

УДК 371.72

ПРИВИТИЕ С РАННЕГО ДЕТСТВА ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК И НАВЫКОВ СРЕДСТВАМИ ТАТАРСКОЙ ЭТНОПЕДАГОГИКИ КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Галиев Р.Р.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, e-mail: rustiku@bk.ru

Здоровые привычки и навыки относятся к медико-биологическим основам здорового образа жизни. Привитие с раннего детства здоровых привычек и навыков средствами татарской этнопедагогике заложит основу формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. В данной статье на примере устного народного творчества раскрываются такие привычки и навыки, как соблюдение режима дня, здоровый сон, любовь и уважение к родителям, стать счастливым, жизнь в комфортных условиях для развития, качественная жизнь, самостоятельность, день без слез, умение выбрать достойную пару, целомудрие, аккуратность, красота, чистота, воспитанность, опрятность, не пить, не курить, быть сладким на язык. Все эти привычки и навыки, приобретенные ребенком с малых лет, в дальнейшей жизни будут способствовать здоровому образу жизни. Привитие перечисленных здоровых привычек и навыков отражено в колыбельных песнях, причитаниях пробуждения ребенка, купания младенца в бане и т.д. Многие из этих малых жанров татарского устного народного творчества напрямую желают, чтобы ребенок в дальнейшем вел здоровый образ жизни.

Ключевые слова: этнопедагогика, татары, медицина, биология, педагогика, воспитание, развитие, формирование, содержание воспитания, средства воспитания, здоровый образ жизни, колыбельные песни, причитания

INOCULATED WITH HEALTHY HABITS EARLY CHILDHOOD RESOURCES AND SKILLS TATAR PEDAGOGY AS A MEDICAL-BIOLOGICAL BASES OF HEALTHY LIFESTYLE

Galiev R.R.

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia, e-mail: rustiku@bk.ru

Healthy habits and skills relate to medical and biological basics of a healthy lifestyle. To equip early childhood healthy habits and skills by means of the Tatar ethnopedagogics lay the foundation of a healthy lifestyle of the younger generation. In this article an example of folklore reveal such habits and skills as the adherence of the day, healthy sleep, love and respect for parents, be happy, live in comfortable conditions for the development, quality of life, independence day without tears, the ability to choose a decent couple, chastity, neatness, beauty, cleanliness, good manners, neatness, do not drink, do not smoke, be sweet on the tongue. All these habits and skills acquired by the child at an early age, later in life will be to promote healthy lifestyles. Instilling these healthy habits and skills are reflected in lullabies, laments awakening the child, bathing the baby in the bath, etc. Many of these small Tatar genres of folklore wish directly to the child later led a healthy lifestyle.

Keywords: pedagogy, Tatars, medicine, biology, pedagogy, education, development, formation, content of education, means of education, healthy lifestyles, lullabies, laments

Формированию здорового образа жизни средствами татарской этнопедагогике уже был посвящен ряд статей [2-9, 11-13]. Каковы же особенности формирования здорового образа жизни путем привития с раннего детства здоровых привычек и навыков?

Первыми воспитательными средствами, воздействующими на ребенка, являются колыбельные песни. Они исполняются взрослыми семьи для того, чтобы ребенок вовремя заснул. Мягкие, лирические, исполняющиеся под определенный ритм, они успокаивающе воздействуют на ребенка, и он быстрее засыпает. Кроме того, слова песен способствуют умственному и интеллектуальному развитию ребенка. Он прислушивается к словам и

привыкает к мелодии. В данном случае нас интересует содержание песен по воспитанию здоровых привычек и навыков.

Самое главное в таких колыбельных песнях – пожелание скорейшего засыпания ребенка, например:

Баю-баюшки-баю,

Баю-баюшки-баю.

В шелковом каймовом

Спокойно заснет он.

Так с самого рождения детей учили соблюдать режим дня.

В колыбельных песнях отмечали, что здоровый сон будет способствовать скорейшему физическому росту:

Вот как крепко заснет,

Вот так быстро вырастет.

О необходимости быстрого засыпания в колыбельных песнях поется много:

Баю-баюшки, птенец,

Сердечко моей души.

Хорошенько, спокойно

Скоро заснет цветочек.

Баю-баюшки-баю,

Лишь скорее заснул бы;

Заснет, как закроет глазки,

Так и никто не заметит.

Следует отметить, что сразу, как только лег, может заснуть лишь спокойный и здоровый человек, к чему и приучали ребенка с колыбельного возраста. Как говорится в следующем четверостишии, спокойный сон способствует здоровому росту ребенка:

Баю-баюшки-баю,

Спокойно ты заснешь.

