

УДК 008

DOI: 10.34670/AR.2022.10.31.030

## Культурное наследие мыслителей-энциклопедистов Востока: на примере идей о здоровом образе жизни

**Фахрутдинова Гузалия Жевдятовна**

Доктор педагогических наук, профессор,  
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
420008, Российская Федерация, Казань, ул. Кремлевская, 18;  
e-mail: gdautova@mail.ru

**Баубекова Гульзамира Джураевна**

Доктор педагогический наук, профессор,  
Университет Туран-Астана,  
010013, Республика Казахстан, Нур-Султан, ул. Ыкылас Дукенулы д. 29,  
e-mail: zamira\_baubekova@mail.ru

**Мухамеджанов Эмиль Копеевич**

Доктор медицинский наук,  
профессор,  
Национальный научно-практический центр физической культуры,  
020000, Республика Казахстан, Нур-Султан, ул. Сыганак, 29,  
e-mail: gfahrutd@mail.ru

**Салимзянова Эльмира Шавкатовна**

Кандидат филологических наук,  
доцент,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
420008, Российская Федерация, Казань, ул. Кремлевская, 18;  
e-mail: elmirochka@mail.ru

Данная публикация подготовлена в рамках реализации научно-технической программы в рамках ПЦФ на 2021-2023 годы «Научные основы модернизации системы образования и науки», реализуемой Национальной Академией образования им. Ы.Алтынсарина МОН РК.

### Аннотация

В данной статье авторы попытались раскрыть на основе ретроспективного анализа актуальные и востребованные в настоящее время идеи ученых-энциклопедистов о здоровом образе жизни. Актуализируется мысль о том, что в наследии мыслителей превалируют конкретные дидактические пути по формированию здорового образа жизни. В рамках статьи раскрываются идеи о правильном, сбалансированном питании,

сконцентрированные в целостном учении мыслителей-энциклопедистов Востока (полностью не исследованные), а также предложены отдельные рекомендации по использованию воспитательного потенциала педагогической мысли известных ученых-энциклопедистов в формировании здорового образа жизни. В процессе подготовки статьи были использованы малоисследованные труды мыслителей Востока по народной медицине, а также ранее неизвестные их рекомендации по сохранению здоровья человека. Авторы считают, что без глубокого изучения педагогического наследия, аккумулировавшего многовековой опыт о здоровом образе жизни, без усвоения педагогических ценностей прошлого, невозможно успешное познание закономерностей развития духовно-нравственного становления личности. Основываясь на вышесказанном, целью исследования обозначено: научное обоснование идей о формировании здорового образа жизни в учениях мыслителей-энциклопедистов Востока и разработка рекомендаций по их применению на практике. Методы исследования: историко-сравнительный, ретроспективный и системный анализы; эмпирические (беседы, анкетирование); статистические (количественная и качественная обработка результатов исследования). Экспериментальной базой исследования явились два столичных вуза г. Нур-Султан, анкетированием было охвачено 68 преподавателей. Выводы и рекомендации. Результаты исследования показывают, что, несмотря на огромную воспитательную роль изучения истории педагогики и образования, их воспитательного потенциала в обучении, на практике в работе вузов им уделяется недостаточно внимания. Многие преподаватели не могут связывать идеи мыслителей Востока с жизнью, практикой. В целях повышения историко-педагогической культуры педагогов, применения ими на практике гуманистических идей выдающихся педагогов прошлого, важно обратить особое внимание на практическую значимость историко-педагогических дисциплин.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Фахрутдинова Г.Ж., Баубекова Г.Д., Мухамеджанов Э.К., Салимзянова Э.Ш. Культурное наследие мыслителей-энциклопедистов Востока: на примере идей о здоровом образе жизни // Культура и цивилизация. 2022. Том 12. № 2А. С. 236-244. DOI: 10.34670/AR.2022.10.31.030

#### **Ключевые слова**

идеи ученых-энциклопедистов, здоровый образ жизни, история развития учений, этические добродетели, нравственные постулаты.

## **Введение**

Главной прерогативой образовательного процесса принято считать сохранение и укрепление здоровья личности, что декларируется в государственных документах Российской Федерации и Республики Казахстан.

Национальная традиция сохранения жизни в Казахстане издревле опиралась на практику огнепоклонства, на ислам, на обычаи и менталитет. Все это вместе составило свод определенных правил и требований по сохранению здоровья человека. Этот арсенал правил и требований развивался эволюционно и трансформировался с учетом условий жизни, национальных традиций и опытом повседневной жизни. Каждая историческая эпоха вносила в

него свои коррективы.

