СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Здоровый образ жизни как социокультурная ценность народов Кавказа

Автор:

кандидат исторических наук,

доцент кафедры истории России Гуманитарного института СКФУ

Шафранова Ольга Ивановна

Брехман Израиль Ицкович

Основатель научного направления ЗОЖ – 1980.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательного отношения с другими людьми, с природой, самим собой.

Факторы влияющие на здоровье и основные составляющие ЗОЖ

Факторы влияющие на здоровье:

1. Биологические факторы – 22%
2. Состояние окружающей среды 18%
3. Медицинское обеспечение – 10%
4. Индивидуальный образ жизни – 50%.

Таким образом здоровье – зависит от нас самих.

- **Основные составляющие ЗОЖ:**

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Закаливание
4. Личная гигиена
5. Отказ от вредных привычек
6. Профилактика утомления
7. Психогигиена (умение управлять эмоциями)
8. Физическая активность

- Сегодня идея ЗОЖ стала популярной как среди взрослого населения, так и среди молодежи Европы и России. Появились государственные программы, такие как «Здоровье нации», сооружаются бесплатные уличные тренажеры, активно работают фитнес центры и фитнесклубы, увеличилось количество выделяемых часов на физическую культуру в вузах и школах, включили теоретическую часть этой дисциплины в образовательные программы.
- В стародавние времена, до появления научно-обоснованной концепции ЗОЖ, культура народов Северного Кавказа выработала целую систему воспитания молодого поколения, на основе формирования у м поколения ПОТРЕБНОСТИ в здоровом образе жизни.

СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Пословицы и поговорки о ЗОЖ

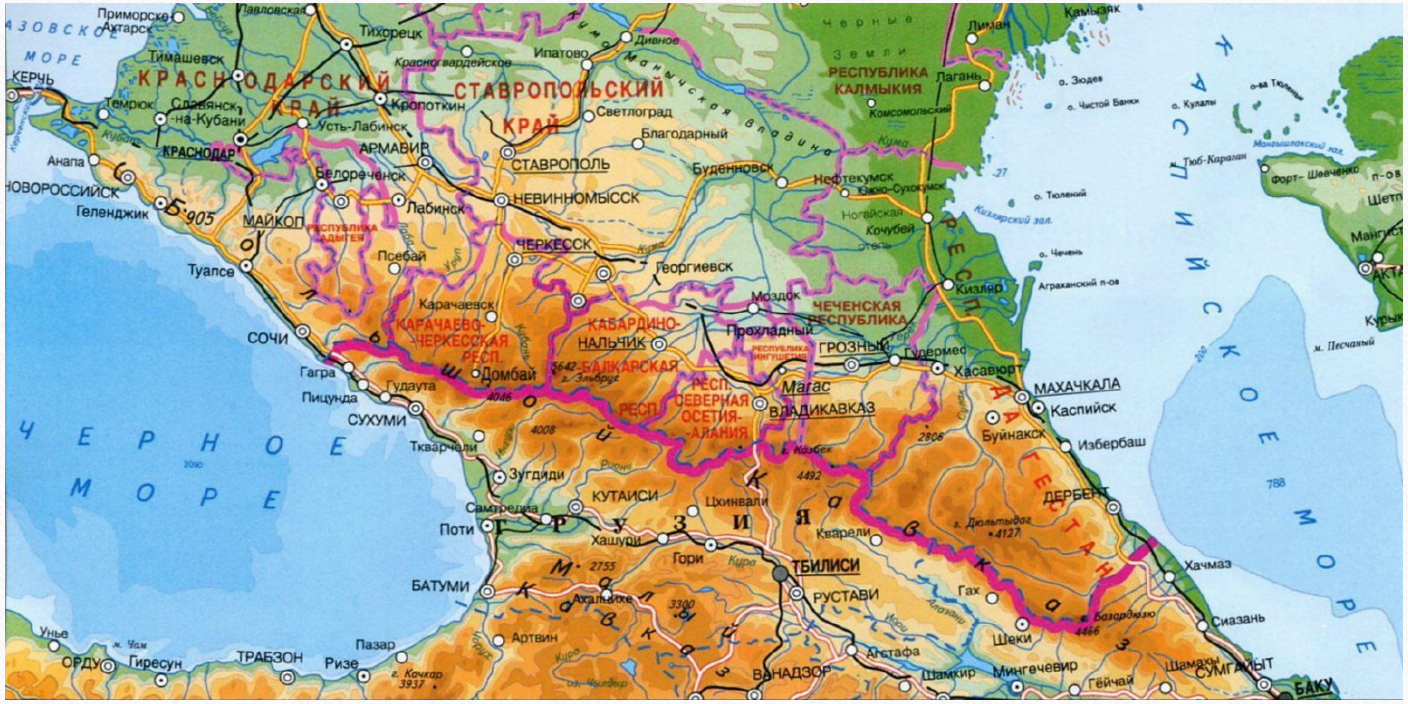
- Ложись не евши, вставай без долгов
- Здоровье близко- ищи его в миске
- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, в ноги в тепле – проживешь сто лет на земле
- Здоровье сгубишь – новое не купишь
- Чем даром сидеть, лучше попусту ходить
- Будь умерен в еде, но не в работке
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит

СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

География и население Северного Кавказа

- На относительно небольшой территории Северного Кавказа проживает около 50 народов. Это чеченцы, ингуши, карачаевцы, балкарцы, кабардинцы, черкесы, осетины, дагестанские народы, которых насчитывают около 30, сходными по образу жизни в рассматриваемый период жили терские и кубанский казаки, что дает основание рассматривать их общности как народы Северного Кавказа. Несмотря на то, что Кавказ отличается этнической пестротой, народы выработали такой единый механизм общежития, дававший им возможность контактировать друг с другом, обмениваться культурными достижениями, лучшим и самым передовым, что было у каждого народа.

География и население Северного Кавказа



География и население Северного Кавказа

СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

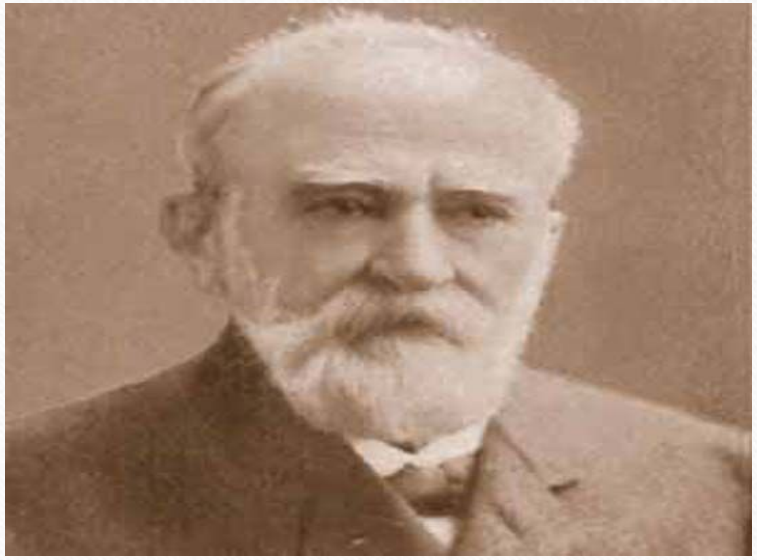
Этические кодексы народов Северного Кавказа

- В догосударственный период у каждого народа Северного Кавказа существовали неписанные своды правил поведения в семье и обществе. Юристы называют его Обычным правом, активно изучают, одними из первых кто посвятил свои исследования на эту тему были дореволюционные юристы Леонтович Ф.И. и М. Ковалевский.
- Однако в 1974 г. кабардинский ученый Б. Бгажноков выпустил книгу под названием «Адыгский этикет». С его подачи термин – этноэтикет вошел в этнографическую науку и активно изучается в этнографии разных концов света.
- Как отмечает И. С. Кон: «Не зная, как тот или иной народ воспитывает своих детей, невозможно понять ни его образ жизни, ни особенности его социальной истории».

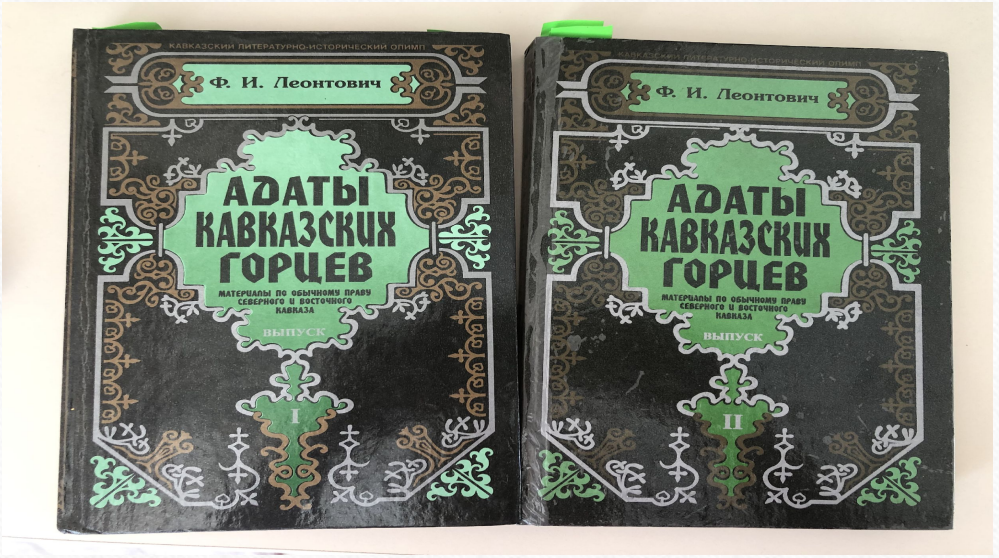
СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Этические кодексы народов Северного Кавказа

