

УДК 373.4; 615.32

## **ИНТЕГРАЦИЯ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧАЩИХСЯ**

**В.А. Николаев<sup>1</sup>, М.В. Николаева<sup>2</sup>, Е.В. Усольцева<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Орловский государственный университет

<sup>2</sup>Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, г. Москва

<sup>3</sup>Российский новый университет, г. Москва

Представлены некоторые средства народной педагогики и народной медицины, способствующие профилактике болезней, физическому развитию детей разного возраста, здоровому образу жизни, лечению респираторных заболеваний. Даны результаты исследования путей интеграции народной педагогики и народной медицины в условиях современной школы.

***Ключевые слова:** народная педагогика, народная медицина, здоровье, здоровый образ жизни, болезнь, рудиментальная наука.*

Здоровье во все времена являлось высшей человеческой ценностью. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов [3, с. 6].

По мнению физиологов, здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

По данным специалистов, критериями оценки здоровья являются: 1) уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе; 2) наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность приспособляемость к меняющимся условиям жизни, и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и реакция организма на воздействие внешней среды [7, с. 15].

Большинство ученых считает, что физическое, умственное, эмоциональное здоровье — это состояние организма, позволяющее человеку в полной мере выполнять биологические и социальные функции и в то же время иметь максимальную уравновешенность с природной и социальной средой.

Специалисты различают понятия «объективное здоровье» и «субъективное здоровье». Очень часто мы чувствуем себя хорошо, но при медицинских обследованиях объективно находятся те или иные нарушения в организме. Бывает и наоборот, при плохом самочувствии никакие объективные нарушения не выявляются.

В последние годы при оценке резервов организма стали разделять понятия «статическое здоровье» и «динамическое здоровье». «Статическое здоровье» в широком смысле – это определенное состояние организма в период относительного мышечного покоя вне пищевых, дыхательных,

нервных и других нагрузок. Под «динамическим здоровьем» в широком смысле понимают такое состояние организма, которое определяется путем исследования его функций до и после дозированных физических, пищевых, дыхательных, нервных и других нагрузок. Таким образом, по «динамическому здоровью» можно судить о резервах функционирования основных органов и систем человеческого организма [3].

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Понятие здоровья неотделимо от понятия болезни. Болезнь традиционно характеризуется рядом признаков: 1) недостаточной приспособляемостью организма к внешней среде; 2) нарушением жизнедеятельности и понижением трудоспособности человека; 3) повреждающим взаимодействием организма с чрезвычайными раздражителями. Исходя из этого специалисты определяют болезнь как качественно новое состояние, которое подготавливается различными количественными изменениями в клетках, тканях, органах и системах [3, с. 6].

Для общеобразовательной школы проблемой является значительная подверженность многих учащихся острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ). К этой категории заболеваний относятся ринит, фарингит, ларингит, грипп, ангина, бронхит и др. Часто количество болеющих ими дети в зависимости от возраста составляет от 8 до 69,7 %. Третья часть этих детей, а по данным некоторых авторов – более 75 %, – это больные с очагами хронической инфекции в носоглотке. Нередко, как следствие ОРВИ, у них формируются рецидивирующие и хронические формы бронхолегочных заболеваний. Патология органов дыхания выявлена у 82 % часто болеющих детей [12, с. 3].

Для успешного обучения в общеобразовательной школе здоровье имеет первостепенное значение. По данным более чем 20-летних исследований выдающего советского педагога В.А. Сухомлинского, у 85 % неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе, незнания, неудовлетворительной работы на уроках и дома является плохое состояние здоровья [24, с. 144].

Значительный экономический ущерб семье и стране наносит высокая заболеваемость таких детей. На долю часто болеющих детей ежегодно приходится от 40 до 95 % случаев общей заболеваемости в образовательных учреждениях. Временная нетрудоспособность женщин в связи с уходом за ребенком составляет 50-55,3 %.

Социально-гигиеническая значимость проблемы часто и длительно болеющих детей состоит прежде всего в том, что неоднократная повторяемость заболеваний оказывает негативное влияние на уровень здоровья не только детей, но и всего населения. Как источник развития эпидемических вспышек в коллективе эти дети обуславливают 60–71,4 % случаев заболеваний. Высокая распространенность ОРВИ объясняется тем, что они передаются воздушно-капельным путем, отличаются выраженной

контагиозностью и наличием большого числа серологических типов разнообразных респираторных вирусов. Часто болеющий ребенок заболевает практически независимо от сезона, поэтому таких детей следует оздоравливать круглогодично, а начинать процедуры предпочтительно с осеннего периода [12, с. 3].

Профилактика респираторных заболеваний – задача не только органов здравоохранения, но и учреждений образования, общества в целом. Важным условием снижения уровня заболеваемости детей является активное включение в эту работу учителей, самих учащихся, их родителей. К сожалению, современная фармакология пока не создала в достаточном количестве эффективных и доступных средств защиты от простудных заболеваний, что определяет значимость поиска действенных средств профилактики ОРВИ на стыке медицины и педагогики. Современная социально-экономическая ситуация требует обязательной профилактики вирусных инфекций среди учащихся общеобразовательных школ. Как свидетельствует опыт, одними из действенных путей решения данной проблемы является интеграция в этой работе народной педагогики и народной медицины. Это обеспечивает активное приобщение школьников к здоровому образу жизни, адекватное использование традиционных и нетрадиционных методов первичной профилактики.

