

Е. Е. Заколотная, канд. пед. наук, доцент
Учреждение образования «Белорусский государственный
университет физической культуры», Минск, Беларусь,
707elena@tut.by

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме раскрытия творческих способностей студентов-спортсменов с помощью изучения пословиц и поговорок. Кроме духовно-нравственного потенциала они и сегодня актуализируют содержательный аспект в контексте проблем современности: сохранения здоровья нации, популяризации здорового образа жизни, обращения к лучшим традициям физического воспитания разных периодов истории для формирования и развития физической культуры, как отдельной личности, так и общества в целом. Через эти повествования люди впитывают специфическую интерпретацию событий и опыта, интегрируются в культуру.

Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в проявлении физических качеств, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на образах положительного поведения героев войны, труда, спорта и т.д. Сегодня различные средства воздействия на сознание человека демонстрируют оскорбление спортсменами своих соперников не только словами и жестами, но и потасовками, драками [1].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта убеждает нас, что сегодня молодое поколение утратило желание читать книги. Книги — это перила на лестнице жизни, на которые может опираться каждый, у кого есть желание. Информация преподносится нам через средства визуализации (кино, видео, компьютер) в готовом виде, уменьшается творческий потенциал личности.

Существуют различные средства, способствующие формированию духовно-нравственного потенциала личности в процессе обучения и воспитания. Особую роль в духовно-нравственном становлении человека играют те произведения культуры, которые имеют такой признак, как метафоричность. Человек узнает о социуме через освоение норм, ценностей, установок, стереотипов, выработанных обществом, в результате чего складывается система его внутренних регуляторов, привычных форм поведения. Социализация не исчерпывается адаптацией к социальной среде, а является творческой самореализацией личности. В раскрытии творческого потенциала, развитии познавательной самостоятельности личности большое значение играют метафорические истории (сказки, притчи, мифы и др.), а также пословицы и поговорки [2].

В истории народов мира есть произведения, которые принесли человечеству огромную духовную, эстетическую и нравственную пользу и не утратили свою значимость до наших дней. Таким произведением является Библия – одна из самых обширных и важнейших книг в мировой литературе, как памятник культуры. Библейские книги создавались на протяжении около 1600 лет в разных странах, среди их авторов можно найти государственных деятелей и царей, священников и пророков, военачальников и придворных, пастухов и рыбаков.

Текст Библии принадлежит целому ряду литературных жанров, содержит глубокие философские размышления и религиозные учения, пророчества и откровения, непреходящие общечеловеческие этические нормы и памятники права (гражданские, уголовные, ритуальные и гигиенические законы), исторические повествования, летописи и биографии замечательных людей, величайшие шедевры религиозной и лирической поэзии, притчи и аллегории, а также психологические драмы и трагедии.

Можно сказать, что в Библии находятся в зачаточном виде многие великие идеи современной цивилизации, на протяжении веков Библия служила первоисточником вдохновения для всех видов искусства и наложила неизгладимую печать на всю современную культуру. В той или иной степени с ней связаны символика, обычаи, общественные идеалы, искусство и литература многих стран мира. Библия важна как для верующих, так и для неверующих. Для верующих – это священная книга, содержащая откровение Бога, на Библии основываются религии: христианство и иудаизм, а священная книга мусульман – Коран содержит множество сюжетов из Библии.

Для неверующего человека, знакомство с Библией необходимо потому, что ее духовная составляющая (сюжеты, притчи, пословицы, афоризмы) очень сильно повлияла на мировую, в том числе и на белорусскую культуру и глубоко вошли в нее. Знание Библии для любого человека, независимо от его отношения к религии – это неременная предпосылка высокой образованности и культуры.

До сих пор для многих является неожиданностью, что источниками значительной части распространенных образных выражений (крылатых слов, пословиц и поговорок) является Библия. Приведем лишь небольшое количество поговорок из библейского текста: «не хлебом единым» (употребляется по отношению к пище духовной); «кто не работает, тот не ест» (каждый человек должен трудиться); «в поте лица» (тяжким трудом); «вернуться на круги своя» (возвращение к началу какого-либо жизненного этапа); «внести свою лепту» (внести посильный вклад); «зарывать талант в землю» (не дать развиться способностям, заложенным в человеке); «козел отпущения» (существо, несущее ответственность вместо других) и др. [3].

