

## Физическая культура и спорт

### ДУХОВНЫЕ ТРАДИЦИИ ФОЛЬКЛОРА В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

БОБЫЛЕВ В.В., НЕВМЕРЖИЦКАЯ Ю.П., УДОВЕНКО И.Л., УДОВЕНКО О.А.

В данной статье авторы обращаются к духовным традициям фольклора в контексте развития культуры здорового образа жизни у различных категорий населения г. Сочи, анализируют и сопоставляют основные традиции оздоровления у британского и русского народов.

УДК  
37.017.92

**Ключевые слова:** Олимпийские игры 2014 года, Сочи, духовные традиции фольклора, здоровьесберегающие технологии, культура здорового образа жизни, адаптация мигрантов.

В преддверии Сочинской Олимпиады 2014 года остро встает вопрос о необходимости формирования и развития культуры здорового образа жизни у населения, и в особенности у молодежи. Анализ современного состояния данного вопроса позволил нам выделить в отдельную категорию молодежь из числа мигрантов, в том числе с отличным от российского этнокультурным потенциалом. Как отмечают российские политологи, «миграционная политика должна решать взаимосвязанные задачи: уменьшать негативные последствия миграции, а также раскрывать конструктивный потенциал притока переселенцев» [3]. Для уменьшения негативных последствий, связанных с миграцией, необходимо решить вопрос адаптации и социализации мигрантов, в том числе через сферу спорта и здоровья. Спорт и культура здорового образа жизни, являющиеся, по сути, поликультурными явлениями, могут способствовать интеграции мигрантов в принимающее сообщество через реализацию здоровьесберегающих проектов и технологий. Помочь социальной адаптации мигрантов в сфере спорта и оздоровления призван проект «Площадки нашего двора» И.Л. Удовенко. По мнению ученого, организация «...придомовых, дворовых, досуговых и спортивных площадок способствует созданию полноценных условий для занятий физической культурой и спортом ...по месту жительства, вовлечет, в первую очередь, молодежь в массовый спорт, что способствует пропаганде здорового образа жизни и является действенной формой профилактики безнадзорности, вредных привычек в молодежной среде» [9–12]. Данный проект успешно реализуется в городе Сочи.

Однако существуют и некоторые объективные проблемы, связанные со слабой мотивацией и недостаточностью стимулирования к здоровому образу жизни у современной молодежи. «Социальное расслоение, которое существует сегодня в российском обществе, не только не отрицает возможность создания единой системы социализации и воспитания молодежи, но и остро ставит вопрос о необходимости создания такой системы, поскольку в любом обществе имеются безусловные общенациональные ценности, общие принципы национальной идеологии, традиции национальной культуры и духовного склада нации, которые обеспечивают ее единство как суверенного исторического субъекта», – отмечает Э.Ш. Рахматуллина [6].

На наш взгляд, в такой ситуации возрастает важность обращения к духовным традициям фольклора в различных сферах, в том числе и в контексте здоровьесберегающих технологий. Этнопедагогика передает знания о культуре здорового образа жизни из поколения в поколение с помощью духовных традиций фольклора разных народов мира и является тем связующим звеном, которое может объединить различные категории молодежи [5].

В рамках данной статьи мы рассматриваем лингвокультурный аспект обозначенной выше проблемы и обращаемся к традициям русской и британской духовной культуры, поскольку русский и английский языки являются официальными языками Сочинской Олимпиады 2014 и традиционными языками межнационального общения. Кроме того, именно через язык происходит трансляция духовной культуры народа, помогающая выявить сходства и различия, способствующая аккультурации и преодолению автаркии.

### Оздоровительные технологии в духовных традициях фольклора

Анализ оздоровительных технологий, нашедших свое отражение в духовных традициях фольклора, позволяет их классифицировать и систематизировать, найти общие положения, присущие британским и русским традициям, выделить группы как по роду влияющей стихии, так и по форме воздействия. Общей целью всех оздоровительных технологий является поддержание здоровья посредством гармонии со средой обитания, оздоровления, закалывания и профилактики заболеваний.

Исторически сложившийся уклад жизни как русских, так и британских древних племен был неразрывно связан с природой. Культура здорового образа жизни в традициях древних племен неразрывно связана с современными понятиями «экосистема», «экологическое пространство», «связь между человеком и природой». Жизнь человека проходила в непосредственном соприкосновении с природой, поэтому большую роль в осознании природы играли стихии: огонь, вода, воздух и земля, энергетике которых по степени влияния на здоровье человека придавалось большое значение. Так как большое значение древние люди придавали стихиям воды и воздуха, к оздоровительным процедурам этих стихий можно отнести баню, термальные и грязевые источники, обтирание и обливание холодной водой, воздушные ванны.