Как показывает анализ исследований, в традиционной русской культуре создан целый арсенал средств профилактики и лечения различных заболеваний. Особенно много средств народной медицины ориентировано на лечение респираторных болезней. Долгое время формирование научной медицины шло под знаком отрицания многовекового народного опыта лечения болезней. Истинными считались только такие методы лечения, которые многократно апробированы в ходе лабораторных или клинических исследований и подтверждены результатами изысканий в области физиологии, анатомии, фармакологической химии и др. Народный опыт врачевания, средства народной медицины, апробированные и отфильтрованные десятками поколений целителей и простых людей, многими врачами до сих пор считаются ненаучными, их использование нуждается в дополнительной проверке.

Подобный подход во многом определяется недоверием традиционным средствам лечения, которое берет начало еще с XIX в. не только в России, но и во многих европейских странах. Вместе с тем, во многих азиатских странах (Китай, Индия и др.) народная медицина естественным образом интегрировалась в структуру научной медицины: врачи и в настоящее время нередко активно применяют традиционные средства лечения в сочетании с современными препаратами.

Развитие медицинской науки все чаще сталкивается с проблемой значительной трудности, а порой и невозможности излечения ряда заболеваний с помощью научно обоснованных способов лечения. Уже с конца 50-х гг. XX в. в аптеках стали появляться отделы лекарственных трав. Открывались целые гомеопатические аптеки, пользующиеся неизменной популярностью у населения. Начинались первые попытки научного обоснования народного целительства.

В настоящее время медицина пытается использовать опыт народной медицины. Однако эти попытки пока не охватывают всего многообразия опыта народного лечения, накопленного за многие века. Так, в народной медицине использовались препараты из более чем 3000 лекарственных трав, тогда как в современной медицине их около 300. Именно в рамках народной медицины были созданы и апробированы такие популярные сегодня процедуры: точечный и общий массаж, горчичники, банки, полоскания, компрессы, иглоукалывание, закаливающие, банные процедуры и др. Народные целители выявили лечебные возможности популярных лекарственных растений: календулы, калгана, валерианы, алоэ, мяты, шалфея, зверобоя, лука, чеснока, женьшеня, родиолы розовой, элеутерококка, китайского лимонника, девясила и др.

Современные медицинские исследования подтверждают, что лекарственные средства естественного происхождения значительно лучше усваиваются человеческим организмом, чем препараты, полученные химическим путем. Доказано также, что растительные препараты действуют на больные органы тоньше и точнее. Действие же химических лекарств имеет более широкий спектр воздействия, т.е. они оказывают влияние как на больные, так и на здоровые органы.

Существует целая отрасль народной медицины, построенная на психотерапии (если пользоваться современной терминологией) и на воздействии биополя экстрасенсов. Таковы народные заговоры и отличавшиеся большим разнообразием народные и церковные обряды, сопровождавшие лечение больных. По механизму действия, как считает официальная медицина, они связаны с верой в магическую силу слова, обряда, специальных действий, с предметами, которым приписывалась возможность воздействия на человека, его поведение, на физиологические процессы, происходящие в его организме. Практика подтверждает, что заговоры, магические обряды помогали людям в прошлом и настоящем. В процессе лечения они выполняют ряд функций: а) внушают веру в возможность выздоровления, б) повышают защитные силы организма, в) настраивают на борьбу с болезнью, г) направляют волевые процессы на победу над ней и др.

Воздействие биополя целителя на больной орган, на весь организм больного человека также неоспорим. Есть болезни, которые, к сожалению, либо вовсе не могут вылечить врачи или делают это с большим трудом. Это рожистые воспаления, затяжные ангины, ряд кожных заболеваний и др. Некоторые врачи в этом случае рекомендуют обращаться к народным целителям. Помощь последних нередко оказывается более действенной. Современная наука пока не может научно достаточно точно объяснить механизм действия заговоров, молитв, биополей, но это не означает, что данных воздействий не существует.

Проблема использования народной медицины в лечении и профилактике заболеваний современного человека не является новой. Учеными выполнен ряд исследований, направленных на изучение лечебного потенциала разнообразных средств народной медицины. Исследованием народной медицины занимались А.А. Алтымашев, А.С. Галанов, М. Зубкова, П.М. Куренков, Г.И. Попов, М.Д. Торэн и др. Ряд авторов изучали

возможности народных средств профилактики заболеваний: В.И. Дубровский, В.А. Иванченко и др. Попытки соотнести народные и научные лечебные и профилактические средства предпринимаются популяризатором народной медицины Г.П. Малаховым.

Сегодня уже мало у кого вызывает сомнение тот факт, что народная медицина стала базой медицины научной. Попытки ряда медиков противопоставить их друг другу, считая народные методы лечения не научными и скорее относящимися к парамедицине, уже не продуктивны. Именно в рамках народной медицины зародились популярные сегодня научной медициной лечебные технологии: массаж, гипноз, гомеопатия, многочисленные бальнеологические процедуры, лечебное голодание, рефлексотерапия и др. Все это позволяет с большой уверенностью утверждать, что народная медицина – это прежде всего медицина. Народными лекарями становились чаще всего потомственные целители, получившие по наследству дар исцеления болезней и достаточный багаж знаний. Знания в области народной медицины апробировались в течение многих веков. Этот естественный отбор наиболее действенных способов лечения можно назвать своего рода рудиментальной наукой, которая отбраковывала те препараты, процедуры, которые могли навредить больному. В народной, как и в научной медицине, принцип «не навреди» был доминирующим.

Знакомство с народной медициной учителей, родителей, учащихся школ весьма актуально в современных условиях. Это вызвано дороговизной химических лекарственных препаратов, наличием фальсифицированных лекарств, массой побочных эффектов от применения популярных таблеток и микстур. Лекарственные средства, изготовленные по народным рецептам, во многом не имеют названных недостатков. Поэтому актуальна проблема педагогического обоснования современных путей использования народной медицины, в частности, для профилактики респираторных заболеваний.