Таким образом, уходя своими корнями вглубь веков, идеи здорового образа жизни дошли до наших дней в качестве трудов, идей ученых прошлого, опытом народной медицины. В настоящее время в системе образования Казахстана (и других стран) уделяется большое внимание возрождению взглядов ученых-мыслителей на проблемы сохранения здорового образа жизни, исцеления с помощью питания, флоры, гигиены, физического развития. Работы теоретического и прикладного содержания необходимы для комплексного освещения историко-педагогических аспектов проблемы формирования здорового образа жизни. Наш системный, ретроспективный анализ в этом направлении показывает, что, начиная с глубинных истоков, представленных Авестой, деятельностью известных мыслителей аль-Фараби, Ибн Сино, Юсуф Баласагуни, Махмуд Кашгари, Кайкавус, Яссауи и др., образовательно-педагогическая мысль в лице степных философов, врачей и лекарей, конкретно осуществляет преемственность исторического опыта поколений.

Изучая труды великих мыслителей прошлого, мы можем убедиться, что их произведения содержат огромный методический арсенал по формированию здорового образа жизни, а также систематизируют концептуальные взгляды известных европейских ученых и предлагают эффективные средства оздоровления человека. Обращение к истокам проблемы воспитания здорового образа жизни свидетельствует об историческом, этнокультурном и национальном богатстве казахского (или любого другого) народа.

### **Теоретический анализ литературы**

На разных периодах историко-цивилизационного формирования социума происходило формирование представлений о здоровье, в которых под влиянием социокультурных условий формировались конкретные типы мировоззрений. Понимание понятия «здоровый образ жизни» отражено во многих религиозных учениях, его отдельные аспекты изучаются на протяжении многих веков учеными различных научных отраслей. Научную и педагогическую ценность имеет деятельность прославленного просветителя и целителя Отейбойдак Тлеукабылулы (1388-1478 гг.), оставившего потомкам арсенал знаний по сохранению здорового образа жизни молодежи. Психолого-педагогические воззрения целителя представлены в исследованиях Т. Алсатова, Ж. Абиева [Шадманова, 2009].

Известными учеными Н. А. Амосовым, И. И. Брехманом, А. С. Имангалиевым, М. Я. Виленским, В. П. Казначеевым, Л. Г. Татарниковой, А. В. Ахаевым, Г. Д. Алимжановой, Э. В. Вайнером, В. В. Колбановым, Х. К. Сатпаевой, Ж. Ж. Жатканбаевым, Г. С. Акиевой и др. активно изучаются ее различные аспекты. Немаловажное значение в разработке историко-педагогических аспектов по проблеме здорового образа жизни имеют работы А.Н. Ильясовой, К. Жарикбаева, С. Калиева, Г.Ж. Фахрутдиновой, С. Габбасова и др.

Проблемы научного обеспечения и пропаганды здорового образа жизни применительно к физическому воспитанию детей и подростков подробно рассматриваются учеными К.И. Адамбековым, С.В. Евстратовым и др. Однако, несмотря на наличие научных работ по разным направлениям здорового образа жизни, крайне недостаточно историко-педагогических исследований. Отсутствие работ с систематизацией базовых знаний по истории данной проблемы с учетом особенностей и возможностей развития отдельных содержательных представлений по изучаемой проблематике негативно сказывается на изучении актуальных

педагогических проблем современности. Анализ научной литературы в рамках исследуемой проблемы позволил сделать вывод о том, что в творческом наследии великих мыслителей не только преобладают конкретные дидактические пути по формированию здорового образа жизни, но и разработаны нетрадиционные методы оздоровления организма через воспитание детей.

**Цель исследования.** Научное обоснование идей о формировании здорового образа жизни в учениях мыслителей-энциклопедистов Востока и разработка рекомендаций по их применению на практике.

**База исследования.** Были проведены экспериментальные исследования в двух столичных университетах (КазАТУ им.С.Сейфуллина, университет «Туран-Астана»). Всего приняло участие 68 человек.

**Методы и методики исследования.**

- историко-сравнительный, ретроспективный и системный анализы;
- эмпирические методы – анкетирование, беседы;
- статистические методы – количественная и качественная обработка результатов исследования.

**Результаты исследования.** Изучение и анализ трудов мыслителей-энциклопедистов Востока показывают важность воспитания в разные эпохи бережного отношения к здоровью с момента зарождения новой жизни. Самой большой ценностью для человека считалась его жизнь. Среди источников для жизни человека указывались такие как «быть внутри природы, радость от природы» [Диваев, 1893].