Целью воспитания является не моральные действия сами по себе, но нравственное совершенство человека, достигаемое в процессе становления личности. Нравственные понятия отражены не только в текстах Библии, но и в русских пословицах и поговорках, которые по смыслу сходны с изречениями Священного Писания. Трудно сказать, какие из них непосредственно заимствованы из Библии, какие же зародились в народных недрах самостоятельно. Ясно только одно – в русских пословицах и поговорках мы видим

тесное переплетение народной мудрости с библейскими истинами.

В понимании народов поговорки и пословицы выступают как источник разума, как пример для подражания, как добрый советник и первый наставник, как поучительное наследие прежних поколений и как пример образного мышления. Краткость, лаконичность пословиц и поговорок направлена на усвоение и запоминание нравственных норм и правил:

«конец терпения – золото»; «доброе слово слаще меда»; «не корми калачом, да не бей в спину кирпичом»; «его копейка нищему руку прожжет»; «не дразни собаку, так не укусит»; «молодец красив, да на душу крив»; «лицом детина, да разумом скотина»; «язык мой – враг мой: прежде ума рыщет, беды ищет» и др. [4].

Кратко и образно выражают афоризмы народные мысли о воспитании, формировании личности человека. Народные афоризмы не просто выражают ту или иную воспитательную идею, они созданы, отшлифованы, имеют как бы определенную воспитательную задачу, дидактические цели, диктуемые педагогической интуицией народа, принципом целесообразности. Афоризмы предельно сжаты, лаконичны, малословны, назидательны, легко запоминаются и служат молодежи девизом в жизни. Весьма характерны пословицы о трудолюбии и трудовом воспитании. Анализ народных афоризмов показывает, что в них находят свое выражение смысловой параллелизм и противопоставление, когда мысль, выраженная в одной части пословицы, усиливается путем противопоставления ее в другой части. Эмоциональность народной поэтической речи усиливается и намеренно подчеркивается также постановкой риторических вопросов, которые сосредоточивают внимание человека на главной, смысловой стороне изречения, побуждают его задуматься над поставленным вопросом. Таким образом, достигается более эффективное эмоциональное воздействие афоризмов на сознание и поведение людей.

Воспитательный потенциал афоризмов народ стремился повысить путем применения гипербол, намеренно увеличивая и подчеркивая особое значение тех или иных жизненных ситуаций: *Каков в девять лет, таков и в девяносто* (о значении воспитания в детстве). Используя гиперболы, народ намеренно обращает внимание на важность таких качеств, как воспитанность, трудолюбие, стремление к знанию, верность в любви и т. д. В процессе своего исторического развития люди отобрали и сохранили те мудрые изречения, которые передаются из поколения в поколение, их содержание и смысл остаются актуальными и в настоящее время. Каждый человек имеет возможность по-своему истолковывать значение пословиц, но заложенный в них поучительный смысл всегда один [5].

В последние годы стали привычными военные конфликты, терроризм. Если и заходит речь о союзе народов, то чаще всего это союз против других народов. Необходимость толерантного отношения к другим национальностям и конфессиям – это залог мирного сосуществования, надежный путь к национальному согласию, которое надо воспитывать смолodu. Поскольку спортсменам (часто с раннего возраста) приходится доказывать свое

превосходство соперникам из разных стран мира, очень важно во избежание конфликтов научить их вести диалог с представителями, как другой этнической принадлежности, так и других конфессий.

Люди с глубокой древности догадывались о том, что во избежание межгосударственных конфликтов и войн должен существовать определенный свод правил, кодекс взаимоотношений между людьми различной этнической принадлежности. Какие главные ценности другого народа, что можно, а чего нельзя делать в среде другого народа, достаточно точно можно узнать из народных поговорок и пословиц: «в чужой монастырь со своим уставом не ходят» (русская); «не стучись в чужие ворота, и в твои не будут стучаться» (татарская); «отправляясь в чужую страну, узнай, что там запрещено» (японская); «когда находишься в Риме, поступай как римлянин» (английская); «в стране, в которой бываешь, соблюдай обычай, который встречаешь» (итальянская); «в чей обоз сел, те песни и пой» (абхазская) [4].

В понимании народов поговорки и пословицы выступают как источник разума, как пример для подражания, как добрый советник и первый наставник, как поучительное наследие прежних поколений и как пример образного мышления.