Отечественные исследователи (Л. Х. Гаркави, Е. И. Квакина, М.А. Уколова и др.) обнаружили, что организм реагирует на внешние воздействия тремя видами состояний: тренировкой, активацией и стрессом. Они представляют собой последовательные этапы мобилизации резервов организма. В обычных условиях организм здорового человека ориентирован на состояние тренировки его защитных сил. Повседневные тренировки резервов организма способствуют его переводу в состояние активации, т. е. выносливости в ситуации физических, температурных, климатических перегрузок. В ситуации действия сильных неблагоприятных факторов окружающей среды человек остается здоров, быстро восстанавливает силы, его эмоциональное состояние достаточно оптимистично. В случае, если сил у организма недостаточно, человек утомлен, эмоционально подавлен, то переносимые ранее перегрузки могут вызвать в организме стресс. Он стимулирует использование резервов организма, что снижает уровень сопротивляемости инфекции и человек находится в пограничном состоянии между здоровьем и болезнью.

Важным условием профилактики заболеваний является здоровый образ жизни. Существует множество подходов к трактовке этого понятия. Одним из наиболее обобщенных является следующее определение А.М. Митяевой:

здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной культурной жизнедеятельности личности, которые проявляются в двигательной активности, соблюдении режима питания, сна, труда и отдыха, закалывающих процедур, отказе от вредных привычек, умении управлять собственными эмоциями и своими поступками.

Основы здорового образа жизни (физические нагрузки, умеренное питание (с соблюдением постов), баня, закалывание были заложены русским народом, учеными, врачами, интеллигенцией еще в прошлые столетия. Многие великие соотечественники (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, И.Е. Репин и др.) доказали, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни: будь физически активен, будь доброжелателен, будь умерен во всем — способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности. Научное обоснование этим принципам было дано выдающимися русскими физиологами, врачами, педагогами: И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, П.Ф. Лесгафтом и др.

Многие отечественные педагоги особое значение для сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического развития наряду со спортом придавали дозированному физическому труду. Коллективная работа учащихся, по мнению В.А. Сухомлинского, имеет преимущества даже перед спортом. В труде больше оттенков, выражающихся в разнообразном сочетании физической силы, мастерства, умения [24, с. 155]. Особую ценность имеет труд на свежем воздухе в сочетании с полноценным питанием. А.С. Макаренко рекомендовал сочетать физический труд с поощрением интереса к спорту. Он советовал родителям предвосхищать превращение этого интереса лишь в интерес наблюдателя-болельщика [14, с. 77].

Значительные физические нагрузки, которые приходилось испытывать русским крестьянам, ремесленникам, воинам, вызывали необходимость сохранения и укрепления их здоровья. В народной педагогике уделялось большое внимание развитию физической силы, профилактике болезней, закалыванию. В результате большинство русских людей отличались отменным здоровьем, хорошей физической подготовкой, закалкой, что помогало им выносить невзгоды и трудности непростой жизни в наших суровых условиях. В этнографических источниках, касающихся русского крестьянства, отмечается: «Крестьяне росту среднего, с открытым взглядом, ровной самоуверенной походкой. У женщин смелый независимый взгляд, черты лица правильные, здоровый вид, как и у мужчин. Слепых и близоруких в селе нет. Мужчины и женщины отличаются физической силой и выносливостью. Мужчины могут носить груз весом 10-12 пудов» [6, с. 33-34].

С глубоким уважением к физической силе, здоровью русских крестьян писал о них Н.А. Некрасов:

Богатырского сложения,  
Здоровенный был детинушка!

.....  
На избенку эти бревнышки  
Он один таскал сосновые ... [17, с. 248].

О русских женщинах в этнографических источниках говорится, что во время луговых работ две девки могут унести копну сена не менее 15 пудов. К

холоду мало чувствительны по причине регулярного закаливания с детства [6, с. 33-34].

С искренней любовью описывал Н.А. Некрасов и русских женщин:

И голод, и холод выносит,

Всегда терпелива, ровна ...

Я видывал, как она косит:

Что взмах – то готова копна [18, с. 49].

Ученые и писатели отмечают, что наши предки были трезвые и умеренные, крепкие и веселые, не знали болезней [25, с. 348]. Такими же крепкими и непритязательными они воспитывали своих детей.

Имеются содержательные характеристики жителей русского Севера, отмечающие их особый психический склад. В этнографических работах их называют «настоящими русскими». Мужчин описывают рослыми, плечистыми, железного здоровья, неустрашимыми, привыкшими смело смотреть в лицо смерти. Поморские женщины также отличаются мужеством, смелостью, привычкой к морю и его опасностям [19, с. 81].

Закладываемое с детства, закаленное в процессе всей жизни здоровье положительно влияло на продолжительность жизни. В Олонецкой губернии старики нередко доживали до 90 лет. Этнографы встречали крестьян в возрасте 100 и даже 130 лет [5, с. 45]. Этому способствовал весь уклад жизни. Важными факторами оздоровления и сохранения здоровья были посты (воздержание от приема животных белков и жиров), дозированный физический труд на природе (85 % населения России жило в сельской местности), русская баня и другие средства закалки. Сохранению физического здоровья способствовали ведущие качества русского менталитета: соборность, доброжелательность, религиозность, общительность и др., которые обеспечивали благоприятный психологический микроклимат в семьях, общинах в ходе совместного труда и отдыха.

