

мированию культуры здоровья и ЗОЖ.

Библиографический список:

1. Абаскалова Н. П. Прогностическая оценка адаптационных возможностей студентов // Сибирский педагогический журнал, 2012.- № 9.- С.17-21
2. Абаскалова Н.П., Ирхин В.Н., Маджуга А.Г. Педагогика здоровья: новый этап: Монография. – Стерлитамак: Изд-во «Фобос», 2014.- 242 с.
3. Зверкова А.Ю., Абаскалова Н.П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации ФГОС нового поколения // Сибирский педагогический журнал, 2012.- № 9.- С.25-30
4. Шапиро С. Психология формирования личности. – М.: Просвещение, 2011. – 464 с.

Кольцов Д. А.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
г. Тирасполь, Молдова, Приднестровье.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КУЛЬТУРЫ МОЛДАВСКОГО НАРОДА

Культура играет важную роль в жизни человека и общества. Первоочередная роль культуры состоит, в том, что она выступает средством аккумуляции, хранения и передачи человеческого опыта. Именно культура делает человека личностью. Индивид становится членом общества, личностью по мере социализации, т.е. освоения знаний, языка, символов, ценностей, норм, обычаев, традиций своего народа, своей социальной группы и всего человечества. Уровень культуры личности определяется приобщением к культурному наследию, а также степенью развития индивидуальных способностей.

На первый взгляд культура и здоровье понятия не связанные, однако, сохранение и улучшение здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Существует такое понятие как «культура здоровья». Культура здоровья – важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека.

Человек, воспитываясь в обществе, впитывает особенности культуры своего народа, что в свою очередь отражается на формировании национальных особенностей культуры здоровья. У каждой национальности существуют свои традиции и обычаи в области воспитания здорового человека. Существуют такие традиции и у молдавского народа.

В современном обществе, когда забываются исторические корни

необходимо использовать потенциал народных традиций и обычаев в формировании культуры здоровья, так как в этом сконцентрирован опыт прошлых поколений в области воспитания, образования, оздоровления.

Одним из ключевых компонентов в воспитании здорового человека является физическая культура. Физическая культура молдавского народа широко представлена народными подвижными играми. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Характерной особенностью является комплексность воздействия на организм и на все стороны личности. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое, нравственное и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. На характер молдавских народных игр накладывает свой отпечаток природа республики. Игры Молдавии, как и ее природа, преимущественно спокойные, ровные, мягкие по характеру. Редко можно встретить игру с суровыми правилами, наказаниями, с резко выраженной азартностью. Благодаря продолжительному теплему лету много игр проводится на лужайках, на лесных полянах. Наличие в Кодрах сравнительно большого лесного массива способствует широкому распространению в этом районе республики древесного игрового инвентаря. Но главное влияние на содержание народных игр оказывает характер труда народа. Основные занятия молдаван в прошлом, как, впрочем, и сегодня, — это земледелие и животноводство. Естественно, что народные игры отражают эти виды труда. Об этом красноречиво говорят названия таких игр: «Де-а харбужий» («Арбузы»), «Де-а бостэней» («Кабачки»), «Оиле ши лупул» («Овцы и волк»), «Де-а каий» («Лошади»), «Вынэтбрул ши епуреле» («Охотник и заяц»).

Воспитание человека немыслимо без рационального здорового питания. Молдавия расположена в регионе богатых природных возможностей, винограда, фруктов и разнообразных овощей, а также овцеводства и птицеводства, что обуславливает богатство и разнообразие рациона. Наиболее популярными и доступными для молдаван являются блюда из кукурузной крупы (мамалыга), фасоли, нута. Также очень популярна в Молдавии брынза — рассольный сыр из овечьего молока. Брынза является важной частью молдавской кухни ещё с XVII века, когда в Молдавском княжестве активно развивалось овцеводство.

К числу эффективных средств в молдавской традиции воспитания здорового человека следует отнести использование музыки, песен и танцев. Песнями сопровождалась посиделки, земледельческие и заклинательные театрализованные обряды «папаруда», «калоянул», «кэлушул» и др. Значительное место в молдавском музыкальном фольклоре занимают бытовые песни (лирические, шуточные, застольные). Музыкальная культура широко представлена народными музыкальными оркестрами — та-

рафами. Обычно тарафы состояли из музыкантов, играющих на традиционных молдавских инструментах: най, флуер, кавал, чимпой, скрипка, контрабас, цимбалы. Богато народное творчество и инструментальными мелодиями, которые выполняют функцию сопровождения к танцу, а зачастую являются и самостоятельными художественными произведениями. Особое распространение получила дойна — наиболее характерный жанр вокальной и инструментальной молдавской народной музыки, возникший в пастушеской среде. Мощным средством воспитания психологической устойчивости личности являлся потешный фольклор, формировавший защитные психологические механизмы, так необходимые для преодоления социальных и природных катаклизмов. Широко развита у молдаван культура общения. Очень часто, в свободное от работы время, люди собирались вместе на так называемые посиделки — «Шезэтоаре» сопровождавшиеся шутками, песнями, танцами, играми или костюмированными представлениями.

Молдаване, также как русские и украинцы являлись глубоко верующими, православными людьми, что в свою очередь наложило свой отпечаток на их бытовую и хозяйственный уклад жизни. Соблюдая религиозные правила и запреты, крестьяне вели гигиенически обоснованный образ жизни: рано вставали утром, прерывались в полдень на послеобеденный отдых, рано ложились спать. Соблюдали режим приема пищи. Не работали по воскресеньям и праздничным дням.

Следует отметить особенности закаливания молдаван. Наибольшим закаливающим эффектом обладала физическая работа на воздухе в любую погоду, немаловажным было использование водных процедур. Зачастую для омовения использовалась вода из колодца. В весенний и летний период были распространены купания в реках, озерах, родниках, а в зимний период во время православных праздников таких как Крещение — купание в проруби.

Вывод: освоение национальной культуры здоровья — важное условие подготовки будущих учителей к деятельности по обеспечению здоровья учащихся.

Библиографический список:

1. Андреев А.Н. Культурология. Личность и культура: учебное пособие/ А.Н. Андреев — Мн., 1998. 160 с.
2. Из культурного и литературного прошлого молдавского народа: учебное пособие/ Под ред. И. Лутохина — Кишинев: Картя молдовеняскэ, 1969. 135 с.
3. Молдаване: уч. — изд./ Под ред. С.И. Карамановой. — Кишинев: Штиинца, 1977. 458 с.
4. Скумин В.А. Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке: учебное пособие/ В.А. Скумин. — Новочебоксарск: Терос, 1995. 132 с.