Историко-педагогический анализ показывает, что в X-XIII века (эпоха Восточного Ренессанса) в Центральной Азии происходят расцвет культуры, развитие науки, медицины, письменной литературы, градостроительства и т.д. В этот период очень важным было провозглашение ценности Человека в обществе (здорового, счастливого человека).

Учения основоположника восточной медицины Абу Али Ибн Сина раскрывают условия формирования здорового образа жизни: легкая пища сохраняет здоровье, любые болезни можно вылечить правильным питанием, на ночь советует меньше кушать и т.д. По мнению великого просветителя, приобретение человеком этических добродетелей – справедливости, милосердия, щедрости – является основой здорового человеческого общества. Педагогические идеи Юсуфа Баласагуни, интерпретированные в знаменитой поэме «Кутадгу билиг» (состоящей из более чем тринадцати тысяч строк), представлены в соответствии с многоплановыми воспитательными задачами: наставления по умеренному питанию; поддержание чистоты и гигиены; роль знаний в поддержании и укреплении здоровья; советы по уходу за новорожденными; женщина и ее моральный облик; пути нравственного оздоровления человека; забота женщины о подрастающем поколении, внешнем и внутреннем мире человека и др.

Созвучные идеи характеризуют и педагогическое наследие Махмуда Кашгари, Ахмеда Яссауи и др. В казахской степи всегда успешно функционировала школа народных целителей, мулл, баксы, сыныкшы, лекарей. Если в мировой истории известны имена Нострадамуса, Ванги, Мессинга и др., то в казахской истории знаменитым целителем считается Отейбойдак Тлеукабылулы, провидцем – Майкы би. Например, на основе работ, проведенных в степной лаборатории, Отейбойдак Тлеукабылулы приготовил 1108 видов различных лекарств, из них 858 — из лекарственных растений, 318 — из органов животных и около 60 — из металлов. Отейбойдак Тлеукабылулы, прозванный «Учителем без учителя», умел лечить около 1050

различных болезней. Целитель записал более четырехсот тридцати анатомических описаний человека. Это является свидетельством того, что казахские целители лечили различные сложные заболевания, изготавливали лекарства, прописывали облегчающую диету уже в XV веке [Оттейбойдак, 1996; 16-17].

Известный ученый А.А. Диваев отмечал, что эффективными лекарствами в научной медицине того времени были: роза, гранат, цикорий, девясил, полынь, квасцы, сернокислая магнезия, ртуть, медный купорос, мышьяк, нашатырный спирт, опиум. Мази обычно готовили из ртути, серы и других веществ с добавлением овечьего жира. В качестве порошков применяли сухие измельченные ягоды, золу, сожженный войлок и т.п. Опытные народные лекари выполняли такие сложные хирургические операции, как удаление камня из мочевого пузыря, катаракту, лечили переломы, вывихи. Примечательно то, что делали кровопускание из вены с целью облегчения головной боли и т.д. В степи часты были укусы ядовитых змей. Лекари отсасывали яд и прикладывали лекарство из сушеной змеиной головы [Диваев, 1895; 160-163]. Есть предположения, что наследие по лечению передавалось от отца к сыну, от предыдущего поколения и корнями уходило к трудам мыслителей прошлого, особенно к деятельности Абу Али ибн Сино. Например, при таких эпидемиях, как чума, холера, оспа, проказа, тиф, заболевшего человека изолировали от других, размещали в отдельном доме, кормили с помощью длинной палки, к которой привязывали еду (метод Авиценны). Над домом, где находился больной, вывешивался черный флаг. Облегчая участь больного, в лечении активно применялись методы психосоматики. Мусульманский врач Абу Зайд аль-Балхи создал теорию взаимодействия биологических и психологических факторов в развитии болезней [Nurdeen, 2005; 76-79].

Мы видим, что известные мыслители прошлого выделяли одинаковые составляющие здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие, позитивный духовный настрой, окружающая среда, гигиена организма, закаливание и т.д.

Методы воспитания здорового образа жизни в трудах мыслителей опирались на народные способы и приемы. Возникнув в одном поколении, они совершенствовались, видоизменялись, дополнялись научными объяснениями, а лучшие, эффективные, передавались последующим поколениям.

Трансформация осуществлялась в двух направлениях:

1) устное народное творчество; 2) традиционная культура народа (традиции, обычаи, обряды и т.д.).

В трудах мыслителей и практическом опыте использования их идей можно выделить общую систему формирования здорового образа жизни.