Народная педагогика с первых дней жизни ребенка ориентировала родителей на заботу о его здоровье. До двух месяцев было принято плотное пеленание младенца. Поверх пеленки обматывали длинной холщовой лентой – свивальником. Это успокаивало малыша, не давало ему возможности возиться, будить себя. Пеленая, произносили короткий заговор: «Ангел мой, ляг с тобой», после пеленания также следовал заговор, охраняющий сон:

Улегся спать под Божью печать,

Под господний мост, благослови тебя Христос [9, с. 96].

Чтобы дитя не царапало себя, на кисти рук надевали «накулачки» – мешочки с завязками. С двадцатой недели совсем переставали пеленать.

Для быстрого засыпания одновременно с качанием зыбки (колыбели) исполняли колыбельные песни. Их название идет от слова «колыбать» (колыхать, колебать, качать). Еще их называли «байки» от слова «байкать» (баюкать, качать, усыплять). Колыбельные являются уникальным источником народного воспитания. В них сосредоточены чувства, заботы, тревоги, педагогический опыт многих поколений матерей, бабушек, нянек. Колыбельные песни призваны обеспечить спокойный перевод ребенка из состояния бодрствования в состояние сна. Закрыв глаза, ребенок терял из виду пестунью, что вызывало страх, и глаза вновь открывались. Слыша рядом

знакомый голос, поющий в такт качания, он быстро засыпал. Опытная няня владела обширным репертуаром колыбельных. В зависимости от возраста, пола, самочувствия, настроения ребенка выбиралась соответствующая песня. Колыбельные для новорожденных содержали преимущественно, повторяющиеся согласные, шипящие или свистящие звуки:

Ой, баюшки, баюшки, в огороде заюшки

Травочку щипают, Марину забавляют.

И Марина умная да очень разумная.

Спи-усни, спи-усни.

Крепкий сон тебя возьми [16, с. 160].

Большое место в народном воспитании отводилось рациональным приемам ухода за младенцем. Основное внимание обращалось на обеспечение полноценного сна и питания. В русских семьях использовали преимущественно висячие колыбели («люльки», «зыбки», «качки»). Из 30 образцов, хранящихся в государственном музее этнографии, только две имеют ножки, но и их можно использовать как висячие [1]. Было подмечено, что ребенок лучше засыпает при вертикальном качании, чем при горизонтальном. В северных регионах зыбки изготавливались из бересты в виде корзины, их плели также из сосновой лучины, ивняка. Зыбку подвешивали на черемуховых дужках к длинному шесту, очеу. Его пропускали через матицу или железное кольцо, укрепленное на потолке. Один конец упирался в потолок, на другой вешали зыбку. Такое приспособление было надежно (шест не мог вылезти из-под матицы) и упруго: достаточно один раз качнуть, чтобы зыбка долго качалась. Позже очеп стали заменять пружиной. Остановившуюся зыбку подкачивали ногой, нажимая на провисшую веревку, привязанную к двум ее сторонам. Руки няньки освобождались для работы. Устройство колыбели отвечало основным народно-педагогическим заповедям: обеспечивало хороший сон, было удобно, рационально, исключало травму.

Для придания необходимой жесткости на дно зыбки клали матрасик из специально высушенных трав, которые создавали особый микроклимат, позволяющий предотвращать простудные заболевания. Сверху клали одеяльце и простынку. Подушечку делали из мелких перьев или овечьей шерсти. Для защиты от мух, комаров, света, сглаза колыбель прикрывали пологом [21, с. 61-63].

Действенными фольклорными источниками народного воспитания младенца, обеспечивающими в том числе его физическое развитие, являются пестушки (от пестовать – нянчить). Это короткие стихотворные приговоры, которыми мать или бабушка сопровождала свои действия или принудительные движения ребенка. Проснувшегося младенца распеленывали, поглаживали, легко тискали затекшее от неподвижного лежания тельце. Такой своеобразный массаж помогал восстановить кровообращение, стимулировал жизненные функции организма. Многие поколения пестуний напевали при этом незамысловатый текст:

Потягунюшки, порастунюшки,

Поперек толстунюшки,

А в ножки ходунюшки,

А в ручки фатунюшки,

А в роток говорок,  
А в голову разумок [16, с. 172].

Пестушка напоминала последовательность проведения массажа, устанавливала его темп, наполняла ребенка радостными эмоциями.

Для развития координации движений, укрепления мышц делали элементарные принудительные упражнения. В такт им приговаривали такую пестушку:

Гуси летели, лебеди летели,  
Гуси летели, лебеди летели [16, с. 172].

Одновременно совершались движения, похожие на взмахи крыльев.

По мере подрастания ребенка упражнения усложнялись. Их сопровождали другие пестушки:

Тятеньке – сажень,  
Маменьке – сажень,  
Дедушке – сажень,  
Бабушке – сажень,  
Брату – сажень,  
А Колюшке – большую, наибольшую [16, с. 172].

На этих словах с небольшим усилием разводили в стороны ручки или ножки малыша.

Мышцы тела укрепляли слегка подбрасывая ребенка, сидящего на коленях, на руке, другой рукой поддерживая под грудку. Одновременно тренировался вестибулярный аппарат, воспитывалась смелость. Упражнение сопровождали пестушкой:

Чук, чук, сучки,  
На горе стручки,  
Под горой лопатки:  
Вырвали ребятки [16, с. 172].

Для развития мышц, подвижности, активности ребенка учили прыгать, слегка подбрасывая, придерживая за тельце или руки и приговаривали:

Та, та, та, та, та,  
Вышла кошка за кота:  
Кот ходит по лавочке,  
Водит кошку за лапочки;  
Топы, топы по лавочке,  
Цапы, цапы за лапочки [16, с. 173].