Пушкарева Л. Г. и Слепцова Т. В. провели интересное исследование, результаты которого здесь приведены. Актуальность исследования связана с популяризацией здорового образа жизни, обращением к традициям физического воспитания. Обращение к историко-культурному контексту – фольклору как составляющей русской народной культуры ценно ещё и потому, что в пословицах и поговорках на протяжении веков кристаллизовалась народная мудрость.

Цель исследования: актуализировать содержательный аспект русских пословиц и поговорок в контексте проблем современности: сохранения здоровья нации, популяризации здорового образа жизни, обращения к лучшим традициям физического воспитания дореволюционного и советского периодов российской истории для формирования и развития физической культуры, как отдельной личности, так и российского общества в целом.

В истории человечества физическая культура и спорт имели огромное значение в формировании и развитии физических и психических качеств личности. Всесторонне развитая личность, воплощающая единство духовного, интеллектуального и физического совершенства – идеал, к которому стремилось человечество, не утративший ценностного содержания и ставший сегодня ориентиром в воспитании подрастающего поколения.

В быту народов, населявших территорию России, из поколения в поколение передавались лучшие традиции в проведении игр и физических упражнений. На протяжении веков народ отбирал и сохранял самобытные формы физического воспитания, обогащал их новым содержанием. Воспитательное значение народных игр и физических упражнений заключались в развитии инициативы, активности, коллективизма, товарищества, взаимовыручки, воли к победе. В культурно-исторических памятниках – пословицах и поговорках, сказаниях и былинах, русских народных сказках, художественных произведениях – отражены элементы телесно-

двигательной активности, распространённые в народной среде. Особой популярностью пользовались физические упражнения и игры, имевшие спортивную направленность: игры и упражнения без предметов (борьба), питания, повышением ценности понятий «здоровье нации», «здоровье человека» – физическое, духовно-нравственное, психическое (кулачный бой, бег наперегонки), с предметами (городки, лапта, игры с мячом, игры с костями и др.), сюжетно-ролевые игры («гуси-лебеди», «волки и овцы», «горелки» и др.). Последние были любимы детьми и молодёжью и способствовали их общему физическому развитию, координации движений, сообразительности.

Народные игры, забавы, развлечения и физические упражнения составляли самобытную систему физического воспитания, которая дополнялась народными средствами закаливания купанием, погружением в прорубь, обтиранием снегом, баней, а также способствовали формированию и развитию двигательных навыков, необходимых в труде и военной подготовке [6].

Из многообразия пословиц и поговорок, отражающих быт, нравы, устои, культурные ценности русского народа, выбраны и сгруппированы по тематическим группам те словесные изречения, в которых отражены традиции физического воспитания и здорового образа жизни. Основой стали пословицы и поговорки русского народа, собранные В.И. Далем [5, 6], которые были разделены на несколько групп в зависимости от представлений о здоровом образе жизни и традиций физического воспитания.

Первая группа. Здоровье как высшая ценность. Для русского народа здоровье – это несомненная ценность, которая стоит выше материального богатства, его трудно оценить физическими способами, невозможно приобрести. «Здоровья не купишь», «Здоровье – всему голова, всего дороже». «Здоров буду и денег добуду», «Бог дал здоровье в дань, а деньги сам достань», «Даст Бог здоровья, даст и счастья». Здоровый человек радуется жизни, хотя порой и бережет здоровье: «Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит». В то же время ценность здоровья наиболее ярко осознается тогда, когда оно подорвано, утрачено: «Без болезни и здоровью не рад», «Тот здоровья не знает, кто болен не бывает».

Вторая группа. Пища – основа здорового образа жизни. В основе здорового образа жизни лежит рациональное питание. «Хлеба ни куска, так и в горле тоска».

Однако следует помнить, что во всем важна мера, в том числе и в употреблении пищи. Переедание, обжорство в русском народном сознании осуждаются, есть без меры: вредно для здоровья. «Ешь вполсыта, пей вполъяна, проживешь век до полн»; «Покуда есть хлеб да вода, все не беда», «Как хлеб да квас, так и все у нас».

Третья группа. Двигательная активность – неотъемлемая часть физического здоровья человека. *Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является двигательная активность:* «Быстрого и ловкого болезнь не догонит», «Двигайся больше – проживешь дольше», «Пешком ходить – долго жить».

