

## О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК В ТРАДИЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДАГЕСТАНЦЕВ

### THE PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS IN THE DAGESTAN PEOPLES' TRADITIONAL PEDAGOGICAL CULTURE

©2015 Рагимова Н. Ш., Гаджиагаев С. М., Ибрагимов А. Д., Гаджиагаев Т. С.  
Дагестанский государственный педагогический университет

©2015 Ragimova N. Sh., Gadzhiagaev S. M., Ibragimov A. D., Gadzhiagaev T. S.  
Dagestan State Pedagogical University

**Резюме.** В статье рассматривается актуальность использования положительных методологических подходов традиционной педагогической культуры народов Дагестана, в целях повышения эффективности современного физического воспитания девочек. Приводится анализ этнографического материала, связанного с применением физических упражнений народных подвижных игр в физическом воспитании подрастающего поколения.

**Abstract.** The authors of the article discuss the relevance of using the positive methodological approaches of traditional pedagogical culture of Dagestan peoples in order to improve the efficiency of modern physical education of girls. They analyze the ethnographic material assistantd with the use of physical exercises of the folk outdoor games in the physical education of the younger generation.

**Rezjume.** V stat'e rassmatrivaetsja aktual'nost' ispol'zovanija polozhitel'nyh metodologicheskikh podhodov tradicionnoj pedagogicheskoj kul'tury narodov Dagestana, v celjah povyshenija jeffektivnosti sovremennogo fizicheskogo vospitanija devochek. Privoditsja analiz jetnograficheskogo materiala, svjazannogo s primeneniem fizicheskikh uprazhnenij narodnyh podvizhnyh igr, v fizicheskom vospitanii podrastajushhego pokolenija.

**Ключевые слова:** народы Дагестана, физическое воспитание девочек, физические упражнения, народные игры, народная педагогика, подрастающее поколение.

**Keywords:** Dagestan peoples, physical education of girls, physical exercise, folk games, folk pedagogy, younger generation.

**Kljuchevye slova:** narody Dagestana, fizicheskoe vospitanie devochek, fizicheskie uprazhnenija, narodnye igry, narodnaja pedagogika, podrastajushhee pokolenie.

В настоящее время в обществе уделяется должное внимание изданию этнически ориентированных программ воспитания и развития подрастающего поколения. В этом контексте представляется уместным использование прогрессивного народного опыта физического воспитания. Поэтому использование исторически апробированных методологических подходов традиционной педагогической культуры народов Дагестана в целях повышения эффективности современного физического воспитания приобретает особую актуальность.

Дагестанцы всегда придавали большое значение физической подготовке подрастающего поколения, так как в Дагестане издавна считалось, что одно из основных условий выживания в трудных условиях (жили в труднодоступных горах) и в победе над врагом являлась физическая сила и выносливость.

Изучение фольклорных материалов, историко-этнографической литературы и других документов приводит к выводу, что физическое воспитание девочек у народов Дагестана преследовало задачи по укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшими средствами физического воспитания подрастающего поколения народов Дагестана являлись нормальный и хороший сон, различные народные игры (игра в мяч, соревнования в прыжках, беге, борьбе, метании камня, поднятие тяжестей, зимние виды упражнений (катание на горных лыжах, коньках, санках), перетягивание каната, лазание по промасленному канату, шесту, фехтование, канатохождение, борьба пеших и конных, скачки, джигитовка, стрельба в цель), восхождение в гору, физический труд [1. С. 58].

Для родителей главной задачей во все времена является воспитание физически здоровой смены в лице своих детей. Г. Н. Волков в своих исследованиях по народной педагогике отмечает, что «целенаправленная и разумная организация физического воспитания берет свое начало с того времени, когда произошло отделение умственного труда от физического».

Физические упражнения способствовали и эстетическому формированию человека. Народные игры тоже способствовали умственному и нравственному воспитанию детей. Можно с уверенностью сказать, что дагестанцы, как и многие другие народы, имели свою самобытную систему физического воспитания подрастающего поколения, обеспечивавшую всестороннее развитие, подготовку молодежи к жизни и труду.

Дагестанцы, как и другие горские народы, считали здоровье самым большим богатством, истинным счастьем. Они также были глубоко убеждены в том, что здоровье, физическая сила в отрыве от нравственного и духовного воспитания не приносит подлинного счастья [4. С. 91].

При исследовании данной проблемы нами было выявлено, что физическое воспитание дагестанских девочек, начиналось с малых лет. В это время закладывалась основа правильного развития и закаливания организма ребенка. Дагестанцы, как и все народы, придавали большое значение закаливанию детского организма как средству укрепления здоровья и нормального физического развития человека. Для купания часто использовали прохладную воду, считая, что это закалит ребенка и сделает его неподверженным простуде. Девочек приучали ежедневно перед сном обмывать ноги до колен холодной водой, что укрепляло нервную систему и делало их организм невосприимчивым к простуде.

Отличительной чертой заботы матерей о физическом развитии дагестанских девочек являлось то, что ребенок кормился материнским молоком относительно длительный период, хотя наравне употреблял и другую пищу. Молочные продукты составляли основу рациона ребенка в первые годы его жизни. Чуть старше девочки употребляли преимущественно молочно-растительную пищу. А затем главную часть рациона питания составляла мясная пища, которой было достаточно, т. к. – дагестанцы в основном занимались скотоводством. Таким образом, умеренное питание и усиленная физическая активность позволяли дагестанским девочкам сохранять равновесие между потреблением калорий и энергозатратами, поэтому в идеале физической красоты у дагестанцев полнота девочек не имела места, им нравились всегда тонкие стройные девичьи фигуры.

Дагестанские пословицы и поговорки отражают заботу родителей о здоровье

подрастающего поколения, например: «Было бы здоровье – богатство будет», «Богатство бедняка – здоровье». В устном народном творчестве также говорится и о том, что не только мужчины, но и женщины должны получить такую же физическую подготовку. Интересно то, что во многих произведениях народного творчества героини-женщины вступают в борьбу с врагами тогда, когда враги теснят их братьев или мужей, когда необходимо их участие в этой борьбе. Становится ясной идея народа о том, что в минуту грозной опасности за родину и классовые интересы людей могут и должны выступать все, в том числе и женщины (Парту-Патима), а для этого женщинам тоже нужна хорошая физическая подготовка. [3. С. 105].

При выборе невесты дагестанцы большое внимание уделяли красоте невесты, поэтому девочек с детства готовили и старались правильно воспитывать в физическом отношении. Серьезный подход к браку, к созданию семьи говорит о том, что народ проявлял заботу о физическом развитии будущего поколения с выбора будущей жены. Жена должна иметь хорошие физические данные. Двигательная активность, постоянное нахождение на свежем воздухе, созерцание прекрасного в окружающей среде прекрасных гор, лугов и лесов способствовали восприятию прекрасного, душевного спокойствия, физического здоровья. В свадебных песнях перечисляются, какими качествами должны обладать новобрачные, в том числе и физическими. Например, имеются пожелания, чтобы невеста обладала стройным и крепким телосложением, чтобы она не уставала от работы. Дагестанская пословица гласит: «Что красиво для сердца, то красиво и для глаз».

Письменные источники свидетельствовали о том, что физическое совершенство считалось у дагестанцев воплощением идеала прекрасного в жизнь.

Черты характера, физические данные, которыми должна обладать невеста, перечислялись в пословицах, поговорках, свадебных песнях: «Здоровье выше всякого счастья», «Здоровье – мое богатство», «Забота о здоровье – лучшее лекарство» [5. С. 24].

Ранние браки осуждались народом, так как из векового опыта было известно, что неокрепшая молодая жена не может дать здоровое потомство. К тому же такой брак преждевременно старит женщину.

Чистый воздух, солнце, природа, закаливание водой являлось источником физического развития, укрепления здоровья девочек. Известное всем народам разумное изречение «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле» мы находим у дагестанцев и у других горских народов.

В целях физического воспитания народная педагогика Дагестана предлагала подрастающему поколению естественные дары

природы и соблюдение личной гигиены, это частое пребывание на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, правильный режим питания, поддержание в чистоте тела, одежды. Родители всячески способствовали созданию условий для физических упражнений, подвижных игр, оказания помощи дочерям в выборе наиболее целесообразных для данного возраста, недопустимости чрезмерной опеки в играх, упражнениях физического характера. Приобщение подрастающего поколения к общей культуре, забота о физическом развитии девочек в дагестанской семье составляли единое целое. Также своеобразными физическими упражнениями дагестанских девочек являлись определенные виды труда, связанные с приготовлением пищи, обработкой продуктов, уходом за младшими, изготовлением одежды и обуви, требовавшими определенных навыков, культуры и чистоты исполнения.

Самовоспитание, по глубокому убеждению народа, играет важную роль, причем, чем, раньше оно начинается, тем лучше оно способствует воспитанию навыков и умений физического самосовершенствования, самозакаливанию. Безусловно, прав исследователь народной педагогики горцев Северного Кавказа З. Якубов, считавший, что физическое здоровье, общеизвестное кавказское долголетие объясняется не столько природно-климатическими факторами, сколько разумным семейным укладом, в котором воплотилась вековая мудрость народа. Физическое воспитание у горцев не самоцель, не только воспитание здоровых красавиц, а планомерная подготовка девочек к труду. Дети с ранних лет воспитывались в духе трудолюбия и уважительного отношения к людям труда.

При проведении нами исследования народные подвижные игры, развивающие физические и нравственно-волевые качества девочек, использовались как на уроках физической культуры, так и во внеучебное время, особенно на большой перемене.

С целью развития силы, выносливости и воспитания решительности, смелости и настойчивости девочек-подростков использовались следующие традиционные игры и игровые упражнения народов Дагестана: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Передача мячей в колонне и круге», «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча над головой», «Перестрелка», «Передай мяч через сетку», «Передал, садись», «Верни мяч», «Дагестанская лапта» и др.

После выполнения силовых, скоростно-силовых упражнений и упражнений на

выносливость с целью восстановления дыхания и снятия перенапряжения девочек-подростков использовались малоподвижные дагестанские народные игры: «Угадай чей голос», «Попади в цель», «Неустойчивая палка», «Метко в цель», «Жмурки» и др.

На уроках физической культуры преимущественное внимание уделялось народным подвижным играм, развивающим физические и нравственно-волевые качества. С этой целью использовались дагестанские народные подвижные игры с бегом, на скорость, игры с прыжками, лазанием, подлезанием, перетягиванием и игры-эстафеты с преодолением препятствий и переносом и передачей различных предметов. Для развития силы, быстроты, ловкости выносливости и воспитания смелости, решительности, настойчивости, силы воли и целеустремленности девочек-подростков довольно часто использовались такие народные подвижные игры как: «Пустое место», «Вызов номеров», «День и ночь», «Посадка картофеля», «Догони обруч», «Вытолкни из круга» и др.

Исследование выявило, что применение народных подвижных игр в режиме учебного дня детей школьного возраста способствует не только повышению физической подготовленности, но развитию двигательных способностей, а также воспитанию нравственно-волевых качеств.

Таким образом, исследование показало, что традиционные народные подвижные игры и физические упражнения проводимые на уроках физической культуры, имеют большие возможности для развития физических и нравственных качеств девочек. Дагестанские народные игры, как средство духовно-нравственной культуры и как основной вид двигательной деятельности, оказывает многостороннее влияние на воспитание и развитие личности девочек. Использование физических упражнений, народных подвижных игр, создание условий для выполнения физических упражнений, выбор наиболее целесообразных занятий для данного возраста, избегая при этом чрезмерной опеки в играх; использование естественных даров природы; частое пребывание на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; правильный режим питания; соблюдение личной гигиены; поддержание в чистоте тела, одежды, всё это повысит эффективность физического воспитания подрастающего поколения (девочек).

## Литература

1. Агапов Ф. А. Физическая культура и спорт у горских народов Северного Кавказа. Махачкала: Дагкнигоиздат, 1971. 276 с. 2. Дибиров М. Народные игры и спорт в Дагестане. Махачкала, 1968. 174 с. 3. Магомедов Р. М.

Легенды и факты. Махачкала, 1969. 219 с. 4. Мирзоев Ш. А. Культура и традиции народов Дагестана. Махачкала: Лотос, 2009, 160 с. 5. Очерки истории Дагестана. Т. 1. Махачкала, 1957. 289 с.

#### **References**

1. Agapov F. A. Physical culture and sports among the mountain peoples of the North Caucasus. Makhachkala: Dagknigoizdat, 1971. 276 p. 2. Dibirov M. Folk games and sports in Dagestan. Makhachkala, 1968. 174 p. 3. Magomedov P. M. Legends and facts. Makhachkala, 1969. 219 p. 4. Mirzoev Sh. A. Culture and traditions of the peoples of Dagestan. Makhachkala: Lotus, 2009, 160 p. 5. Essays on the history of Dagestan. Vol. 1. Makhachkala, 1957. 289 p.

#### **Literatura**

1. Agapov F. A. Fizicheskaja kul'tura i sport u gorskih narodov Severnogo Kavkaza. Mahachkala: Dagknigoizdat, 1971. 276 s. 2. Dibirov M. Narodnye igry i sport v Dagestane. Mahachkala, 1968. 174 s. 3. Magomedov P. M. Legendy i fakty. Mahachkala, 1969. 219 s. 4. Mirzoev Sh. A. Kul'tura i tradicii narodov Dagestana. Mahachkala: Lotos, 2009, 160 s. 5. Oчерки istorii Dagestana. T. 1. Mahachkala, 1957. 289 s.

*Статья поступила в редакцию 12.03.2015 г.*