Народная педагогика вложила в пестушки важную воспитательную функцию. В поэтической форме в них описаны приемы физического развития младенца. Строй и состав пестушек определяет объем и порядок физических упражнений, необходимых ребенку.

Близким к пестушкам по размеру, поэтике, форме являются заговоры-шутки. Они выполняют антистрессовую роль при купании младенца. Чтобы скрасить эту процедуру, предупредить плач, крик, обливая ребенка водой, обмывая его, весело приговаривали:

Вода текучая, дитя растучее,  
С гуся вода – с тебя худоба.  
Вода книзу, а дитя кверху [16, с. 173].

Нравственное, трудовое, эстетическое воспитание в народной педагогике неразрывно связано с физическим развитием ребенка. Крестьянский труд всегда был сопряжен со значительными физическими нагрузками, выдержать которые мог волевой, физически здоровый человек. Болезнь и как результат неполноценная работа были экономически невыгодны большой крестьянской семье, где благосостояние достигалось общими усилиями.

Физическое воспитание занимало значительное место в народной педагогике. Анализ этнографических, этнопедагогических работ позволил определить основные задачи, которые при этом решались: 1) развитие физической силы, выносливости, двигательных навыков: быстроты, ловкости, хорошей координации движений и др.; 2) сохранение здоровья; 3) воспитание воли; 4) совершенствование моральных качеств: решительности, смелости, настойчивости, самообладания; 5) закаливание, формирование устойчивости к болезням; 6) обеспечение высокой работоспособности; 7) обучение приемам силового единоборства и навыкам самообороны [19, с. 60].

Готовность русской молодежи к браку предполагала наличие ряда обязательных качеств. Парни и девушки должны быть физически крепкими, работящими, веселыми, почтительными к старшим. В центральных районах России об удачном женихе отзывались: «Какой у тебя, Дунька, жених-то, ровно бык: здоровый, большой, краснорожий». В характеристике достойной невесты подчеркивались ее внешние данные и признаки хорошего здоровья, выразившиеся в «блестящих глазах, соболиных бровях, жаре в лице, косе до пят» [2, с. 96]. Чтобы казаться солидной, здоровой, девчата на смотрины надевали несколько чулок, рубах, сарафанов. Основным показателем здоровья была спорая и умелая работа во время коллективной взаимопомощи, активность и веселье на гуляньях и посиделках. Как свидетельствуют данные этнографических исследований, если девушка заболела, этот факт родные старались скрыть, объясняя ее отсутствие занятостью домашними заботами или иными обстоятельствами [19, с. 61].

Большое место уделяла народная педагогика физическому воспитанию юношей, что было необходимо для крестьянского труда и службы в армии. Известно, что русские дружины со времен Святослава в значительной степени состояли из народного ополчения. О русских воинах иностранные исследователи писали: «Сей народ отважен до безумия, храбр и силен. Русские никогда не сдаются неприятелю» [19, с. 22]. Основными средствами военно-физической подготовки русской молодежи издавна были военные игры, имевшие множество вариантов: кулачный бой, борьба, взятие снежного городка, скачки и др.

Важность физического развития поддерживало общественное мнение. Уважением пользовались крепкие, сильные люди, способные выполнить любую, самую тяжелую работу. Их награждали эпитетами: «кровь с молоком», «здоров как бык». О их физической силе отзывались: «сучок в кулаке сожмет, так вода пойдет», «на нем хоть воду вози». Детям ставили их в пример, стимулируя их самосовершенствование. Во многих сказках, былинах воспевается физическая сила народных героев, их моральные, волевые качества, помогающие одержать победу.

Физическое развитие имело высокую значимость не только для крестьянских детей, но и для дворян. В дворянских детях формировалось обостренное чувство собственного достоинства с одновременной с недопустимостью унижить его у других. Необходимость отстаивать уязвленную честь, нередко с помощью оружия, требовала формирования у дворян таких важных качеств, как смелость и храбрость, что невозможно без достаточной физической силы, ловкости. Физическая подготовка в сочетании с храбростью была важна для дворянских детей, так как многих мальчиков в будущем ожидала военная служба со всеми ее тяготами. Дворянских детей с раннего детства учили уверенно держаться в седле, фехтовать. Гувернеры, которые часто были отставниками, учили своих питомцев владеть различным оружием, много уделяли внимания гимнастике, плаванию, гребле. У девочек также не приветствовались физическая изнеженность [21, с. 60-61].

В случае заболевания русские люди обращались за помощью к знахаркам, ведунам (от «знать» и «ведать»), которые лечили разнообразные недуги лекарственными растениями, молитвами, заговорами и другими народными средствами. Сведения об их целебных свойствах передавались из поколения в поколение, высекались на камнях, записывались в древние книги.

Собиратели народных рецептов дифференцируют лекарственные растения по различным основаниям. По физиологическим свойствам и способам воздействия на организм человека лекарственные растения разделяют на несколько групп: возбуждающие (чай, дурман), успокаивающие или обезболивающие (валерьяна, мак), снотворные, успокаивающие, оздоравливающие сердечно-сосудистую систему (ландыш, пустырник), отхаркивающие (алтей, мать-и-мачеха), вяжущие и мочегонные (зверобой, брусника, толокнянка), слабительные (алоэ, крушина), кровоостанавливающие (тысячелистник), противоглистные (пижма), противомикробного действия (шиповник) и др. [23].

Существует также множество народных средств, способствующих заживлению ран, лечению желудочных, простудных заболеваний, снижению артериального давления и т. д. Ряд лекарственных растений обладают многообразным лечебным эффектом, оказывают разнообразное действие на организм. Так, девясил высокий способствует снижению температуры, заживлению ран, лечению воспаления верхних дыхательных путей, чесотки, обладает мочегонным, бактерицидным действием, улучшает пищеварение и обмен веществ.