**Таблица 1 - Система формирования здорового образа жизни**

<b>Факторы</b>	<b>Принципы</b>	<b>Закономерности</b>	<b>Направления</b>	<b>Методы</b>
Религия Природа Труд Игра Традиции Обычаи	Соблюдение личной гигиены Двигательная активность Преодоление вредных привычек Повышение защитных сил организма	Учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей; Взаимосвязь человека и окружающего мира; Развитие личности по законам природного естества;	Духовное Физическое Биогенетическое Умственное	Объяснение Беседа Рассказ Поощрение Наказание Сатира Юмор Назидания Указания

Факторы	Принципы	Закономерности	Направления	Методы
		Единство духовного и физического развития		Обучение Повторение

Следует обратить внимание на то, что в условиях общественных модификаций меняется установленный классической культурой арсенал фамильных штампов поведения. Но, тем не менее, семья в Казахстане и сегодня представляет один из наиболее важных компонентов культуры с ценностями, обусловленными особенностями национальной культуры. В контексте нынешней социокультурной ситуации, выпукло выделяющейся мировоззренческой противоречивостью, модификация ценностей ЗОЖ является атрибутом трансформации общенациональных ценностей.

Необходимо отметить, что основное назначение материалов исторического содержания в учебном процессе высшей школы – это его влияние на воспитание гражданских и духовно-нравственных качеств человека. Проанализированное нами содержание вузовских предметов «Педагогика» и «История педагогики» показывают, что здесь есть немало понятий, которые могли бы быть глубже усвоены на основе исторических материалов.

Наш опыт работы и результаты изучения распространенных нами анкет среди преподавателей двух вузов г.Нур-Султана (68 преподавателей) показывают, что такие понятия, как «воспитание», «развитие», «обучение», «сохранение», «преемственность» и другие лучше усваиваются, если их изучение проводится на основе использования исторических материалов.

Вопросы анкеты для преподавателей были составлены нами таким образом, что мониторинг ответов в совокупности с другими методами исследования позволил выявить причины недостаточного и поверхностного использования историко-педагогического материала в процессе обучения. Например, при работе по здоровому образу жизни педагоги очень редко (20%) обращаются к трудам мыслителей Востока, при работе по формированию патриотизма, межнациональной культуры учащихся и в формировании их мировоззрения 40% используют его и 15,0% опрошенных педагогов не используют его вообще. Только 12% учителей используют материал систематически и 13,0% время от времени. Несмотря на большое значение воспитательной функции историко-педагогических материалов, только 12,5 % опрошенных педагогов подчеркнули эту функцию. Выявлено, что многие преподаватели (60%) стихийно, без какой-либо системы используют историко-педагогический материал в процессе обучения.

### Заключение

В формировании личности будущего специалиста большое значение имеют привитие ему навыков критического анализа материалов прошлого, обучение делать выводы на основе самостоятельного изучения трудов мыслителей прошлого, исторических источников, которые являются уникальными произведениями с особыми средствами воздействия на личность.

На основе вышесказанного разработаны следующие рекомендации:

- необходимо сохранить уникальность и оригинальность идей мыслителей прошлого и использовать их идеи в формировании здорового образа жизни молодежи;
- имеет смысл повысить методическую культуру исследователей, понять и претворить в жизнь педагогические идеи мыслителей прошлого, усилить теоретическую и практическую значимость историко-педагогических дисциплин;

– необходимо внедрить в педагогический процесс вузов спецкурсы по изучению наследия Отейбойдак Глеукабылулы и других еще неизвестных просветителей по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения.

### **Библиография**

1. Шадманова С.Б. Деятельность русских врачей в Туркестане (в конце XIX - начале XX вв.) // Русская диаспора в Узбекистане: время, события, люди. Материалы научной конференции. Ташкент, 2009. С. 64-71.
2. Диваев А.А. Этнографические материалы. Сказки, басни, пословицы и приметы туземного населения Сыр-Дарьинской области. – Ташкент, 1893. – С. 84.
3. Глеукабылулы Отейбойдак. «Шипагерлж баян» // Перевод с арабской графики Н. Елемес, Д. Мэамхан. Алматы: Жалын, 1996. - С. 16-17.
4. Диваев А.А. Этнографические материалы. Сказки, басни, пословицы и приметы туземного населения Сыр-Дарьинской области. – Ташкент, 1895. – С. 160-163.
5. Deuraseh Nurdeen, Abu Talib Mansor (2005). “Mental health in Islamic medical tradition”. The International Medical Journal. 4 (2): с. 76—79
6. Fahrutdinova, G.Z., Solovyova E.G. Formation of the Value-Oriented Policultural Personality of a Future Teacher in the Contemporary Education Space // Life Science Journal. 2014. N.11. №11s.C.272-276.