Федор Иванович Леонтович



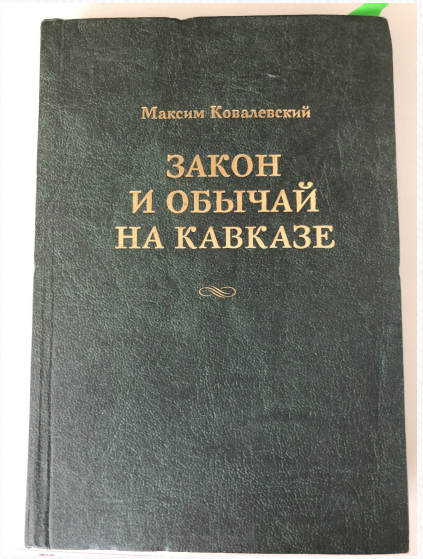
Работы Ф.И. Леонтовича



Этические кодексы народов Северного Кавказа

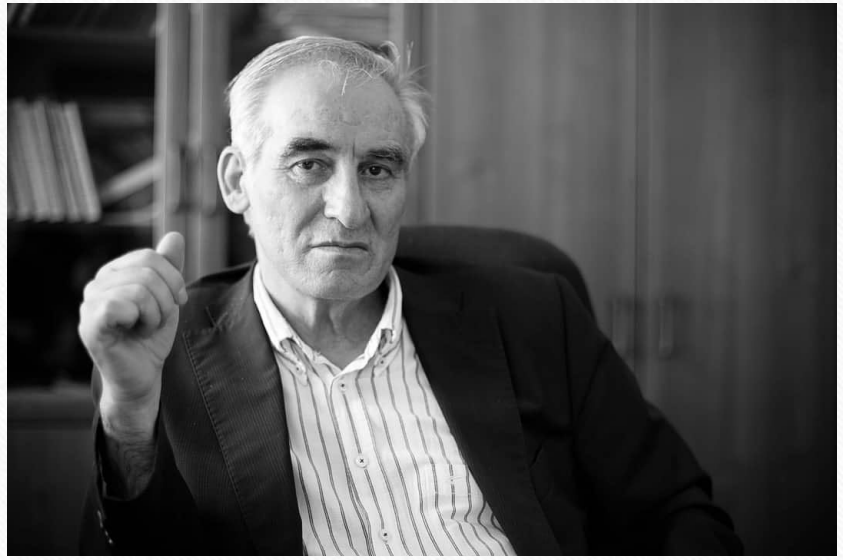
Максим Максимович Ковалевский

Работа Ковалевского М.М.