У многих народов вода традиционно считалась своеобразным накопителем информации и энергии. Считалось, что водные процедуры в различных их проявлениях обладают мощнейшим оздоровительным эффектом. «Живая» и «мертвая» вода упоминаются в сказках народов мира, об исцеляющей воде сказывают предания и былины. «По представлениям язычников, ясновидец, глядя в воду, мог узнать судьбу человека, предвидеть будущее, предупредить о предстоящих опасностях» [7]. Народные традиции передают нам великое множество технологий оздоровления, так или иначе связанных с водой: купание в природных источниках, термальных и грязевых, парение в бане, оздоровительные ванны и т.д. В частности, у многих народов мира популярны парение в бане в национальном варианте: русская баня, финская сауна, турецкий хамам, римская терма и т.д.

В русском народном фольклоре существует большое количество заговорных мотивов о бане: смывания болезни в бане и сметания ее веником и т.д. К примеру, в заговоре *«В чистом поле стоит баня, в этой бане сидит чистая баба. Она схватывается, она споласкивает уроки и призоры»* речь идет о болезнях, которые лечатся в бане [1]. Бане приписывались особые магические свойства избавления от негативных эмоций; например, в бане, по обычаям народов русского Севера, надлежало мыться после похорон, вернувшись с кладбища [2].

Русские народные пословицы гласят: *«Баня – мать вторая. Кости распаришь, все тело направишь»*, *«Банька – не нянька, а хоть кого ублажит»*. При болезнях предписывает идти в баню: *«Наешься луку, ступай в баню, натришься хреном да запей квасом»*, *«Баня чистит, баня правит. Баня все поправит»*. *«Когда б не баня, все бы мы пропали»*. *«Пар костей не ломит»*. Русские традиции париться в бане с веником отражены в загадках (*Мал, да удал: всех людей перебил и царю не спустил*) и присказках (*Вечор меня зеленушка уползал, уерзал и спать уклал; По повети хожу, ерыкалку ищу; ерыкаться хочу*). Зимой после бани принято окунаться в прорубь или в снег: *«Снегом да паром, так не будешь старым»*.

Британский фольклор водным процедурам отдает не меньше почестей, чем русский. В Британии даже учрежден и функционировал по недавнее время «Почтеннейший орден Бани» (The Most Honourable Order of the Bath), который является одной из самых привилегированных наград Великобритании. Названием своим этот орден обязан обычаю давних времен, согласно которому «человек накануне посвящения в рыцарское достоинство был обязан выкупаться в доказательство чистоты своих помыслов и намерений. Это также служило доказательством того, что он готов преодолеть всякие опасности и затруднения ради благородных целей, что он будет соблюдать необходимую предосторожность и в словах своих, и в действиях и что он во всех случаях жизни будет следовать правилам верности и чести» [4]. Не случайно английская пословица гласит: *«All will come out in the washing»* – все смывается с водой. Здесь речь идет о том, что вода уносит с собой всю нечистоту и негативную энергию.

Традиции оздоровления в природных водных источниках и целебными грязями отражены в старинных британских сказках. Так, к примеру, в старинной ирландской сказке «Озеро исцеления» говорится о целительной силе вод озера в Лохлейг: «...озеро это считается самым знаменитым во всей Ирландии... Млад и стар, богач и бедняк, – словом, всякий из близка и далека идет к нему, чтоб излечить цингу, язвы и прочие недуги» [8]. Здесь же повествуется о некоей лечебной черной глине или грязи, «... которой можно вылечить хоть целый свет».

Существует множество легенд, повествующих о чудесных исцелениях с помощью термальных и грязевых источников. Согласно одной из них, принц Bladud, страдавший проказой, был вылечен после купания в горячих грязевых источниках. В знак благодарности он основал вокруг источников город Бат (Bath) в 863 году до н.э. По сей день люди используют в целях оздоровления и излечения от различных заболеваний горячие источники города Бат, который является одним из 25 британских объектов мирового культурного наследия, находящихся под защитой ЮНЕСКО [13].

Резюмируя вышесказанное, полагаем необходимым отметить общие тенденции трансляции накопленной мудрости другим поколениям через фрагменты языковой культуры, через обычаи, традиции и ритуалы, которые в совокупности образуют духовную культуру народа. Можно сделать следующие выводы:

1. Духовные традиции фольклора как русского, так и британского народов подтверждают необходимость применения оздоровительных практик и технологий, уходящих корнями в далекое прошлое и находящихся свое отражение в древних верованиях и мифах, сказках и легендах, пословицах и поговорках, актуальность которых неоспорима и по сей день.

2. Духовные традиции фольклора призваны формировать мотивацию к здоровому образу жизни у молодежи, пропагандируя постулат о том, что здоровье, его сохранение, является одной из важнейших базовых ценностей человечества.

3. Принимая во внимание сходства, выявленные в процессе анализа духовных традиций фольклора в части оздоровительных технологий, необходимо использовать их как связующее, интегрирующее звено в процессе адаптации такой категории молодежи, как мигранты, что будет способствовать повышению их социализации и адаптации в принимающем сообществе.

#### Примечания:

1. Аникин В.П. Русский фольклор. М: Высшая Школа. 1987. С. 109.
2. Барсов Е.В. Причитанья северного края. Т.1. С. 299–313.
3. Бобылев В.В. Миграционная политика (сущность, структурное строение, основные типы) // Власть. 2009. № 6. С.61.
4. Конев В. Орден бани // Общеросс. военно-исторический журнал «Кавалер». 2001. № 3.
5. Невмержицкая Ю.П. К вопросу о ценностно-смысловом развитии личности. Психологические проблемы педагогической деятельности // Сборник научных трудов. Ростов н/Д., 2010. С. 126–129.
6. Рахматуллина Э.Ш. Духовность российской молодежи (социально-философский анализ) Автореф. канд. дисс. (специальность 09.00.11). Уфа. 2010. С.13
7. Розе Т.В. Большой фразеологический словарь. Олма медиагруп. 2009. С. 78.
8. Сквозь волшебное кольцо. Британские легенды и сказки. М., 1987. С. 174.
9. Удовенко И.Л., Королева Т.П., Кочеткова С.В. Факторы, обуславливающие нервно-психическое здоровье спортсменов-стрелков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 8(66). С. 49–54.
10. Udovenko I.L., Abramishvili G.A., Popov L.D., Udovenko A.A., Yakimchuk N.I. Applied aspects of health improving educational nanobiotechnologies use in Sochi olympic games volunteers training // European researcher. 2011. № 2 (4). P. 34-38.
11. Удовенко И.Л., Петренко В.Н., Шуванова В.П., Удовенко О.А. Реализация технологии расширенного воспроизводства здоровья населению через проект «Площадки нашего двора» // Вестник СГУТиКД. 2010. № 4(14). С. 38-44.
12. Удовенко И.Л., Попов Л.Д., Петренко В.Н., Удовенко А.А. К проблеме подготовки кадров волонтеров для обслуживания гостей Олимпиады // Вестник СГУТиКД. 2010.

№ 4(14). С. 38-44.

13. <http://visitbath.co.uk/site/spa-and-wellbeing/history-of-baths-spa> (дата обращения 4.05.2011 г.).

**Сведения об авторах:**

Бобылев Владимир Владимирович,  
канд. полит. наук, доцент Сочинского  
института Российского университета дружбы  
народов (г. Сочи).

E-mail: bob\_6767@mail.ru

Невмержицкая Юлия Петровна,  
соискатель, старший преподаватель  
Сочинского института Российского университета  
дружбы народов (г. Сочи).

E-mail: julianev@rambler.ru

Удовенко Ирина Леонидовна,  
канд. пед. наук, докторант Сочинского  
государственного университета (г. Сочи).

E-mail: menu05@mail.ru

Удовенко Оксана Андреевна,  
студентка Сочинского государственного  
университета (г. Сочи).

E-mail: menu05@mail.ru

FOLKLORE SPIRITUAL TRADITIONS IN HEALTHY LIFE STYLE CONTEXT

BOBYLEV V.V., NEVMERZHITSKAYA YU.P., UDOVENKO I.L., UDOVENKO O.A.

The authors turn to folklore spiritual traditions in the context of healthy life style promotion among different population groups of Sochi, analyze and compare major health improvement traditions of Russians and Britains.

**Keywords:** Olympic Games 2014, Sochi, folklore spiritual traditions, health saving techniques, healthy life style, migrants' adaptation.