Будешь спокойно спать,

Очень быстро вырастешь [примеры приводятся по источникам 1; 14].

Привычка спокойного сна, таким образом, способствует росту малыша здоровым.

В песнях описывается, что делают близкие родственники, чтобы малыш скорее вырос, например:

Чтобы убаюкиваться,

Гибкая колыбель.

Прервав три раза сон,

Качает матушка.
За красивой игрушкой
Ушел на базар батюшка...
Дитя мое, о дитя,
Какой способный у меня.
Отцу и матери
Послужит это дитя.

Пожелание служить родителям, быть к ним милосердным в последующем будет способствовать уменьшению брошенных родителей в домах престарелых. Таким образом, служение родителям, т.е. колыбельные пожелания ребенку, имеют государственно важное значение, поэтому в колыбельном репертуаре песенки о родителях также занимают внушительное место.

За здоровую привычку следует считать и ухаживание за родителями:
Шуршит дождик за окном
Собираясь в озеро;
Как вырастет, привезет
Вкусного много.

В колыбельном четверостишии звучит надежда родителей на будущее, что их ребенок не бросит, будет ухаживать и кормить, о чем они заботились еще с колыбельного возраста своего ребенка. Воспитанный таким образом ребенок никогда не бросит своих родителей, не отдаст в дом престарелых на государственное обеспечение, чем он принесет пользу своей Родине.

Колыбельные свидетельствуют также о готовности родителей отдать ребенку все, поэтому для этого выкладываются всюю:

Баю-баюшки-баю,
Пройдусь через сердце,
Грудь – подушкой, руки - матрасом,
Косы сделаю одеялом.

Умные родители хорошо знают, что их любовь к ребенку бумерангом вернется обратно. На любовь ребенок ответит любовью, что может быть лишь в семьях, ведущих здоровый образ жизни.

В другой колыбельной песне желают ребенку счастья:
Спою баю-баюшки-баю,
Расскажу много сказок.
Тебе пожелания загадаю,

Будь счастлив, скажу.

Счастье, как известно, понятие временное, и его каждый понимает по-своему. Быть счастливым зависит от каждого самого себя. Это чисто индивидуальный подход. Как показывает анализ колыбельных песен, счастье ребенка во взрослой жизни составляет служение своим родителям и близким родственникам, а затем служение своей родине с честью и достоинством, а также отучиться и стать просвещенным человеком. Таким образом, пожелание счастья ребенку и научить его стать счастливым следует считать за воспитание здоровых привычек и навыков.

Официальная педагогика твердит, что в современности потеряна связь между старшим и молодым поколениями, но этнопедагогика пропагандирует укрепление такой связи ради приемственности поколений:

Баю-баюшки, птенчик,
Деревянная колыбель,
Масло принесет бабушка,
Мед принесет дедушка.

Это означает, что ребенок никогда один не останется. Когда нет родителей, то рядом окажутся бабушки и дедушки, которые также являются хорошим примером для подражания подрастающему поколению, так как обладают большим жизненным опытом.

Непосредственно здоровый образ жизни также воспитывался с колыбельного возраста. Родители желали своему ребенку здоровья и долголетия:

Баю-баюшки-баю,
Мой любимый кругляшек,
Живи в здравии
Долгую жизнь.

Внушение чего-либо, как известно, остается в голове человека, что потом реализуется. Наставление родителей на здоровую и долгую жизнь настраивало ребенка поступить именно так. До современного состояния и развития медицины детей рождались в России много, но и много умирали из-за отсутствия квалифицированной медицинской помощи. Поэтому пожелание здоровья и долгой жизни стало мечтой родителей, которые хотели спасти все больше и больше своих детей. Такое пожелание, наверное, будет актуальным во все времена.

Привычки и навыки качественной жизни также воспитывались с колыбельного возраста:

Баю-баюшки-баю,
Лежит в белой колыбели он.
Пусть ест мед да масло,

Проживет сладкую жизнь он.

Такого пожелает и научит, наверное, каждый родитель, но, к сожалению, не у всех такая жизнь реализуется из-за различных причин, зависящих и не зависящих от самой личности. Поэтому стремление и проведение жизни в меде и масле следует считать за здоровую привычку.

В колыбельных песнях родители пели о том, чтобы ребенок стал как можно быстрее самостоятельным:

Ну-ка, тихо, усни,
Не держи меня без работы.
Целый дом полон работы,
Не мешай мне работать.

Самостоятельность ребенка свидетельствует о его здоровье. Нездоровый ребенок бывает плаксивым, за которым нужен постоянный уход. Поэтому родители желали самостоятельности, чтобы он мог ухаживать за собой и не занимал время других.