Наряду с широко известными средствами животного происхождения (молоко, масло и др.) в народной медицине используются и редкие. Например, грыжу у детей лечат «бобовой струей», «щуринным маслом» (массой, выжатой из дождевых червяков), кровью мыши и т. п. Многие традиционные средства лечения этими средствами основаны на представлениях, связанных с тем или иным животным. Каждый орган и субстанция человека и животного наделяются жизненной силой, совокупность которых составляет жизненную силу человека. Особая концентрация жизненной силы приписывалась функционально важным для жизнедеятельности организма элементам, к их числу относятся различные выделения (кровь, слезы, молоко, слюна, моча). Например, магическими свойствами в народной медицине наделяется слюна.

Чтение многих заговоров заканчивается их «заплевыванием». Известный способ защиты от нечистой силы – троекратное плевание через левое плечо. Слюна человека используется при лечении некоторых кожных заболеваний (чирьев и др.). Слюной трут больное место при ушибе, опухолях, грыже, плюют в глаза при ячмене и т. д. [23].

Народной медицине русских давно была известна популярная ныне уринотерапия. Уриной традиционно лечили обморожения, ожоги. Ее пьют при некоторых заболеваниях: желтухе, различных опухолях и т. д.

Важным средством лечения в русской народной медицине являются заговоры. Их раньше называли «слова», «стишки», «статьи», «шепотки». Основными носителями заговорной традиции являются знахари, однако сейчас большинство жителей русских деревень знают один-два заговора, как правило небольших. Такое широкое распространение заговоров, когда они перестают быть известными только посвященным, по-видимому, можно считать результатом умирания заговорной традиции. До настоящего времени бытуют заговоры на испуг, прикос, сглаз и др. (нервные заболевания), на грыжу, порез, волос, ураз (по научной терминологии – хирургические заболевания), на чирей, на зубы, уши, ветряной перелом, «косину» (заболевание глаз), роды и др. [26].

В русской народной медицинской культуре имеется набор средств лечения болезней, имеющих духовную природу. В их основе лежат молитвы, направленные на выражения чувств к Богу и к святым угодникам. Есть специальные молитвы, которые помогают в излечении болезней, сохраняют душевный покой, ограждают от ненавидящих и обижающих, умножают любовь и искореняют ненависть и зависть, укрепляют душу и тело.

Практической реализацией использования народной медицины стало знакомство с ними учащихся общеобразовательной школы. Нами была организована опытно-экспериментальная работа в 10-м классе лицея № 1 г. Орла. В классе были организован кружок «Народная медицина». В его занятиях приняли участие 17 школьников – биолого-химическая подгруппа класса. Эта группа выступала в качестве экспериментальной. Естественно-математическая подгруппа в количестве 14 человек не участвовала в этих занятиях и была контрольной.

Занятия проводились один раз в неделю по 45 минут в течение полугода.

Цель работы кружка – знакомство с симптомами респираторных заболеваний, освоение народных средств их лечения, получение представления о народных средствах закаливания, здорового питания, образа жизни.

Задачи: рассмотрение первичных симптомов вирусных заболеваний. Изучение народных средств лечения заболеваний. Знакомство с народными средствами профилактики болезней, закаливания, оздоровления. Освоение приемов заготовки лекарственных трав. Знакомство с внешним видом лекарственных растений. Освоение народных приемов массажа и физиотерапии. Получение представления об образе жизни русских людей, традиционных способах физической подготовки молодежи, здорового питания, управления своим эмоциональным состоянием.

*Программа* занятий кружка

Виды респираторных заболеваний и их симптомы.

Лекарственные растения и их фармакологическое действие.

Заговоры – средства народной психотерапии.

Народные средства закалки и профилактики болезней.

Народные традиции лечебного питания.

Русская народная кухня как средство профилактики заболеваний.

Русские традиции физического развития и здорового образа жизни.

Образ жизни, традиционные ментальные качества русских людей.

В начале (январь) и в конце (май) занятий было проведено анкетирование старшеклассников, участвующих в эксперименте (экспериментальная группа) и тех, кто не участвовал (контрольная группа). Было предложено ответить на следующие вопросы.

Анкета 1

1. Какие болезни ты знаешь?
2. Назови симптомы респираторных заболеваний.
3. Какие средства народной медицины тебе известны?
4. Назови лекарственные травы, которые тебе известны.
5. Каково их лечебное действие?
6. Когда и как надо заготавливать лекарственные растения?
7. Знаешь ли ты народные заговоры?
8. Какие ты знаешь народные средства профилактики заболеваний?
9. Назови народные средства закалки.
10. Какие ты знаешь продукты для лечебного питания?

Оценивалось количество правильно названных болезней, симптомов, народных лекарственных средств, их действия, правила заготовки, средств профилактики и др. Согласно полученным данным, в экспериментальной группе после знакомства с народной медициной и народной педагогикой произошло значительное расширение знаний. Объем и глубина знаний школьников, занимающихся в кружке, по разным вопросам выросли в среднем в 1,8 – 2,4 раза. В контрольной группе, учащиеся которой систематически не изучали народную медицину, глубина и объем знаний выросли незначительно.

Вторая часть экспериментального исследования состояла в изучении понимания учащимися смысла терминов «народная медицина», «здоровый образ жизни», выяснении отношения участников к здоровому образу жизни, к народной медицине. Для этого учащимся была предложена анкета 2.

