпоса осетин и других фольклорных материалов приводит к выводу, что физическое воспитание у народов Северного Кавказа преследовало решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и закаливанию молодежи.
2. Формирование двигательных навыков и умений, необходимых для овладения трудовыми навыками и защиты родины.
3. Воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости, необходимых в жизни.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

О важности физического воспитания свидетельствуют нарттовские сказания, герои которых, наряду с высокими умственными и нравственными качествами, обладают и хорошим физическим развитием. Материалы эпоса свидетельствуют, что нартты придавали большое значение закаливанию детского организма как основному методу физического развития с малых лет, как средству укрепления здоровья и

нормального физического развития человека. В эпосе упоминается о таких видах физических упражнений, как метание копья, бег, прыжки, кулачный бой, борьба, ходьба на лыжах, восхождение на высокую гору, плавание, хождение по качающейся перекладине через горные реки.

Образцом выносливости и крепкого здоровья являлись доблестные богатыри и храбрецы Северного Кавказа – нартты, воспетые в кавказском фольклоре. Ежедневные подъемы на трехкилометровую высоту, охота на туров, заготовка сена на узкой поляночке над обрывом способствовали физическому совершенству горцев. Хлеб насущный, как повествует история, приобретался в бесплодной горной стране исполинским трудом. Вначале необходимо было очистить пашню от камней, спустившихся с высот. Затем на спине поднять на оголенную весенним тающим снегом или летними дождями скалу землю и навоз. Хорошей физической закалки требовала постройка жилья осетин (*хадзар*). Жилье горные осетины строили из природного камня. Горные завалы, обвалы и наводнения вынуждали жителей гнездиться как можно выше по горам и скалам, что требовало дополнительных затрат сил. Человек, проводящий жизнь в таких трудах, не имел времени к распутству и порокам. Если у него и появлялось свободное время, то для него высшим наслаждением был отдых.

Отдыхали в неотопляемых помещениях под шерстяными матрацами и одеялами. Физиологами доказано, что такой отдых улучшает качество сна и одновременно является средством закаливания. В прохладном помещении гормоны надпочечников выделяют адреналин и норадреналин, которые возбуждают нервную систему, способствуют лучшему кровоснабжению

внутренних органов, замедляют темпы старения.

Физическое воспитание нарттов было направлено на укрепление здоровья и формирование воли и характера, а также двигательных навыков и умений, на воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости, необходимых в жизни. Решались данные задачи физического воспитания молодежи благодаря методам разъяснения, показательных упражнений, одобрения, поощрения, наказания, соревнования, что достигалось с помощью таких средств, как колыбельные песни, танцы, игры.

Для того чтобы быть в хорошей физической форме, нартты тщательно готовились к соревнованиям, на которых показывали свою удалость, мастерство, и другие качества, необходимые воину. Здесь же старшее поколение с помощью показательных упражнений обучало молодежь воинскому искусству. Одобрения заслуживал тот нарт, которому удавалось превзойти всех. Чаще всего таковым в эпосе являлся Батрадз: «Пустил Батрадз свою стрелу, и в ушко иглы попала стрела. “А ну, испытаем-ка также и силу свою”, – сказали нарттовские юноши. Выбрал каждый по молодому быку и, схватив его за рога, старался перебросить через реку. Никому это не удавалось. Но вот Сослан выбрал самого крупного быка, который только был в стаде, взял его за рога, размахнулся, и грохнулся бык на другом берегу реки. Удивлялись люди силе Сослана и говорили, что нет на земле человека сильнее его».

Данные эпизоды указывают на то, что умственно и нравственно слабые герои, если даже они физически и сильны, легко терпят поражение, но в незавидном положении оказываются и физически слабые персонажи. Поэтому народ считает, что физическая

подготовка в сочетании с умом и высокой нравственностью является одним из необходимых условий победы того или иного героя.

В сказаниях значительная роль отводится детским подвижным играм, которые различались по половозрастным признакам. Больше всего были в почете игры, в которых надо было прыгать, бегать, бороться и т.п. Назначение этих игр состояло в том, что они способствовали развитию у детей силы, ловкости, точности, функции равновесия.