Плач ребенка родителям звучит как песня:

Как красиво ты ноешь,
Поешь, о чем думая?
Где находишь мелодию,
Крутя в сто сторон?

Песня свидетельствует о том, что в любом проявлении ребенка родители видели только положительное. Плач ребенка используют в качестве музыкального воспитания. В ритмичном плаче ребенка родители улавливают музыкальность и желают, чтобы ребенок вырос творческим человеком.

В колыбельной пели о необходимости своевременного выбора подходящей пары:

Девочка моя, девочка,
К ней придут сто женихов,
Среди ста женихов
Выберет единственного.

Привязанность в семейной жизни лишь к одому партнеру также следует считать за здоровую привычку. Известно, что такие семьи бывают крепкими, не распадаются, дети не остаются сиротами, растут в любви и взаимопонимании. Другим условием является целомудрие девушки, поэтому в песне подчеркивается, что она является именно девочкой. Такие песни не случайные, так как в них звучит пожелание родителей своей дочери счастья в семейной жизни:

Баю-баюшки-баю,

К девочке придут сто парней,
Женихом станет лишь один,
Под головой у нее сон.

Целомудренной девушке обязательно найдется хороший джигит, который сделает ее счастливой. Целомудренная пара в счастливой семейной жизни радуется своим родителям, которые становятся сватами и сватьями. К сожалению, в современном российском обществе участились случаи рождения малолетними девочками детей без отцов. Тогда в лучшем случае ее родителям приходится воспитывать ребенка без отца, в худшем случае новорожденный оставляется несовершеннолетней матерью где попало, или ребенок попадет в детдом, чем и объясняется переполнение детских домов пациентами. Это результат неправильного сексуального воспитания детей и несвоевременного привития здоровых привычек и навыков.

В песенках пробуждения ребенка звучит желание привить ребенку аккуратность, красоту, чистоту и воспитанность:

Гурь-гурь, гурь-гурь,
Очень красивая, кто это?
Расчесаны волосы,
С ног до головы чистота.
Гурь-гурь, гурь-гурь,
Это воспитанная девочка,
В саду, называемом школой,
Цветочек, росточек она!

Так родители хотят, чтобы приобретение ребенком названных качеств стало хорошей привычкой. Использование метода похвалы и демонстрация желаемых результатов является безотказным в татарской этнопедагогике.

Следующая песенка пробуждения также способствует воспитанию чистоты и опрятности:

Дорогое дитя, вставай,
Выспался, наверное.
Другие дети в школу
Давно пришли, наверное.
Отец делом занят,
Рано утром уходит.
Заработанных им денег
Хватает на все.

Детя мое, не будь грязным,
Держись от грязного подальше.
Твоя одежда пусть будет
Белее белого снега.

Таким образом, привычка одевать чистое и ходить чистым воспитывается с детства; как говорится, чистота – залог здоровья. Кроме того, в чистоте и аккуратности примером для ребенка является отец. Он не только рано встает, но и хорошо зарабатывает, чем обеспечивает всю семью. Материальный достаток в семье гарантирует всем членам семьи здоровый образ жизни.

Слова причитаний, когда парят грудного ребенка, также имеют большое воспитательное значение:

Парю межвежонка,
Парю волчонка.
Будь счастливым,
Будь аккуратным,
Почитай родителей,
Будь сладкоречивым,
Будь с золотыми крыльми,
Дорожи своей мамой,
Дорожи своим папой,
Дорожи совей бабушкой,
Дорожи своим дедом.

Если прислушиваться, то каждая строчка причитания имеет большое значение, гарантирующее ребенку счастье во взрослой жизни. Первые две строчки берегут ребенка от сглаза, третья строка желает счастья, последующие строчки перечисляют, что нужно, чтобы стать счастливым: не пить, не курить, быть сладкоязычным, уважать и почитать родителей. Следует отметить, что антиалкогольному воспитанию средствами татарской этнопедагогике мы посвятили отдельную статью [5]. Во многих других жанрах татарской этнопедагогике в разной форме высказываются такие пожелания, но с ними ребенок знакомится чуть позже. В колыбельном возрасте эти пожелания высказываются ненавязчиво в очень доступной форме.

Другое причитание, когда парят ребенка, полностью желает младенцу здоровый образ жизни:

Не отец рубил дрова,
Не мать топила баню,
Старшему скажи «дед»,

Младшему скажи «дядя»,
Будь милосерден к отцу и маме,
Жизнь пусть будет длинной,
Еды пусть будет много,
Живи в здравии,
Будь счастлив!

В причитании перечисляются все условия здорового образа жизни, к чему должен стремиться ребенок с маленьких лет. Чтобы стать счастливым, он должен вести здоровый образ жизни.