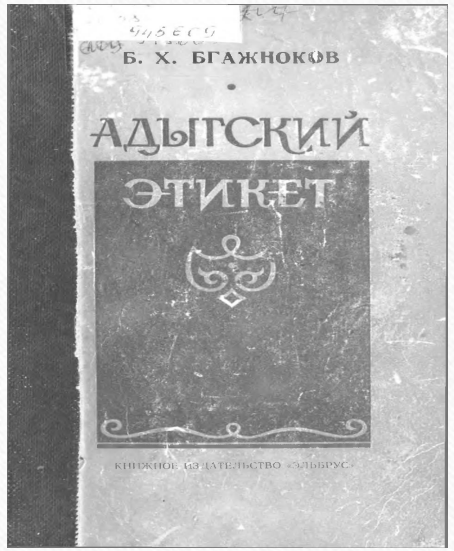


Этические кодексы народов Северного Кавказа

Бгажноков Басарби Хачимович

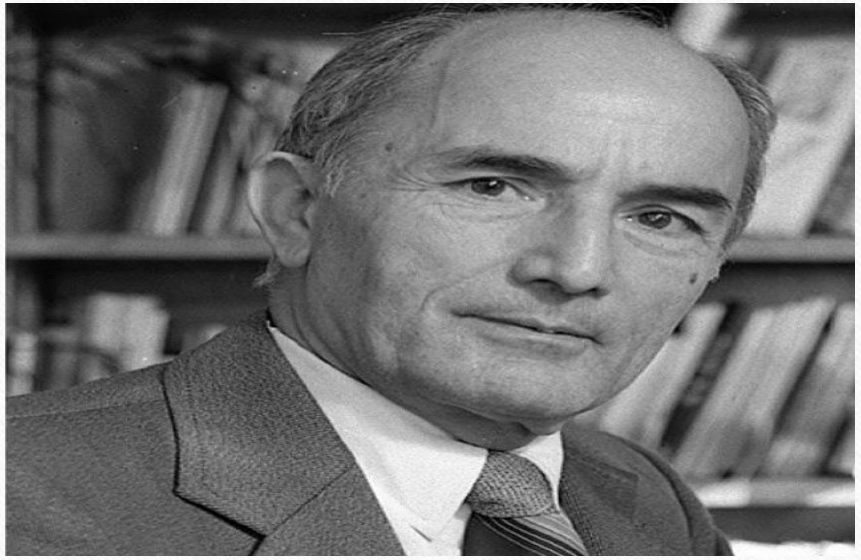


Автор 200 работ

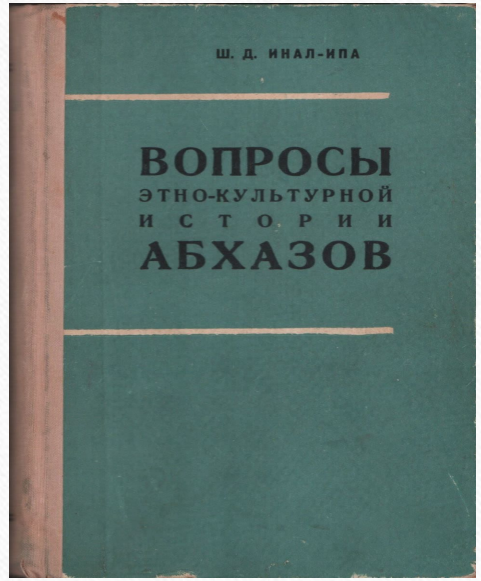


Этические кодексы народов Северного Кавказа

Шалва Денисович Инал-Ипа



Работы Инал-Ипа Ш.Д.



Этические кодексы народов Северного Кавказа

- Адыгский этикет – Хабзе
- Абхазский этикет – Апсуара
- Кьенахалла (Нохчалла) - кодекс чести чеченца
- Эздел – ингушская этика
- Намус – дагестанская этика
- Обычно-правовые нормы были у всех народов Северного Кавказа, включ
  казачество. Обычно-правовые нормы казаков условно можно назвать «Лю
  так как все вопросы решались на сходе (Круге), окончательное решение,
  которым соглашались остальные, казаки кричали: «Любо» или «Добро».

СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- В народе существовало убеждение, что детей с самого начала воспитания нужно приучать к труду. В устном творчестве существует множество пословиц и поговорок, где подчеркивается большая воспитательная роль формирования трудолюбия: «Труд воспитывает человека, лень - портит его»1 (аусура уаҩ дааʒоит, аашьара – дыбжьнахуеит); «Трудом добытый кусок сладок» (Цьабаала иурыхз аҽатца хаахоит); «Хороший труд не теряет свой след» (Аусура бзиа ашьҭра ыʒуам); «Труду сопутствует изобилие» (Ацьабаа абзабаа ацуп) и т. д.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- В процессе трудового воспитания народы Кавказа стремились выработать у детей определенные нравственные качества: честность, правдивость, чувство коллективизма и т. д.
- Задачей трудового воспитания в кавказской семье являлась подготовка детей к труду, формирование у них трудовых навыков, что было возможно лишь при систематическом участии детей в труде совместно со взрослыми. Трудолюбие являлось одним из основных нравственных принципов в среде трудового народа и мерилом человеческих ценностей.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Трудовая жизнь детей начиналась очень рано. Уже с 2-3 лет они выполняли несложные поручения взрослых, с 7-8 лет принимали непосредственное участие в трудовой жизни семьи. Когда наступало время сельскохозяйственных работ: начало сева, уборка урожая, сбор винограда и т. п.), дети трудились на полях от зари до зари со взрослыми. В то же время родители старались давать им посильную работу. Строго следили за тем, чтобы дети не поднимали тяжестей и выполняли такую работу, которая была им под силу.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Таким образом, на первом этапе трудового воспитания детей не было разграничения и разделения процессов труда по признакам пола. Но уже с начала второго периода – с 7-8 лет и до 15-16 лет — происходит резкая дифференциация труда в процессе трудового воспитания детей. Это было вызвано главным образом традиционным разделением хозяйственных работ на мужские и женские. В сугубо мужские занятия входили: пахота, уход за посевом важнейших сельскохозяйственных культур, уход за скотом, стрижка овец, строительство и ремонт дома, доставка топлива, охота и т. д. Чисто женскими хозяйственными делами считались: приготовление пищи и заготовка продуктов впрок, уход за огородом, домашней птицей, доставка воды, уборка дома и двора, стирка, шитье предметов одежды и кожаной хозяйственной утвари и т. д., а также главное — воспитание детей.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Одним из древнейших и любимейших занятий абхазских и адыгских мужчин была охота, которой они посвящали все свое свободное время. С охотой у абхазов было связано значительное число запретов и определенных предписаний. В абхазской мифологии одно из важнейших божеств – это божество охоты – «Ажвейпшаа», к которому обращались в своих молитвах охотники перед началом охоты. Среди охотничьих запретов важное значение имели табуированные слова; также использовалась особая охотничья лексика (так называемый охотничий язык). Термины, связанные с охотой, выражались в иносказательной форме, так как существовал запрет на названия зверей, на различные охотничьи атрибуты и на имена членов охотничьей группы. Мальчиков, будущих охотников, с детства приучали ко всем правилам поведения на охоте, учили их охотничьему языку, без знания которого их не брали на охоту, считая, что произнесение запретного слова на охоте обрекало бы охотников на неудачу.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- В больших семьях в трудовом обучении мальчиков соблюдали определенную специализацию. Одних больше приучали к земледельческим работам, других — к уходу за скотом. Этот вопрос решал глава семьи, он же мог в случае необходимости отдать мальчиков в обучение к ремесленникам, поэтому в больших семьях были свои кузнецы, плотники, столяры. Уже с 6-7 лет вместе со взрослыми мальчики перед пахотой очищали поля от стеблей кукурузы, начинали мотыжить, помогали отцу при сеянии и боронованию, следили за посевом, пасли телят, овец и коз. К. Мачавариани, наблюдавший быт абхазов, писал, что «мальчики пяти лет пасут домашний скот, а с восьми лет учатся владеть оружием и лошадью, с десяти лет уже принимают участие в делах отца».