### **Cultural heritage of thinkers-encyclopedists of the East: on the example of ideas about a healthy lifestyle**

#### **Guzaliya Zh. Fakhrutdinova**

Doctor of Pedagogy, Professor,  
Volga State Academy of physical culture, sports and tourism,  
Kazan (Volga region) Federal University,  
420008, 18, Kremlevskaya str., Kazan, Russian Federation;  
e-mail: gdautova@mail.ru

#### **Gul'zamira D. Baubekova**

Doctor of pedagogy  
Professor  
Turan University-Astana,  
010013, 29 Ykylas Dukenuly str., Nursultan, Republic of Kazakhstan;  
e-mail: zamira\_baubekova@mail.ru

#### **Emil' K. Mukhamedzhanov**

Doctor of medicine  
Professor  
National Scientific and Practical Center of Physical Culture  
020000, 29 Syganak str., Nursultan, Republic of Kazakhstan;  
e-mail: gfahrutd@mail.ru

**El'mira Sh. Salimzyanova**

PhD in Philology

Associate professor

Kazan (Volga region) Federal University,  
420008, 18, Kremlevskaya str., Kazan, Russian Federation;

e-mail: elmirochka@mail.ru

**Abstract**

In this article, the authors tried to reveal based on retrospective analysis the relevant and currently in demand ideas of encyclopedic scientists about a healthy lifestyle. The idea that specific didactic ways to form a healthy lifestyle prevail in the creative heritage of the great thinkers of the past is actualized. The article reveals ideas about a proper, balanced diet, concentrated in the holistic teaching of the East thinkers-encyclopedists (completely unexplored), and also proposes separate recommendations for using the educational potential of pedagogical thought of famous scientists of encyclopedists in the formation of a healthy lifestyle. In the process of preparing the article, the poorly studied works of the East thinkers on folk medicine, as well as their previously unknown recommendations on preserving human health, were used. The authors believe that without a deep study of the pedagogical heritage, which has accumulated centuries of experience in a healthy lifestyle, without assimilating the pedagogical values of the past, it is impossible to successfully learn the patterns of development of the spiritual and moral formation of the person. Based on the above, the purpose of the study is scientific proof of ideas of thinkers-encyclopedists of the East about the formation of a healthy lifestyle and development of recommendations for their application in practice. Research methods: historical-comparative, retrospective and systematic analysis; empirical methods - questionnaires, interviews; statistical methods – qualitative and quantitative analysis of research results. The study was conducted in two universities of Nur-Sultan, 68 teachers were surveyed. Conclusions and recommendations. The results gained in the course of the study show that despite the educational and developmental significance of historical and pedagogical materials in teaching process, they are still not paid much attention in the practical activities of universities. Many teachers cannot apply the ideas of Eastern thinkers to the life and practice. In order to improve the methodological culture of teachers and use of ideas of thinkers in practice it is necessary to strengthen the practical significance of historical and pedagogical subjects.

**For citation**

Fakhrutdinova G.Zh., Baubekova G.D., Mukhamedzhanov E.K., Salimzyanova E.Sh. (2022) Kul'turnoe nasledie myslitelei-entsiklopedistov Vostoka: na primere idei o zdorovom obraze zhizni [Cultural heritage of thinkers-encyclopedists of the East: on the example of ideas about a healthy lifestyle]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 12 (2A), pp. 236-244. DOI: 10.34670/AR.2022.10.31.030

**Keywords**

Ideas of scientists-encyclopedists, healthy lifestyle, history of development of teachings, ethical virtues, moral postulates.



### References

1. Shadmanova S.B. The activities of Russian doctors in Turkestan (at the end of the 19th - beginning of the 20th centuries) // Russian diaspora in Uzbekistan: time, events, people. Materials of scientific conference. Tashkent, 2009. S. 64-71.
2. Divaev A.A. Ethnographic materials. Tales, fables, proverbs and signs of the native population of the Syr-Darya region. - Tashkent, 1893. - S. 84.
3. Tleukabyluly Oteiboydak. "Shipagerlzh button accordion" // Translated from Arabic graphics by N. Yelemes, D. Meamkhan. Almaty: Zhaly, 1996. - S. 16-17.
4. Divaev A.A. Ethnographic materials. Tales, fables, proverbs and signs of the native population of the Syr-Darya region. - Tashkent, 1895. - S. 160-163.
5. Deuraseh Nurdeen, Abu Talib Mansor (2005). "Mental health in Islamic medical tradition". The International Medical Journal. 4 (2): c. 76—79
6. Fahrutdinova, G.Z., Solovyova E.G. Formation of the Value-Oriented Policultural Personality of a Future Teacher in the Contemporary Education Space // Life Science Journal. 2014. N.11. №11s.C.272-276.