Анкета 2

1. Как ты понимаешь смысл термина «народная медицина»:  
а) полное и правильное представление, б) правильное но не полное, в) неправильное.
2. Как ты понимаешь смысл понятия «здоровый образ жизни»?  
а) правильное и полное представление, б) правильное, но не полное, в) неправильное.
3. Твой образ жизни можно назвать здоровым?

- а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
4. Считаешь ли ты курение признаком взрослости?  
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
5. Занимаешься ли регулярно физкультурой или спортом? (Укажи в какой спортивной секции; сколько времени; как часто; есть ли спортивные разряды.)  
а) занимаюсь; б) нет; в) занимаюсь не регулярно.
6. Как часто ты болеешь простудными заболеваниями?  
а) 1 — 2 раза в год; б) 3 — 5 раз в год; в) раз в месяц и чаще.
7. Используют ли в твоей семье народные средства лечения? Какие именно.  
а) да (назвать какие); б) нет; в) затрудняюсь ответить.
8. Занимаешься ли регулярно физическим трудом?  
а) да (назвать виды труда); б) нет; в) не регулярно.
9. Сколько времени в среднем ежедневно ты проводишь на улице?  
а) 1 — 2 часа; б) 3 — 4 часа; в) 5 — 6 часов.
10. Сколько времени в день ты смотришь телевизор (видео), работаешь на компьютере?  
а) 1 час; 2) 2 часа; 3) 3 часа и более.
11. Твое отношение к народной медицине.  
а) она сегодня не нужна; б) это история нашего народа и ее надо знать;  
в) она имеет и сегодня практическое значение.

В ходе начального тестирования в контрольном классе было преимущественно традиционное понимание народных средств сохранения здоровья: не пить, не курить, заниматься спортом. Два человека отметили необходимость закаливания. Был единственный на обе группы ответ, в котором кроме традиционного понимания здорового образа жизни отмечалась необходимость «ни с кем не ругаться». В сочетании с другими характеристиками народной медицины это наиболее близкий ответ к правильному пониманию здорового образа жизни, который предполагает кроме поддержания физического здоровья необходимость психологического равновесия.

Значительный процент учащихся в контрольной группе, в целом правильно понимающих здоровый образ жизни, не смогли дать обоснованный ответ о своем образе жизни. Ряд ответов содержали расплывчатые формулировки: наполовину, частично и т. п. Основная масса просто отвечала утвердительно, не давая никаких объяснений, хотя это требовалось. Эти ответы были отнесены к разряду затрудняющихся ответить. Срез, проведенный в контрольной группе в конце эксперимента, выявил незначительные изменения в отношении к здоровому образу жизни. Количество обоснованно считающих свой образ жизни здоровым возросло от 0 до 2 чел. (14,3 %). В экспериментальной группе это увеличение было значительно больше: с 11,8 до 47,1 %. В контрольной группе число не относящих свой образ жизни к здоровому за учебный год несколько уменьшилось с 28,6 до 21,4 %. Среди участвующих в экспериментальной программе уменьшение было более заметным: с 29,4 до 5,9 %. Такое различие в полученных данных в значительной степени было обеспечено мотивацией участников эксперимента к здоровому образу жизни.

Отношение к курению в контрольном классе в начале учебного года

было довольно категорическим. Подавляющее большинство испытуемых этого класса (85,7 %) не считали эту пагубную привычку признаком взрослости. Однако в конце учебного года их число уменьшилось до 78,6 %. Напротив, возросло число тех, кто считает эту привычку привлекательной: с 7,1 до 14,3 %. В экспериментальной группе, напротив, число тех, кто позитивно относится к курению, сократилось с 2 чел. до 0. Возросло количество негативно относящихся к этой пагубной страсти с 12 чел. (70,6 %) до 15 чел. (88,2 %). Снизилось число учащихся, не имеющих определенного мнения относительно курения: с 17,7 до 11,8 %. Дополнительные опросы показали, что одной из наиболее существенных причин таких изменений является участие в занятиях кружка по ознакомлению со здоровым образом жизни на основе русской народной культуры.

Учащиеся из обеих групп в начале эксперимента мало занимались спортом. В экспериментальной группе регулярно занимался спортом, т. е. посещал спортивную секцию, один человек (5,9 %), в контрольной – три (21,4 %). В результате проведенной экспериментальной работы, знакомства подростков экспериментальной группы с русскими традициями физического развития, стимулирования учащихся, особенно мальчиков, образами русских богатырей, а девочек образами русских красавиц число регулярно занимающихся спортом возросло до 8 (47,1 %). Число совершенно не занимающихся физкультурой сократилось с 70,6 до 41,1 %. Уменьшилось также количество ребят, занимающихся физкультурой нерегулярно с 25,5 до 11,8 %. В контрольной группе целенаправленной работы по мотивации детей для занятий спортом не проводилось. Поэтому в течение учебного года только один человек, кроме тех, кто занимался ранее, записался в спортивную секцию. В этом классе уменьшилось число детей, совершенно не занимающихся спортом: с 57,1 до 35,7 %. Но это сокращение повлияло лишь на количество детей, которые готовы заниматься физкультурой от случая к случаю. Число таких возросло от 21,4 до 35,7 %.

Третий этап эксперимента состоял в оценке уровня заболеваемости простудными болезнями. Для этого изучалось количество пропусков учащимися уроков по болезни, наличие медицинских справок и пр. Проводились также опросы учащихся, данные которых корректировались беседами с учителями, медсестрой школы.