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- В семейном воспитании абхазов и адыгов одно из центральных мест занимало обучение мальчиков ремеслу, в частности кузнечному. Кузнецы как квалифицированные мастера пользовались большим почетом и уважением. Обучение подростков кузнечному мастерству начиналось с моления в кузнице и приношения жертвы божеству кузницы. Посвящение мальчиков божеству кузницы Шашве (у абхазов) Тлепш (в адыгов) совершалось следующим образом. В один из кузнечных дней отец, с приготовленными круглыми или конусообразными лепешками и свечами, обращался к богу и просил разрешения посвятить малолетнего сына служению ему.

- При этом отец произносил. «С сегодняшнего дня я посвящаю его ... служению тебе. Ниспошли ему теплоту своих глаз и благодать твоего сердца. То, что он знает, он будет выполнять чистосердечно, а в чем ошибается по незнанию прошу ему простить». Нагретым железом выжигали у мальчика волосы на голове, мусульмане в одну полоску, а христиане в две полоски. Это действие по-абхазски называлось «ахахәыбылра», то есть «поджигание волос». Самого мальчика после этого называли «ажьира иазку», то есть «посвященный кузнице».

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Туганов М. Сатаней, Шатана, Сатаней-Гуаша
- Со второго периода (с 7-8 лет до 15-16 лет) за физическим развитием девочек, как и в первом периоде, продолжали наблюдать мать и старшие женщины. Учили их всему, что может пригодиться во взрослой жизни.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Физическое воспитание детей у народов Кавказа условно можно разделить на два периода. Первый период начинался с момента рождения ребенка и продолжался до 7-8-летнего возраста. Задачей первого этапа физического воспитания детей в возрастной группе от рождения и до 7-8 лет являлось закладывание основ правильного общефизического развития, закаливание детского организма, привитие детям двигательных навыков. За физическим развитием детей в этот период наблюдали мать и старшие женщины в доме.
- Основными средствами физического воспитания в описываемый период являлись совместные игры мальчиков и девочек. Подражая старшим братьям и сестрам, дети самостоятельно упражнялись в различных играх.
- Второй этап физического воспитания детей у народов Кавказа начинался с 7-8-летнего возраста и продолжался до 15-16 лет. Начиная с этого периода физическое воспитание детей резко дифференцировалось и во многом зависело от половозрастного признака.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Богатый материал о физическом воспитании, физических качествах кавказских народов содержат эпос, фольклор, героические песни, пляски и различные обряды. Герои произведений народного творчества — мужественные, сильные и храбрые воины борются за независимость и свободу. Много интересных моментов, связанных с физическим воспитанием и закалкой юношей, содержат нартские сказания, основным сюжетом которых являются непобедимые могучие герои, наделенные невероятной физической силой, способные преодолевать любые трудности и препятствия. К таким героям нартских сказаний относятся: Сасрыкуа, Нарчхьоу, Уахсит и другие.
- Согласно представлениям мальчик должен быть похож на Сосруко – быть сильным, мужественным, великодушным.

