

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ PEDAGOGICAL SCIENCES

<https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-4-46-53>  
УДК 614.1:373.3  
© 2023



### Я.Б. Аппаева<sup>1\*</sup>, И.В. Кюнкрикова<sup>1</sup> Этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников

<sup>1\*</sup>*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова», г. Элиста, Российская Федерация*

#### Аннотация

**Актуальность.** Вопросы, связанные с формированием основ здорового образа жизни младших школьников, являются особенно актуальными в настоящее время. Начальное образование является одним из наиболее значимых этапов в развитии личности, которая развивается в условиях определенной социальной среды. Именно поэтому современное образование должно формировать уровень валеологических знаний у обучающихся с учетом вышеизложенного.

*Постановка проблемы:* несмотря на наличие имеющихся работ по данной проблеме, практически отсутствуют исследования, отражающие этнокультурный аспект в процессе формирования здорового образа жизни в условиях начальной школы.

*Цель исследования:* выявить этнокультурный потенциал, оказывающий влияние на формирование здорового образа жизни младших школьников.

В процессе исследования было использовано анкетирование, которое было составлено на основе исследований этнопедагогов. Вопросы были направлены на выявление знаний о здоровом образе жизни на основе этнокультуры калмыков у младших школьников. Проанализирована динамика изменения уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников с учетом этнокультурного материала. Отражен этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни, который расширил валеологические знания у обучающихся начальной школы. Результаты исследования показали, что этнокультурный потенциал оказал определенное влияние на систематизацию знаний о здоровье и здоровом образе жизни обучающихся.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, этнокультурный потенциал, младший школьник, валеологические знания, этнопедагогика калмыков

*Для цитирования:* Аппаева Я.Б., Кюнкрикова И.В. Этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2023. Том 15, № 4. С. 46–53. <https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-4-46-53>.

Y.B. Appaeva<sup>1\*</sup>, I.V. Kyunkrikova<sup>1</sup>

## Ethnocultural potential in the process of healthy lifestyle forming in younger schoolchildren

<sup>1\*</sup>FSBEI HE «Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov», Elista, the Russian Federation

### Abstract

The relevance. Issues related to the forming healthy lifestyle in younger schoolchildren are especially relevant nowadays. Despite the availability of available works on this issue, there are practically no studies that reflect the ethno-cultural aspect in the process of forming a healthy lifestyle in primary school conditions. Primary education is one of the most significant stages in the development of a personality that develops in a particular social environment. That is why modern education should form the level of valeological knowledge of students, taking into account the above mentioned facts.

The target setting. In spite of the existing works on this issue, there are practically no studies reflecting the ethnocultural aspect in the process of developing healthy lifestyle in primary school conditions.

The purpose of the research is to identify the ethnocultural potential that influences the formation of healthy lifestyle in primary schoolchildren.

During the research process a questionnaire was used, which was compiled on the basis of research by ethnoeducators. It was aimed at identifying knowledge about a healthy lifestyle based on the Kalmyk ethnoculture among primary schoolchildren. The dynamics of changes in the level of formation of knowledge about a healthy lifestyle in junior schoolchildren has been analyzed, taking into account ethnocultural material. The ethnocultural potential in the process of forming a healthy lifestyle has been reflected, which expands the valeological knowledge of primary school students. The results of the study show that ethnocultural potential has a certain impact on the systematization of knowledge about health and healthy lifestyles of students.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, ethnocultural potential, younger schoolchildren, valeological knowledge, Kalmyk ethnopedagogic

*For citation:* Appaeva Y.B., Kyunkrikova I.V. Ethnocultural potential in the process of healthy lifestyle forming in younger schoolchildren // Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tehnologičeskogo universiteta. 2023. Volume 15, No 4. P. 46–53. <https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-4-46-53>.

**Введение.** Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся является основой валеологической культуры и, в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО)

[9], представляет собой одно из приоритетных направлений современной начальной школы. До определенного момента проблема валеологического образования решалась в процессе изучения отдельных предметов, что не в полной мере формировало осознание ценности собственного

здоровья и здорового образа жизни.