Как показало изучение полученных данных, результаты работы кружка в экспериментальной группе снизили уровень заболеваемости участников. Многие старшеклассники и их родители увлеклись идеями русского традиционного закаливания. Многие стали обливаться холодной водой, некоторые начали регулярно посещать баню, париться, два мальчика начали заниматься моржеванием. В результате к концу эксперимента в экспериментальной группе вместо 29,4 % болеющих часто (практически каждый месяц) осталось 11,8 %. Число редко болеющих (1–2 раза в год) возросло с 47,1 до 70,6 %. В контрольной группе специальной работы по ознакомлению с основами закаливания не проводилось, во многом поэтому число болеющих учащихся к концу учебного года возросло с 35,7 до 42,8 %. Сократилось количество учащихся, болеющих редко с 50,0 до 42,9 %.

Результаты проведенного исследования подтверждают начальную

гипотезу о важности интеграции народной педагогики и народной медицины в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, целесообразности использования в современной жизни народных средств оздоровления и лечения.

### **Список литературы**

1. Баранова Н.И., Голякова Л.Ф. Материалы по детству и воспитанию в коллекциях ГМЭ // Мир детства в традиционной культуре народов СССР. Л.: ГМЭ народов СССР, 1991.
2. Бернштам Т.А. Молодежь в обрядовой жизни русской общины XIX – нач. XX в. Половозрастной аспект традиционной культуры / АН СССР. Л.: Наука, 1988. 274 с.
3. Блинков Ю.А., Губарев Е.А., Черных А.М. Основы формирования полноценной жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями. Курск: Изд-во КГМУ, 1999. 432 с.
4. Большая энциклопедия народной медицины. М.: Эксмо, 2006. 1088 с.
5. Борисов Е.В. Памятники народного творчества в Олонецкой губ. СПб., 1873.
6. Быт великорусских крестьян-землепашцев: (На примере Владимирской губ. / авт. сост. Б.М.Фирсов, И.Г.Киселева. СПб.: Изд-во Европ. дома, 1993. 472 с
7. Васильева З.А., Любинская С. М. Резервы здоровья. Л.: Медицина, 1981. 320 с.
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001. 96 с.
9. Головин В.В. Колыбельная песня и приемы убаюкивания на русском Севере // Мир детства в традиционной культуре народов СССР. Л., 1991. Ч.1.
10. Золотая энциклопедия народной медицины. Сост. М. Зубкова. СПб., 2009.
11. Иванченко В. А Секреты вашей бодрости. М.: Знание, 1988. 288 с.
12. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М.: АРКТИ, 2003. 88 с.
13. Куренков П.М. Русский народный лечебник. СПб.: Комплект, 1997.
14. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей // Избр. пед. соч.: в 2-х т. / под ред. И.А. Каирова и др. М.: Педагогика, 1977. Т. 2. 320 с.
15. Малахов Г.П. Целительные силы: в 4 т. СПб.: Комплект, 1994.
16. Мельников М.Н. Русский детский фольклор: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1987. 240 с.
17. Некрасов Н.А. Арина, мать солдатская // Собр. соч.: в 4 т. М., 1972. Т.2. 249 с.
18. Некрасов Н.А. Мороз красный нос // Собр. соч.: в 4 т. М., 1972. Т.2. 249 с.
19. Николаев В.А. Ведение в этнопедагогику: науч.-метод. пособие. Орел, 2003. 150 с.
20. Николаев В.А., Тимохина Т.В. Деятельность гувернера в прошлом и настоящем: науч.-метод. пособие. Орел, 2007. 139 с.
21. Николаев В.А. Истоки русской народной педагогики. М.; Орел, 1996. 136 с.
22. Новоселов Н.П. Военные игры русского народа и их отношение к эпохе военной демократии: дис. ... канд. ист. Наук. М., 1949.
23. Попов Г.И. Русская народно-бытовая медицина. СПб., 1996.
24. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа // Избр. пед. соч.: в 3-х т. / сост. О.С. Богданова, В.З. Смаль. М.: Педагогика, 1980. Т. 2. 384 с.
25. Терещенко А. Быт русского народа. Соч.: в 7 ч. М., 1848. Ч. 1.
26. Торэн М.Д. Русская народная медицина и психотерапия. СПб.: Литера, 1996.

**INTEGRATION OF THE FOLK PEDAGOGICS AND TRADITIONAL  
MEDICINE IN PREVENTION OF STUDENTS DISEASES**

**V.A. Nikolaev<sup>1</sup>, M.V. Nikolaeva<sup>2</sup>, E.V. Usol'ceva<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Oryol State University

<sup>2</sup>The Sechenov First Moscow State Medical university

<sup>3</sup>Russian New University

This article is devoted to some facilities of the folk pedagogics and traditional medicine, which are contributed to prevent diseases, to physical development of children in different ages, to the healthy lifestyle and to the treatment of the most abundant diseases. This article represents the results of researching ways of integration of the folk pedagogics and traditional medicine in contemporary school conditions.

**Keywords:** *folk pedagogics, traditional medicine, healthcare, healthy lifestyle, rudimental science.*

*Об авторах:*

НИКОЛАЕВ Валерий Александрович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой методики и технологии социальной педагогики и социальной работы, ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» (302008, г. Орел, ул. Комсомольская, 95), e-mail: waleranikolaev@mail.ru

НИКОЛАЕВА Мария Валерьевна – студентка ЦИОП «Медицина будущего». ФГБОУ ВПО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (119992, Москва, ул. Трубецкая, д. 8, стр. 2), e-mail: marianikolaeva007@gmail.com

УСОЛЬЦЕВА Елена Викторовна – старший преподаватель кафедры специального дефектологического образования НОУ ВПО «Российский новый университет» (Москва, ул. Радио, 22), e-mail: logos2001@mail.ru