Состав сборной России на Олимпиаду 2021

- **Борьба**
- Состав сборной России по вольной борьбе: Заур Угуев (до 57 кг), Гаджимурад Рашидов (до 65), Заурбек Сидаков (до 74), Артур Найфонов (до 86), Абдулрашид Садулаев (до 97 кг), Сергей Козырев (до 125).
- Состав сборной России по греко-римской борьбе: Сергей Емелин (до 60 кг), Артем Сурков (до 67), Александр Чехиркин (до 77), Муса Евлоев (до 97), Сергей Семенов (до 130).

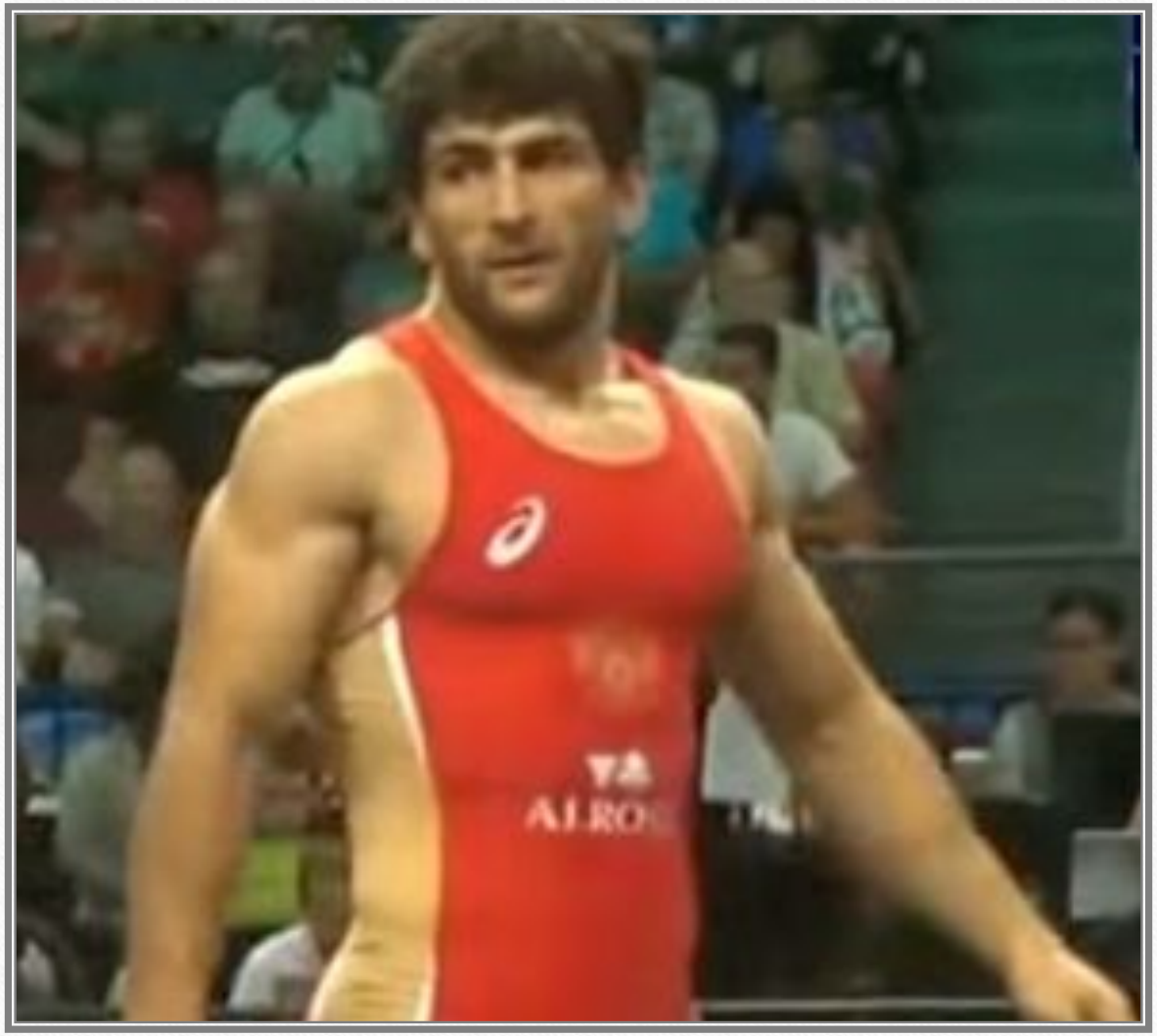
Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.