Несмотря на изученность заявленной проблемы, стоит отметить, что этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников представлен в исследованиях в недостаточной степени. Начальное образование является одним из наиболее значимых этапов в развитии личности, которая развивается в условиях определенной социальной среды. Именно поэтому современное образование должно формировать уровень валеологического образования у обучающихся с учетом вышеизложенного. В связи с этим формирование валеологических знаний во многом зависит не только от полученных традиционных, но и от развития специфических навыков и умений, полученных в конкретном этносоциуме.

Цель статьи – выявить этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Проведенный анализ научной литературы показал, что обозначенный вопрос рассматривался с точки зрения различных позиций. Концепция формирования валеологических знаний и культуры здоровья (В.Ф. Базарный [1], И.И. Брехман [2], Э.Н. Вайнер [3] и др.) связана с изучением механизмов адаптации человека к окружающей среде; с оценкой здоровья и резервных возможностей организма человека, мониторингом состояния здоровья; исследованием научно обоснованных рекомендаций по формированию здорового образа жизни; распространением валеологических знаний и умений.

Другой подход связан с исследованием вопросов духовно-нравственного воспитания, оказывающих влияние на здоровье подрастающей молодежи, что обеспечивает будущее страны (Marzhangul A. Kusainova, Riza N. Zharanova) [8].

Следующий подход, основанный на зарубежных исследованиях, ориентирован на реализацию здоровьесберегающих технологий в обучении для обеспечения здо-

ровьесберегающей среды, формирования у обучающихся здорового образа жизни и воспитания поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья [10].

Применительно к данной статье особую значимость имеют этнопедагогические источники (Г.Н. Волков [4], О.Д. Мукаева [5], Н.П. Олесов [6], У.Э. Эрдниев [7]), которые отражают специфичность проблемы. Как отмечают этнопедагоги, в течение многовековой истории человечества во всех социально-экономических структурах существовала проблема сохранения здоровья, которая занимала важное место в жизни общества. Различные аспекты данной проблемы были тесно связаны с развитием жизнедеятельности народа, а также формированием социального бытия. В их понимании здоровый образ жизни связан с соблюдением народных традиций, с этническими особенностями, что в конечном итоге улучшает и сохраняет здоровье нации.

Однако в научных исследованиях недостаточно представлен этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников.

**Основная часть.** Эмпирической базой проведенного эксперимента являлись результаты исследования обучающихся МБОУ СОШ № 4, г. Элиста, Республика Калмыкия. В эксперименте принимали участие младшие школьники двух групп: экспериментальной и контрольной.

В процессе исследования были использованы следующие методы: тест цветных метафор И.Л. Соломина; методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (авт. Н.С. Гаркуша); анкетирование.

Возраст детей: 7–9 лет. Эксперимент проводился в процессе занятий по внеурочной деятельности в группах от 30 до 35 человек в течение 1 часа в неделю в период учебного года. При обследовании детей, как правило, основное внимание обращалось на изучение состояния уровня функциональных и адаптируемых воз-

возможностей организма, а также личные и типологические особенности, на уровень тревожности и познавательной сферы.

На первом этапе исследования также провели анкетирование, направленное на выявление этнокультурных знаний о здоровом образе жизни. Вопросы включали различные аспекты жизнедеятельности народа, а именно, быт, этнопитание, народные игры, обычаи и традиции, которые оказывали влияние на формирование здорового образа жизни. Данная анкета позволила выявить наличие у младших школьников знаний об этнокультурных традициях здорового образа жизни.

На основе исследований (Г.Н. Волков, П.П. Егорова, О.Д. Мукаева, С.И. Мургаева, Т.И. Шукшина, У.Э. Эрдниев) нами была составлена анкета, направленная на выявление знаний о здоровом образе жизни на основе этнокультуры калмыков у младших школьников. Содержание вопросов включали аспекты, связанные с жизнедеятельностью человека, с народной медициной, этнопитанием, с правилами поведения, принятыми в культуре калмыков.

На основе анкеты были обозначены следующие уровни (высокий, средний, низкий), отражающие результат осведомленности младших школьников о культуре здорового образа жизни и оценке его формирования.

**Высокий** уровень свидетельствовал о достаточном представлении учащихся о понятиях, связанных с традиционной культурой калмыков о здоровье и здоровом образе жизни. Обучающиеся с высоким уровнем могли использовать ранее полученные знания о человеке; о структуре и работе человеческого организма, гигиене, которые изучались на уроках окружающего мира, физической культуре, а также были изучены самостоятельно. Ответы младших школьников на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, имели четкие, ясные, полные и аргументированные формулировки.