Осетинские народные игры были основным средством приобщения детей к трудовой деятельности (охоте, собирательству, ведению домашнего хозяйства). Они способствовали физическому и умственному развитию горских детей, обучению их первоначальным жизненно важным двигательным навыкам, физическому и психическому закаливанию.

Нарты ценили силу и красоту тела, но не меньше силу и красоту души, без которых непрочны и первые. Поэтому подлинная красота человеческого тела в понимании нартов включала такие высокие нравственные качества, как воля, терпение, мужество, смелость. Такое понимание красоты тела, а также взаимосвязи физического и эстетического воспитания входило в содержание воспитания у нартов.

Идея связи физического воспитания с нравственным занимает важное место в нарттовском эпосе. Сила нарттовского героя заключается не только в его необычайных физических способностях, но и в правоте того дела, за которое он борется, защищая и представляя свой народ. Многие герои сказаний, обладающие выдающимися физическими и боевыми качествами, используют свои данные в интересах своего народа. В сказании «Батрадз и

алдар», когда настал для нартов тяжелый год, Батрадз предлагает продать себя и тем самым спасти жизнь нартам. В сказании народ всегда осуждал бездумное, бестактное использование физической силы. Об этом говорится в сказании «Сослан ищет того, кто сильнее его».

Нарты показывали высокую степень боевой и физической подготовки и во время боевых походов, о чем свидетельствуют многочисленные сказания.

Физическому воспитанию личности способствовали разные обычаи кавказских народов. Например, аталычество, которое сохранилось в этнографическом быту современных народов Кавказа – абхазов, адыгов, осетин и др. Аталычество – воспитание ребенка в семье, посторонней для родителей.

Обычай этот состоит в том, писал М. Ковалевский, что новорожденный не остается в доме родителей, а отдается на попечение в чужое семейство. Вскармливание ребенка и воспитание его, не идущее обыкновенно далее обучения его верховой езде и обращению с оружием, падает на обязанности семьи аталыка, которая нередко озабочивается также приисканием ему невесты.

Результатом воспитания мальчика у аталыка была его хорошая физическая подготовка: юноша не только отлично скакал на лошади, он мог выполнять сложные акробатические упражнения, легко переносил холод, владел всеми видами оружия. Воспитатель занимался формированием волевых качеств воспитанника, обучал горскому этикету и многому другому. Аталык ответственно должен был относиться к своим обязанностям и не мог иметь более одного воспитанника без неудовольствия со стороны первого питомца, «а воспитанник мог иметь несколько аталыков».

Когда ребенок становился совершеннолетним, он возвращался в родительский дом. Воспитатель дарил своему воспитаннику верхового коня, полное вооружение воина, одевал его во все новое. В нарттовском эпосе отражение этого обычая мы находим в сказании «Айсана». У нарта Урызмага родился сын. Небожитель Сафа устроил пир в честь новорожденного и взял его к себе на воспитание. Только возмужавшим, физически развитым сын Урызмага возвратился домой. Перед возвращением небожители одарили его конем, луком-самострелом и мечом.

Содержание физического воспитания в народной педагогике представлено играми, физическими упражнениями, спортивными состязаниями военизированного характера. В самых древних пластах горского фольклора запечатлены связанные с луком и стрелами сюжеты. Соревнования по стрельбе из лука были разнообразными: на дальность, меткость, на попадание в мишень на полном скаку.

Поднятие тяжестей составляло у горской молодежи особую группу физических упражнений. Популярными были скачки, бег, ходьба, лазание, прыжки, борьба, плавание и переправа через реку, стрельба. Для испытания силы и сноровки использовались всевозможные упражнения с камнями различной величины. На пастбищах молодые пастухи использовали вместо гири баранов, телят, связанные попарно мешки с зерном. На сенокосах любимой игрой силачей было поднятие копны внушительной величины. У осетин сохранилась шуточная поговорка: «Кто своих сил не рассчитал, тот под копной остался». Слабым парням приходилось терпеть насмешки в адрес всего своего рода.