- Подростки соревновались между собой, в вайнахской этике есть такое социально-психологическое понятие как «Яхь» На русский язык это слово можно перевести как "здоровое соперничество". Если о человеке говорят "у него нет "яхь", то это верный признак того, что он потерял авторитет среди людей своего круга. И наоборот, сказать о чеченце, что у него сильно развит "яхь", значит высказать ему высшую похвалу. Родители, старшие в семьях чеченцев, самыми различными способами стараются воспитать в человеке "яхь".
- Следя за физическим развитием мальчиков, старшие указывали им на их ошибки при выполнении тех или иных физических упражнений, на личном примере показывали правильное их исполнение. Большое распространение среди подростков имела национальная борьба (аиқәпъара), являвшаяся одним из самых популярных развлечений абхазов; ее устраивали на воскресных гуляниях и различных празднествах. Отец и старшие братья обучали мальчиков правилам борьбы (аиқәпъашьа). Вначале мальчики наблюдали, как борются юноши и взрослые, старались изучить правила и приемы, а затем и сами со своими сверстниками принимали в ней участие и учились ее сложным приемам. Уже с 9-10 лет мальчиков начинали обучать специальным техническим приемам борьбы. Старшие судили их бой, давали ценные тактические указания. Борющиеся чаще всего были ровесниками, но иногда бывали случаи, когда младшие по возрасту мальчики побеждали старших. Наблюдение старших за ходом борьбы вызывало большой азарт у подростков.
- Самые известные борцы во всем мире – это дагестанцы и осетины. Все дело в том, что борьба на Кавказе- это не просто соревнования – это образ жизни. В каждом ауле Дагестана и сегодня есть спортзал, секция борьбы или спортивная школа. Я не знаю ни одного дагестанца, который не занимался бы борьбой в детстве, более того, парни других национальностей, живущие в Дагестане также посещают секции спортивной борьбы. Много известных чемпионов мира и Европы - представители Кавказа

Гедуев Аниуар Борисович

борец вольного стиля кабардинец;
заслуженный мастер спорта
России (2014).

- Серебряный призёр Олимпийских игр 2016
- Победитель Европейских игр в Баку (2015);
- Бронзовый призёр чемпионата мира (2015)
- Чемпион Европы (2013, 2014)
- Обладатель кубка мира (2010);
- Чемпион России (2015, 2016);
- Серебряный призёр чемпионата России (2011)
- Бронзовый призёр чемпионата России (2009);
- Победитель международного турнира «Гран-при Иван Ярыгин» (2013, 2014);
- Бронзовый призёр международного турнира «Гран-при Иван Ярыгин» (2010);
- Серебряный призёр кубка Рамзана Кадырова (2010)
- Прозвище – адыгский лев



Абдулраши́д Була́чевич Садула́ев

- 9 мая 1996, Цуриб, Чародинский район, Дагестан) — российский борец вольного стиля, олимпийский чемпион (2016), четырёхкратный чемпион мира (2014, 2015, 2018, 2019) серебряный призёр чемпионата мира (2017), четырёхкратный чемпион Европы (2014, 2018, 2019, 2020) чемпион Европы среди спортсменов до 23-х лет (2016), победитель Европейских игр (2015, 2019), пятикратный чемпион России (2014, 2015, 2017, 2018, 2020). Выступает в весовых категориях до 86 кг (до 2016 г.), до 97 кг (с 2017 г.). Заслуженный мастер спорта России.
- Прозвище – Русский танк

День Хетага 11 июля в Осетии

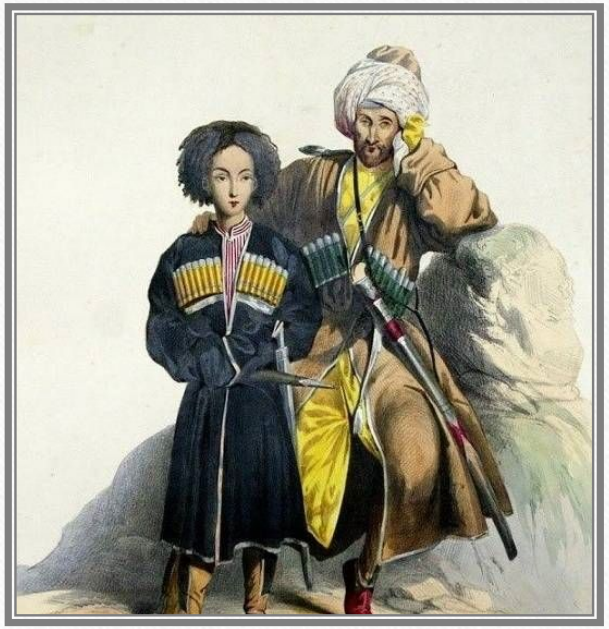
- Осетинские борцы также нередко завоёвывают медали на крупных борцовских состязаниях, и борьба, как и у большинства народов — национальная традиция, имеющая долгую историю. Сегодня осетины на высоком уровне состязаются в основном в вольной борьбе, но ранее популярны были смешанные стили, борьба на поясах, кабышей хаст (разновидность волной борьбы, где соперника нужно положить на лопатки) и другие. Соответственно разнились и правила поражения: противника нужно было бросить на лопатки, заставить коснуться земли коленом или ладонью. Бороться начинают ещё дети, на самых разнообразных праздниках, свадьбах и т.д., борьба пользуется огромной популярностью и народной любовью. Традиционными призами на праздниках считались баран или одежда (бурка).
- Сегодня основной народный борцовский праздник в Осетии проходит летом 11 июля в Алагирском ущелье – День Хетага.
- В начале схватки спортсмен под музыку обязан станцевать, показывая свою ловкость и грацию, и лишь затем приступить к схватке с противником. Осетинская народная борьба, общая для многих народностей, называется кабыш-кабыш — «крест накрест», или обоюдный захват.