**Средний** уровень характеризовался неполным, но достаточным представлением о здоровом образе жизни, младшие школьники могли использовать знания, которые были получены из курса предметной подготовки Окружающего мира в разделе «Родной край». Обучающиеся допускали несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни и составляющими здоровья у младших школьников были недостаточно развернутые и недостаточно аргументированные.

**Низкий** уровень был представлен слабым представлением о здоровом образе жизни, младшие школьники затруднялись использовать знания о человеке и его организме, гигиене, о работе организма, которые были получены ранее в процессе учебной деятельности.

В процессе анкетирования в экспериментальной группе было выявлено: низкий уровень соответствовал 37%, средний составил 43%, а высокий был зафиксирован у 20% учащихся. Результаты контрольной группы свидетельствовали, что показатели низкого уровня составили 34%, средний уровень был выявлен у 43%, высокий уровень продемонстрировали 23% обучающихся начальных классов.

Следует отметить, что у младших школьников затруднения вызывали вопросы, связанные с народной медициной, лекарственными растениями, а также с психологическим здоровьем, основанном на представлениях о жизнедеятельности калмыков.

Результаты констатирующего этапа исследования позволили нам выстроить систему работы, ориентированную на формирование здорового образа жизни младших школьников. В первую очередь система предполагала работу, направленную на активизацию самообразования и здоровьесберегающую деятельность, проявляющихся в выполнении повседнев-

ных действий, и таких как: полноценный режим дня, рациональная организация досуга. Во-вторых, важным фактом являлось проявление рефлексивных способностей, связанных с анализом собственных действий, а также на основании этого умения осуществлять саморегуляцию.

В процессе экспериментальной работы нами была реализована программа внеурочной деятельности. Цель программы заключалась в формировании здорового образа жизни младших школьников на основе единства физического, психологического, духовно-нравственного и социального развития личности.

В процессе формирования здорового образа жизни младших школьников мы опирались на этнопедагогику калмыков. В процессе многовекового опыта хозяйственной деятельности у народа накопился огромный запас знаний и практических умений взаимодействия с природой. Огромное практическое умение в условиях кочевья имели эмпирические знания в области астрономии, ботаники, зоологии, несмотря на то, что наука и научные знания, как отмечает ученый У.Э. Эрдниев [7], по существу у калмыцкого народа отсутствовали вплоть до конца XIX века. Хорошо понимая анатомию животных, калмыки могли применять хирургические методы, что впоследствии имело огромное значение для исправления травматических поражений человека. Народные костоправы могли вправить вывих, зафиксировать в правильной позиции место перелома или ушиб. В качестве лекарственных средств эмч (врачи, народные целители) применяли степные растения и травы: полынь, тысячелистник, шаһан будг («гусиные лапки» – нар.), а также продукты животного происхождения. Кисломолочный продукт чигән (кумыс) применяли при туберкулезе и заболеваниях легких, жиры животных употребляли в пищу для восстановления сил и при малокровии. Калмыцкие эмчи полагали, что организм человека состоит из пяти элементов – природных составля-

ющих: земли, воды, дерева, огня, железа. Нарушение баланса данных элементов приводит, по мнению эмч, к заболеваниям, дисгармонии. В связи с этим, совместно с младшими школьниками мы пришли к выводу, что человек есть часть природы, и каждый должен находиться в гармонии с природой и бережно относиться к ее богатствам.

Раздел «Физическое здоровье» был ориентирован на физическое воспитание младших школьников. В процессе реализации программы мы попытались учесть состояние здоровья каждого из обучающихся и выстроить занятия с учетом данного фактора. В основном занятия проводились на свежем воздухе в форме подвижных игр (национальных подвижных игр), эстафет.

Для правильной организации жизнедеятельности младших школьников необходим режим дня. Отметим, что в жизнедеятельности калмыков цикл суток имел большое значение. На практических занятиях мы составляли режим дня младшего школьника с учетом этнокультурных традиций. От занятия к занятию обсуждали, насколько ребята соблюдали свой режим дня в течение недели, и что необходимо делать, чтобы не нарушать график. Организации режима дня с учетом этнокультурных традиций, валеологизации и здоровьесбережения обеспечивает физическое и умственное развитие младших школьников в соответствии нормативными показателями.