В прежние времена ходьба на дальние расстояния считалась у горцев пре-

восходным развивающим средством, а вместе с тем и почти единственным способом распространения новостей. «Много ты ходишь, многое повидал да услышал, что же нового нам скажешь?» – обычно так обращались горцы к путнику.

Ценным физическим упражнением для горской молодежи был бег. Во время больших торжеств старейшины трапезничали, а молодежь забавлялась оригинальными играми «Бег в мешке», «Бег за костью». Объяв лопаточную кость, почетную долю от бараньей туши, один из стариков бросал клич молодым людям: «Кто быстрее всех схватит эту кость и убежит от преследователей, тот джигит». Получалось нечто вроде современного регби. Того, кто, обогнав соперников, добегал с костью до стариков, ожидала публичная похвала.

В физической культуре горцев Северного Кавказа заметное место отводилось прыжкам: в высоту, в длину, с разбега и с места. Молодежь всех районов во время празднеств и на досуге увлекалась прыжками через костры. Прыгали и через рвы – с помощью шеста. Эти упражнения имели большое значение в развитии юношей, так как полученные навыки затем неоднократно помогали им в пастушеской или охотничьей практике.

Необходимой составной частью хорошего физического воспитания считалось плавание. В нарттовских преданиях, сказках, пословицах весьма часто встречаются сведения об искусных пловцах, о джигитах, легко переправляющихся через бурные реки. Молодые воины преодолевали реку разными способами: сидя верхом на коне или привязав к себе два надутых воздухом кожаных бурдюка. Для тех же целей использовались вязанки дров, снопы кукурузных стеблей, доски, коряги.

Соответствующие специальные соревнования происходили в тех областях Северного Кавказа, где текут многоводные реки Терек, Баксан и др.

Таким образом, основными средствами физического воспитания детей и молодежи являлись разнообразные игры на свежем воздухе, всенародные состязания по различным видам физических упражнений и народным играм, а также физический труд. Этнопедагогика народов Северного Кавказа имела самобытную систему физического воспитания подрастающего поколения, обеспечивающую всестороннее развитие молодежи, их гармоничное функционирование в социуме и в природе.

Создавая устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, этнопедагогическая система является наиважнейшим средством в формировании культуры здоровья подростков. Усвоение национальных традиций и норм, их валеологическое осмысление являются наиболее целесообразными в создании стойкой внутренней мотивации на сохранение здоровья. Поэтому в моделируемом образовательном пространстве должны найти достойное место традиции и нормы, обычаи и стереотипы северокавказских народов, развивающие здоровье.

Литература

1. Антология педагогической мысли России XVIII века / сост. И.А. Соловков. М.: Педагогика, 1985.
2. Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX века / сост. П.А. Лебедев. М.: Педагогика, 1990.
3. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М., 1996.
4. Библер В.С. Культура: диалог культур (опыт определения) // Вопросы философии. 1989. № 6.
5. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. СПб., 1998.
6. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. 1997. Вып. 3. С. 420–429.
7. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб., 1995.
8. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. М.: Флинта: Retorika, 1999.
9. Кокаева И.Ю. Осетинские традиции в воспитании культуры здоровья // Известия вузов. Сев.-Кав. регион. Общественные науки. Приложение. 2005. № 12. С. 147–152.
10. Кочисов В.К. О путях реализации этнопедагогического аспекта воспитания учащихся национальной школы // Материалы межвуз. науч.-практ. конф. «Воспитание молодежи на основе возрождения национальной культуры». Нальчик, 1996. С. 135–137.
11. Магомедов А. История философии. Ставрополь, 2000.
12. Хадиков Х.Х., Плиев Т.Н. Осетинские нартские сказания – памятник педагогической культуры // Некоторые вопросы истории и педагогики воспитания. Орджоникидзе, 1972. Вып. 2. С. 17–21.
13. Хан-Гирей. Записки о Черкесии. Нальчик, 1992.
14. Хатаев Э.Э. Этнопедагогика Северного Кавказа. Владикавказ, 2000.
15. Цаллагова З.Б. Этнопедагогический диалог культур: Научно-методическая разработка проблемы формирования культуры межнациональных отношений. Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2001.