В пословицах отражены различные формы двигательной

активности, с помощью которых человек должен поддерживать себя и свое тело в хорошей физической форме. Прежде всего, речь идет о труде, работе, которые дают человеку не только пропитание и достаток, но приносят радость, дарят спокойствие, здоровый аппетит и сон: *«Скучен день до вечера, коли делать нечего», «Не то забота, что много работы, а то забота, как ее нет».*

Четвертая группа. Режим дня. Соблюдение режима дня играет важную роль в том, чтобы оставаться долгое время в хорошей физической форме. Например, осуждается долгий сон, сонливость ассоциируется с ленью, поэтому ценится и поощряется ранний подъем:

«Сонливый да ленивый – два родных братца», «Сонливого не добудисься, а ленивого не доишься», «Ленивый сидя спит, лежа работает», «Ранняя птичка носок прочищает, а поздняя глаза продирает», «Кто рано встает, тому Бог подает», «Кто поздно встает, у того хлеба недостает», «Много спать – мало жить: что проспано, то прожито».

Пятая группа. Укрепление и поддержание физического здоровья, способы борьбы с болезнями. В пословицах, созданных, как правило, простым русским человеком, нашло отражение недоверие к врачам, поскольку медицина вплоть до начала прошлого века не обладала современными мощными способами лечения и профилактики инфекционных, вирусных и других видов заболеваний, кроме того услуги тогдашних врачей, конечно, были не по карману крестьянам: *«Лекарь свой карман лечит», «Где много лекарей, там много и больных (и недугов)».*

Исходя из того, что врачи и лекари мало чем могут помочь больному, народ пытается самостоятельно победить недуг и хворь, поэтому в пословицах русского народа представлены разнообразные способы борьбы с ними, поддержания здоровья своими силами. Многие рецепты, отраженные в фольклорном материале, остаются актуальными и в наше время. Народ интуитивно, благодаря своей наблюдательности, здравомыслию использовал те способы профилактики и лечения заболеваний, эффективность которых будет научно доказана спустя многие столетия – *«лук семь недугов лечит»; «наешься луку, ступай в баню, натришь хреном, да запей квасом»; «кто ест лук, того Бог избавит от всех недугов»; «поешь рыбки – будут ноги прытки»; «чеснок семь недугов изводит»; «держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!»; «кто не боится холеры, того она боится», «кроме смерти, от всего вылечишься».*

Шестая группа. Душевное спокойствие, гармония. Одним из аспектов здорового образа жизни является душевное, психическое, духовное здоровье. Во многих русских пословицах говорится о том, что помогает сохранить душевное спокойствие, без которого нельзя быть и физически крепким. Высоко ценится умение сдерживать свои негативные эмоции, порывы:

«язык держи, а сердце в кулак сожми», «господин гневу своему – господин всему», «кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает», «тому тяжело, кто помнит зло». Злоба, грехи,

ненависть снижают качество жизни, сокращают человеческую жизнь, а нравственное поведение и отношение к людям – наоборот, продлевают: «Злой человек не проживет в добре век», «Доброму и

сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок», «У кого желчь во рту, тому все горько» [6].

Выводы. Культурный и воспитательный потенциал русских пословиц и поговорок высок, поскольку во многих из них нашли отражение традиции физического воспитания, представления о здоровом образе жизни, распорядке дня, правильном и здоровом питании, формах закаливания и оздоровления организма. Включение данного пласта народной мудрости в современную парадигму физического воспитания и образования будет способствовать усвоению знаний у подрастающих поколений о ценности здоровья, здорового образа жизни, гармоничном развитии личности и единстве физического, интеллектуального и нравственного начал.

Список использованных источников

1. Кобринский, М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е.Кобринский, Е.Е.Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. Минск: БГУФК, 2015. 265 с.
2. Алексеев, К.И. Метафора как объект исследования в философии и психологии / К.И. Алексеев // *Вопр. психологии.* – №2. – М.: 1996. – С. 73–85.
3. Заколотная, Е.Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок): учеб.-метод. пособие / Е. Е. Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. - Минск: БГУФК, 2018. – 126 с.
4. Максакова, В.И. Педагогическая антропология: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений /В.И.Максакова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 63–75.
5. Даль В.И. Пословицы русского народа / В.И.Даль. СПб.: Азбука-классика, 2007. – 304 с.
6. Пушкарева, Л.Г., Слепцова, Т.В. Традиции физического воспитания и здорового образа жизни в русских пословицах и поговорках // *Физкультурное образование Сибири*, 2 (32), 2014. – С.109 – 113.