Одно из направлений в процессе формирования этновалеологической культуры принадлежит социальному здоровью. Наряду с физическим и психическим здоровьем оно образует многогранность определения здоровья. Это может быть подтверждено определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или неотвратимости» [10].

Вопросы социального здоровья можно рассматривать с учетом условий, в которых живут люди, и возможности заботиться о своем здоровье. Так, в традиционной культуре калмыков существует система запретов (килнц) и добродетелей (буйн), которые регулируют социальные отношения в обществе. В систему запретов входили различные действия, три из которых – физические действия (воровство, лишение жизни живых существ, завладение чужим имуществом); четыре, относящиеся к речевым высказываниям (ложь, сквернословие, оскорбление, грубость); три характеризуют умственные действия (злой умысел, «му йор» (черные мысли), «куунд харал тавх» (проклятие) [5, с. 100].

В рамках следующей темы мы обратились к этнопедагогическим ценностям калмыков. В культуре калмыцкого народа существуют ценности, которые требуют быть добрым, милосердным, честным, порядочным человеком, умеющим постоять за себя, близких, отчизну. Ребенок, которому привиты положительные черты характера, легче входит в мир культуры, в связи с этим рациональнее развиваются его умственные и физические возможности. Многовековой опыт народа выработал нормы, методы, средства и формы физического воспитания. В народном понимании здоровье человека – самое драгоценное богатство и источник всех благ.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило установить, что проблема формирования здорового образа жизни младших школьников должна рассматриваться с учетом этнокультурного аспекта. Этнокультурный потенциал, по нашему мнению, подразумевает включение в содержание начального образования знаний традиционной культуры народа о здоровом образе жизни (ценности, этнопитание, способы жизнедеятельности этноса, поведение в соответствии с нормами и правилами, а также климатическими условиями региона). Особое место, таким образом,

отводится вопросам, выражающим моральную оценку определенного поведения и деятельности, что находит свое отражение в культуре народов. Данный потенциал рассматривается в контексте комплексных подходов к понятию здоровья (физическое, психологическое, социальное, духовно-нравственное), включая отношения внутри самого человека и его окружения.

Следует отметить, что проблемным вопросом являлось наличие хаотичных, бессистемных знаний у обучающихся начальной школы о здоровом образе жизни с учетом этнокультуры, которые являются компонентом валеологической культуры. Настоящее исследование выявляет уровень обозначенных знаний, что позволяет систематизировать их посредством программы внеурочной деятельности и реализовать ее в образовательном процессе. По завершении реализации программы, подводя итоги, были обсуждены вопросы: чему научились, что нового узнали, каковы дальнейшие действия по укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни младших школьников. Валеологические знания о здоровом образе жизни, которые изучались в процессе внеурочной деятельности младших школьников, включали этнокультурный материал. Младшие школьники приобрели умения, которые позволяют им оценить собственное здоровье с учетом этнокультуры, а также позволяют осуществлять корректировку своей жизнедеятельности.

Экспериментальное исследование привело к выводу, что формирование здорового образа жизни на основе этнокультуры как части общечеловеческой культуры ориентирует на знание человеком этнопсихологических особенностей и физиологических возможностей организма, владение методами сохранения, укрепления и развития своего здоровья с учетом традиционной системы воспитания народа.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник (для бакалавров). – М.: КноРус, 2023. – 308 с.
4. Волков Г.Н. Этнопедагогика: учебник для студентов. – М.: Академия, 1999. – 168 с.
5. Мукаева О.Д. Этнопедагогика калмыков: история, современность: в 3-х ч. Ч. 1, 2. – Элиста: Джангар, 2003. – 391 с.
6. Олесов Н.П. Этнопедагогическая система воспитания здорового образа жизни обучающихся: концепция, модель и практика (На примере Республики САХА (ЯКУТИЯ): автореф. дис. ... на соиск. уч. степ д-ра педагог. наук. Якутск, 2022. – 44 с.
7. Эрдниев У.Э., Максимов К.Н. «Калмыки». Историко-этнографические очерки. – Элиста: Калмыц. кн. изд-во, 2007. – 430 с.
8. AGHYRPO ALEXANDR, ТКАЧОВ SERGIJ, ORLENKO OLENA. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2016. Vol. 16, No. 2. P. 335–339.
9. Ilyakhina O.U. Physical Activity And Psychological And Pedagogical Recommendations For The Formation Of A Healthy Lifestyle In Children During The Pandemic (Covid-19), Indo Am. J. P. Sci, 2021; 08(04).
10. Jerre Mae Tamanal and Cheong Hoon Kim. Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment // Journal of Lifestyle Medicine. 2020. Vol. 10, No. 1. P. 30–43.
11. Marzhangul A. Kusainova Riza N. Zhapanova Galiyabanu M. Ethno-pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle in the educational process of younger schoolchildren. 2021. No. 39. P. 488–493.
12. Ziyayev A.N. FACTORS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN [Electronic resource] // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. 2022. No. 10(1). P. 946–948. URL: <https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/3175>  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/)  
<https://fgos.ru/>  
<https://docs.edu.gov.ru/document/3a928e13b4d292f8f71513a2c02086a3/download/1337/>  
<https://www.who.int/ru/>