Физическое воспитание. Танцы.

- Одним из средств физического воспитания детей являлись танцы. Танцы кавказцев включали в себя многие элементы физических упражнений. Детей обучали танцам с раннего возраста. Танцы требовали от подростков хорошей физической подготовки, так как они включали такие элементы, как прыжки, подскоки, – резкие повороты и т. д. В частности, танец на носках для юношей требовал большого мастерства и ловкости. К танцующим девушкам предъявлялись такие требования, как грациозность, гибкость, ловкость, которые также являлись элементами физического воспитания. «Абхазская девушка любит развлечения, – отмечали современники, – и она не пропустит ни одного воскресенья, чтобы не пойти на поляну, где собираются молодые люди обоего пола, без различия состояния. Здесь царит полное веселье, звучный беззаботный смех оглашает окрестность. Здесь происходит игра в мяч, танцы, пение... Здесь начинаются хоровое пение и пляски, а также разговор в стихотворной форме, причем все присутствующие делятся на две партии и каждая из них старается перещеголять другую в остроумии и находчивости».

Г. Гагарин. Молодой убыхский князь со своим аталыком.

- Еще одним интересным институтом воспитания было аталычество. Детей в на воспитание отдавали в другую семью, которая в социальном отношении находилась ниже социального статуса родителей ребенка. Этот обычай распространялся он на детей обоего пола, правда, в XIX в. женское аталычество встречалось крайне редко. Воспитание в семье аталыка - военно-физическая подготовка воспитанника и его обучение красноречию, тонкостей этикета и обычного права. По словам Сараби Мафедзева, который в свою очередь приводит данные автора начала XX века Тебу де Мареньи, аталыческое воспитание состояло из разного рода упражнений для тела, чтобы сделать его сильным и ловким, это обучение верховой езде, борьбе, стрельбе из лука, пистолета. Ребенка учат руководить набегом, ловкости в кражах, умение переносить голод, усталость и боль. Умение красиво говорить нужно было будущему князю для того, чтобы он мог быть убедителен на общественных сходах.



Казачество Северного Кавказа

Традиции воспитания у терских и кубанских казаков мало чем отличались от методов воспитания детей у горцев. Казаки жили общинами, их образ жизни во многом походил на быт горца. Более того на раннем этапе заселения казаки брали в жены горянок. Женщина – душа семьи внесла традиции горского этикета и методов воспитания.

В основе: религиозность, трудовое воспитание, физическое воспитание, воспитание здорового образа жизни.

Этнопедагогика народов Северного Кавказа. Воспитание ЗОЖ.
Если объединить все знания о воспитании у народов Северного Кавказа, то можно выделить следующие общие черты:

- 1. Представления северокавказских народов об идеале совершенной личности являются результатом длительного исторического развития их культуры **и воспитательного опыта, накопленного тысячелетиями.**
- 2. В этнопедагогике народов Северного Кавказа идеальный человек это то, что соответствует характеру народа, его представлениям и психологии, **определяется условиями его жизни;**
- 3. Народная педагогика считала основной целью воспитания подготовку всесторонне развитых людей, способных переносить в жизни любые невзгоды, **наделённых умом, физической силой и нравственными добродетелями.**
- 4. Система воспитания северокавказских народов представляет собой сложный конгломерат социальных институтов – **семьи, аталычества**, **гостеприимства, куначества, побратимства, усыновления.**
- 5. Воспитание всесторонней и развитой личности в духе народного идеала осуществляется в процессе всесторонней воспитательной **деятельности семьи и общества.**
- **6. Сопоставим современный ЗОЖ – народная педагогика столетиями выработала такое отно которое позволяло сохранять здоровье и быть активным до глубокой старости. Всем известно, кавказе живут самые здоровые, активные долгожители**

СКФУ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЖОЗ – это круто!
Спасибо за внимание!