Подобных причитаний фольклористами собрано достаточное количество, что свидетельствует о желании родителей сделать ребенка счастливым благодаря здоровому образу жизни:

Будет здоровым, как камень,
Будет чистой, как вода,
Будет длинной, как ограда,
Будет полной, как скирда,
Будет с отцом, с матерью,
Будет с золотыми крыльями,
Будет с хлебом, с солью,
С сыном, с дочерью,
Будет аккуратным,
Скажет молодым «дядя», «сестра»,
Скажет старшим «бабушка», «дедушка»,
Будет счастливым,
Будет сладкоречивым.

Следует обратить внимание, что многие пожелания, делающие человека счастливым, повторяются время от времени, среди которых сладкоречье, под которым подразумевается умение говорить красиво, умно, логично, кратко, красноречиво, разумно, прямо, согласно требованиям ораторского искусства, без лжи, без фальши, без обмана, без клеветы и т.д. Жесткие требования к языку – наследие от предков, о чем писали еще древнетюрские просветители, в частности в XI в. Ю. Баласагуни. Как пишет Р.Ш. Маликов: «Умных и знающих людей поэт призывает избавиться от таких пороков, как клевета, лживость, приверженность к хмельному, упрямство, злонравье, злоязычье. Это те свойства, которые способны погубить человека и сделать несчастным». Предостережения поэта не потеряли своей актуальности и в настоящее время и могут быть использованы в воспитательной

работе... [10, с. 55-56]. Таким образом, «сладкая речь» — одно из условий счастья человека. В нашем случае красноречье следует причислять к привычкам и навыкам, относящимся к здоровому образу жизни.

Таким образом, в средствах этнопедагогики татар содержится множество наставлений, учений, мудрость о необходимости воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, которые будут способствовать формированию здорового образа жизни. В некоторых случаях эти привычки и навыки конкретные, а в некоторых – общие. Самое главное — такое воспитание начинается с младенческого возраста и отражается в колыбельных песнях, а продолжается до самой старости человека.

Список литературы

1. Детский фольклор / Сбор, обработка и разъяснительные статьи Н. Исанбет. Казань: Татар. кн. изд-во, 1984. 488 с.
2. 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.
3. 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.
4. Маликов Р.Ш., Газизова Ф.С., Маликов Т.Р. Педагогическая ценность колыбельных песен и потешек как средств воспитания в педагогике детства (на материале татарской этнопедагогики) // Вестник Майкопского государственного технологического университета. Майкоп: Изд-во МГТУ, 2013. № 4. С. 86–91.
5. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р. Антиалкогольное воспитание средствами этнопедагогики как медико-биологическая основа здорового образа жизни // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/121-17821> (дата обращения: 13.03.2015).
6. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р. Влияние религиозных и народных традиций на формирование здорового образа жизни // Педагогика. М., 2015. № 7. С. 84–88.
7. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р., Закирова Н.Р. Основные качества интеллекта и здоровый образ жизни в татарской народной педагогике // В мире научных открытий. Красноярск, 2015. № 1.1 (61). С. 598–610.
8. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р., Закирова Н.Р. Развитие социального интеллекта и здорового образа жизни в татарской народной педагогике // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 4 (48). URL: <http://journal->

s.org/index.php/index.php/sisp/artiecle/view/6115 (дата обращения: 15.09.2015).

9. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р., Закирова Н.Р. Содержательное наполнение интеллектуальных способностей и здорового образа жизни в пословицах и поговорках (на материале татарской народной педагогики) // Фундаментальные исследования. М.: ИД «Академия естествознания», 2014. № 12. Ч. 6. С. 1303–1309.
10. Маликов Р.Ш. Тюрко-татарская гуманистическая педагогическая мысль средневековья. Казань: Татар. кн. изд-во, 1999. 304 с.
11. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р., Шарафетдинова Э.Р. Народные песни как средства воспитания эстетики и здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. М.: ИД «Академия естествознания», 2014. № 11. Ч. 6. С. 1371—1375.
12. Маликов Р.Ш., Галиев Р.Р., Шарафетдинова Э.Р. К проблеме актуализации устного народного творчества в эстетическом воспитании и привитии здорового образа жизни // Вестник Майкопского государственного технологического университета. Майкоп: Изд-во МГТУ, 2014. № 3. С. 101–107.
13. Маликов Р.Ш., Шарафетдинова Э.Р. Онтогенезы в татарской народной педагогике как средства эстетического воспитания детей // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/121-19698> (дата обращения: 13.06.2015).
14. Татарское народное творчество. Детский фольклор. Казань: Татар. кн. изд-во, 1993.- 336 с.

Рецензенты:

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

Мухаметшин А.А., д.п.н., профессор, Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны.