

Мельник Александр Романович

**ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОИНОВ НА РУСИ ДО ПРИНЯТИЯ ХРИСТИАНСТВА**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2011/11/37.html](http://www.gramota.net/materials/1/2011/11/37.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2011. № 11 (54). С. 112-114. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2011/11/](http://www.gramota.net/materials/1/2011/11/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

6. Минюшев Ф. И. Социальная антропология. М., 1997. С. 46.
7. Орлова Э. А. Социокультурная реальность: к определению понятия // Личность. Культура. Общество: научно-практический журнал. 2007. Т. IX. Вып. 1 (34). С. 72.
8. Парсонс Т. К общей теории действия: теоретические основания социальных наук // Парсонс Т. О структуре социального действия. М., 2002. С. 421-423.
9. Скворцов Н. Г. Глобализация и «структуры повседневности» // Российская социология: история и современные проблемы. СПб., 2007. С. 172.
10. Сорокин П. А. Социальная и культурная динамика. СПб., 2000. С. 28.
11. Шпак Л. Л. Социокультурная адаптация: сущность, направления, механизм реализации: автореф. дисс. ... докт. социол. н. М., 1992.

УДК 947.01+355.23

*Александр Романович Мельник*

*Военный университет Министерства обороны Российской Федерации*

### ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОИНОВ НА РУСИ ДО ПРИНЯТИЯ ХРИСТИАНСТВА<sup>©</sup>

Развитие военно-педагогической мысли в армии неразрывно связано с ее историей, цивилизационными взлетами и падениями, выдающимися победам и жестокими поражениями. Педагогические традиции, на которых основывается современное воспитание личного состава вооруженных формирований Российской Федерации, насчитывают несколько тысячелетий.

Проблема воспитания здорового образа жизни исторически осмысливалась педагогами на протяжении становления и развития педагогической науки, начиная с античных времен. Поиск способов лечения, путей и средств сохранения и поддержания здоровья в медицинской науке содействовал становлению теории и практики воспитания здорового гармоничного человека в педагогике. Здоровье ценилось с самого начала развития цивилизации. Человеку надо было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов.

В рамках решения научной задачи – воспитание здорового образа жизни у военнослужащих Сухопутных войск представляется необходимым рассмотреть ее генезис через призму основных вех и этапов в истории России. Одним из важных этапов является промежуток времени, берущий начало с первобытнообщинного строя до принятия на Руси христианства в качестве государственной религии.

Во времена становления отечественной цивилизации в первобытнообщинных сообществах праросичей не было специальных формирований, предназначенных для выполнения ратных задач. Поэтому воспитание и подготовка воинов вплетались в процессы трудовой деятельности и осуществлялись, как правило, стихийно. По мере развития общества возникли потребности в организованном обучении военных защитников. В этих целях община выделяла старейшин, опытных воинов, на которых возлагались обязанности подготовки подрастающего поколения навыкам и умению ведения боевых действий.

К VI-VII веку встречаются наиболее ранние упоминание о дружинах у славян в двух древних исторических источниках – «Война с готами» и «Чудеса св. Дмитрия Солунского». Есть и археологические подтверждения тому, что в вышеназванный период времени у славян существуют дружины, это доказывают многочисленные находки – курганные захоронения, в которых среди клада преобладает соответствующий инвентарь [10, с. 19–26].

Первоначально процесс обобщения и передачи педагогического опыта носил стихийный характер, передавался из поколения в поколение в устных и практических формах [11, с. 7–8]. Представления народа о том, как сохранять и укреплять свое здоровье, до появления письменности выражались в пословицах, поговорках, былинах, сказках, загадках и других произведениях фольклора.

Анализ пословиц русского народа показывает, что забота о здоровье представляла собой одну из высших ценностей в славянской культуре. Известный русский ученый и писатель В. И. Даль приводит в своем сборнике некоторые пословицы русского народа интересные своим отношением к проблеме укрепления и формирования здоровья: «Здоровье всего дороже. Здоровье дороже богатства. Здоровью цены нет. Здоровья не купишь... Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже... Здоровому все здорово... Береги платье снову, а здоровье смолоду» [2, с. 309–312]. В обыденном общении русичи, приветствуя друг друга, желали здоровья: «Здравствуйте», «Будьте здоровы». Тем самым подчеркивалось, что сохранение и укрепление здоровья является важным для человека.

В языческой Руси не было строго обособленной касты жрецов, обладающих медицинскими познаниями, они являлись достоянием самого народа и передавались из рода в род. Народная медицина являлась частью языческой культуры, а способы врачевания представляли собой совокупность эмпирических и мистических воздействий [13, с. 734]. Врачеватели-знахари назывались волхвами, ведунами, кудесниками, ведьмами и

считались в народе посредниками между человеком и таинственными силами природы. До нашего времени дошли передаваемые в устной форме заговоры, обращенные к языческим божествам, способным прогнать болезнь. Во врачебной практике использовались растения (полынь, крапива, подорожник, листья березы, кора ясеня, лук, чеснок, хрен, березовый сок и т.д.), продукты животного происхождения (например, мед, кобылье молоко, сырая печень трески) и минералы.

Воспитание у славян сводилось к передаче жизненного опыта, традиций и обычаев общины, семьи. Дети от своих родителей перенимали как род занятий, так и свойственный им образ жизни [1, с. 27]. В рамках народной педагогики обычаи и традиции, связанные с питанием, лечением и поддержанием здоровья, оказывали мощное воспитательное воздействие на людей. Русскому народу было известно немало способов сохранения и укрепления своего здоровья – гигиенически обоснованный уклад жизни: распределение приемов пищи, ранний утренний подъем и ранний отход ко сну вечером, послеобеденный сон. Все это способствовало соблюдению здоровому рациональному режиму труда и отдыха.

Историко-педагогический анализ историографической и специальной литературы показал, что к пьянству в Древней Руси было негативное отношение. Профилактике злоупотребления алкоголем способствовало соблюдение языческих постов как способ очищения организма и ограничение употребления спиртного. Употребление алкоголя имело место главным образом во время игрищ, а также на народных и княжеских пирах, тризнах. Однако на Руси в то время основным сырьем для производства алкоголя был мед и поэтому традиционные хмельные напитки были низко градусные: брага, медовуха и пиво. Прием этих напитков сопровождался обильной трапезой, что сводило к минимуму ущерб здоровью от употребления алкоголя. С тех времен сохранился всем известный рефрен: «И я там был. Мед, пиво пил. По усам текло, а в рот не попало» [7]. Не смотря на широкое распространение различных спиртосодержащих напитков, никаких упоминаний о пьянстве и алкоголизме в литературных источниках не встречается. Представители педагогической науки (Т. П. Васильева, К. А. Разуванов и др.), рассматривая генезис алкоголизма в России, схожи во мнении, что Россия в средневековье вступила трезвой, особенно это касалось простолюдинов [1, с. 26; 9]. Так, К. А. Разуванов объяснение этому видит в наличии факторов религиозного и этического порядка, которые регулировали отношение человека к алкогольным напиткам [9].

Проведенный анализ научной и специальной литературы показал, что людям издавна было известно наркотическое действие различных растений и грибов, однако широкого распространения употребление наркотиков среди русичей не происходило. Как считают современные исследователи, проблема наркомании в России возникла лишь в XIX веке [8, с. 20].

Соблюдению необходимого для здоровья двигательного режима у славян, как одной из важных составляющих здорового образа жизни, способствовали физические упражнения и игры, занятия с оружием, которые развивали мускулатуру и выносливость, обеспечивали оптимальную двигательную активность. В частности, великий русский просветитель, историк и писатель Н. М. Карамзин, повествуя о физическом и нравственном характере обитателя славянских земель, утверждает, что он «...любит движение, согревая им кровь свою; любит деятельность» [4, с. 61]. Так, борьба и кулачный бой составляли издавна любимую народную потеху и назывались играми, или игрищами, любоваться на которые приходили простые люди и знать. Трудно не согласиться с Н. М. Карамзиным, который утверждает, что «Народные игры и потехи, доныне единообразные в землях Славянских: борьба, кулачный бой, беганье взапуски, остались также памятником их древних забав, представляющих нам образ войны и силы» [Там же, с. 70]. Кроме того, в славянской борьбе существовала и своя некая философия «очищения души и тела», что, по сути, означало «в здоровом теле – здоровый дух».

Высокий уровень физической подготовки, достигаемый в повседневной жизни, позволял русским воинам совершать крупные военные походы, которые, продолжались «...иной раз месяцы, а то и годы, когда воинам приходилось преодолевать расстояние в сотни и тысячи километров» [3, с. 48].

В Древней Руси людям было хорошо известно, что восстанавливать свое здоровье всегда трудно и энергозатратно. В повседневной жизни они пользовались простейшими гигиеническими правилами, которые способствовали ведению здорового образа жизни. Эти правила и приемы оздоровления были настолько просты, что не требовали для их выполнения привлечения специально обученных знахарей и ведунов. Они выполнялись каждым человеком самостоятельно и передавались внутри семьи от родителей к детям. Так, люди знали, что нельзя надевать чужую обувь, иначе ноги будут потливы и возникает угроза грибковых заболеваний. В качестве простейшего правила личной гигиены был запрет пользоваться одеждой, украшениями или сосудами для воды и еды, которыми пользовались другие. Кроме того, славяне знали, что нельзя носить старые или грязные одежды, которые согласно народному поверью, считались дополнительным источником различных заболеваний.

Этнолингвистические источники свидетельствуют, что закаливание организма происходило в процессе выполнения языческих обрядовых купаний, омовений в реках, родниковой воде. Купались, умывались холодной водой, зачерпнув воду рано утром, «пока ворон не обмакнул крыла». Так, в день Аграфены Купальницы умывались росой. Кроме того, росу люди использовали при заболеваниях глаз, давая следующие поучительные советы: «От глазных болей – двенадцать раз умываться росой». В Древней Руси также считали, что сохранить здоровье на целый год могли кувыркание и катание голым по росе, чаще всего перед днем св. Юрия, Ивана Купалы, Троицей или во время первого весеннего грома. В качестве профилактики различных

заболеваний практиковалась помывка в бане. Выйдя из бани, славяне говорили: «Тебе, баня, на стоянье, а нам на здоровье».

Первые указания о проведении оздоровительных мероприятий в войсках в форме религиозных требований относятся к глубокой древности. Гигиенические рекомендации о содержании в чистоте лагерных стоянок, дезинфекции захваченной у неприятеля добычи можно найти у древних народов [12, с. 1200].

Из поколения в поколение люди делились в воспитательных целях жизненным опытом, давали здоровье берегающие советы, касающиеся питания. В пищу они принимали натуральные продукты, богатые витаминами и питательными веществами. Несмотря на то, что еда была проста и незатейлива, в то же время по своему составу являлась разумной и достаточно разнообразной: хлеб, рыба, мясо, молоко, масло, овощи, фрукты, ягоды, грибы, травы, мед, квас и др. [1, с. 26]. Н. М. Карамзин, описывая быт, образ жизни восточных славян, говорит, что они «сносили голод и всякую нужду; питались самую грубою сырою пищею» [5, с. 27]. Также славяне знали, что чрезмерное употребление пищи наносит вред здоровью. О вреде переедания они говорили: «Где пиры да чай, там и немочи. Не ешь масляно: ослепнешь».

Анализ исторической и специальной литературы позволил сделать вывод, что в рамках существующей сексуальной культуры древние славяне почитали семейные узы, в половую связь вступали в рамках существующих браков. Несмотря на то, что имеются исторические сведения о фактах многоженства у восточных славян, но современный исследователь Ю. А. Коловрат в своей статье «Сексуальное волховство и фаллоктенические культы древних славян» находит этому единственное объяснение в желании увеличить количество детей, в которых заключалась экономическая мощь рода, его процветание. Кроме того, автор статьи говорит о высокой морали, присущей восточнославянским народам [6]. В свою очередь Н. М. Карамзин утверждает, что «Древние писатели хвалят целомудрие не только жен, но и мужей славянских» [4, с. 65].

В рамках народной педагогики через обычаи и традиции юношам передавались образцы конкретных поступков и действий в бою, указывалось, что следует, а чего не следует делать. Традиции же способствовали воспитанию таких социально значимых качеств, как дисциплинированность, исполнительность, честность, стойкость, храбрость, выдержка, самообладание. На этом фундаменте формировались здоровые, закаленные люди, имеющие достаточное физическое развитие и столь же стойкую психику для успешного участия в боевых столкновениях.

Таким образом, произведенный историко-педагогический анализ историографической и специальной литературы позволил сделать вывод, что рассматриваемый исторический этап характеризуется отсутствием регулярного военного обучения и воспитания. У русичей с древних времён формировались специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения и т.п., имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам. Тем самым, образ жизни, который вели русские воины до принятия христианства, давал им возможность быть здоровыми и физически развитыми людьми, не обремененными вредными привычками, готовыми в любой момент встать на защиту своего народа, при этом жить долго и умирать в глубокой старости.

#### *Список литературы*

1. **Васильева Т. П.** Воспитание здорового образа жизни у младших школьников: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2000. 210 с.
2. **Даль В. И.** Пословицы русского народа: сборник: в 2-х т. М.: Худож. лит., 1984. Т. 1. 383 с.
3. **Золотарев В. А., Саксонов О. В., Тюшкевич С. А.** Военная история России. М.: Кучково поле, 2002. 736 с.
4. **Карамзин Н. М.** История государства Российского: в 12-ти т. М.: Наука, 1989. Т. 1. 640 с.
5. **Карамзин Н. М.** История государства Российского. М.: Олма-Пресс Образование, 2005. 879 с.
6. **Коловрат Ю. А.** Сексуальное волховство и фаллоктенические культы древних славян [Электронный ресурс] // История Змиевского края. 2008. 19 октября. URL: <http://www.colovrat.at.ua/publ/2-1-0-19> (дата обращения: 16.05.11).
7. **Огурцов П. П.** История формирования северного стиля потребления алкоголя в России // Алкогольная болезнь. 2000. № 6.
8. **Прылипко В. Б.** Педагогическая диагностика наркотического поведения допризывной и армейской молодежи: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2007. 251 с.
9. **Разуванов К. А.** Педагогическая профилактика пьянства и алкоголизма среди военнослужащих частей ЖДВ РФ: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2001.
10. **Рыбаков Б. А.** Киевская Русь и русские княжества XII-XIII вв. М.: Наука, 1982. 592 с.
11. **Теория и практика воспитания военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации:** учебное пособие / под общ. ред. И. А. Алехина. М.: ВУ, 2003. 377 с.
12. **Энциклопедический словарь военной медицины:** в 4-х т. М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1946. Т. 1. 1328 с.
13. **Энциклопедический словарь военной медицины:** в 4-х т. М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1948. Т. 3. 1488 с.