## REFERENCES:

1. Bazarny V.F. Child health and development: express control at school and at home: practical guide. M.: ARKTI, 2005; 176.
2. Brekhman I.I. Valeology – the science of health. M.: Publishing house: FiS, 1990; 208.
3. Weiner E.N. Fundamentals of medical knowledge and a healthy lifestyle: a textbook (for bachelors). M.: KnoRus, 2023; 308.
4. Volkov G.N. Ethnopedagogy: a textbook for students. M.: Academy, 1999; 168.
5. Mukaeva O.D. Ethnopedagogy of the Kalmyks: history, modernity: In 3 parts. P. 2,3. Elista: Dzhangar, 2003; 391.
6. Olesov N.P. Ethnopedagogical system for educating students about healthy lifestyle: concept, model and practice (the case of the Republic of SAKHA (YAKUTIA): abstract of a dissertation for the degree of Dr Sci. (Ped.). Yakutsk, 2022; 44.
7. Erdniev U.E., Maksimov K.N. «The Kalmyks». Historical and ethnographic essays. Elista: Kalmyk book publishing house, 2007; 430.

8. AGHYPPPO ALEXANDR, TKACHOV SERGIJ, ORLENKO OLENA. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2016. 16 (2): 335–339.

9. Ilyakhina O.U. Physical Activity And Psychological And Pedagogical Recommendations For The Formation Of A Healthy Lifestyle In Children During The Pandemic (Covid-19).., Indo Am. J. P. Sci, 2021; 08(04).

10. Jerre Mae Tamanal and Cheong Hoon Kim. Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment // Journal of Lifestyle Medicine. 2020. 10 (1): 30–43.

11. Marzhangul A. Kusainova Riza N. Zhapanova Galiyabanu M. Ethno-pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle in the educational process of younger schoolchildren. 2021. 39: 488–493.

12. Ziyayev A.N. FACTORS FOR THE FORMATIO [Electronic resource] // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. 2022. 10(12):946–948. URL: <https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/3175>

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/)

<https://fgos.ru/>

15. <https://docs.edu.gov.ru/document/3a928e13b4d292f8f71513a2c02086a3/download/1337/>

<https://www.who.int/ru/>

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов / The authors declare no conflict of interest**

#### Информация об авторах

#### Information about the authors

**Ялман Борисовна Аппаева**, доцент, кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова»  
г. Элиста, Российская Федерация

e-mail: [yalman61@mail.ru](mailto:yalman61@mail.ru)

тел.: +7(937)4667622

**Yalman B. Appaeva**, PhD (Ped.), Associate Professor,

FSBEI HE «Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov», Elista, the Russian Federation

e-mail: [yalman61@mail.ru](mailto:yalman61@mail.ru)

tel.: +7(937)4667622

**Ирина Валериевна Кюнкрикова**, кандидат педагогических наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова»  
г. Элиста, Российская Федерация

e-mail: [kjnirina75@mail.ru](mailto:kjnirina75@mail.ru)

**Irina V. Kyunkrikova**, PhD (Ped.), Associate Professor,

FSBEI HE «Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov», Elista, the Russian Federation

e-mail: [kjnirina75@mail.ru](mailto:kjnirina75@mail.ru)

Поступила в редакцию 18.09.2023

Поступила после доработки 27.09.2023

Принята к публикации 27.09.2023

Received 18.09.2023

Revised 27.09.2023

Accepted 27.09.2023