

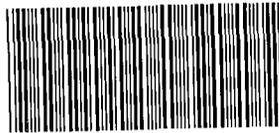
*На правах рукописи*

**МАКАРОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ НАРОДОВ СРЕДНЕГО ПОВОЛЖЬЯ  
В XIX СТОЛЕТИИ**

Специальность 24.00.01 – Теория и история культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата исторических наук



**005536766**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'N. Makarova'.

Тольятти 2013

31 ОКТ 2013

Работа выполнена в федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Поволжский государственный университет сервиса»

**Научный руководитель:** доктор исторических наук, доцент  
**Дубовиков Александр Маратович**

**Официальные оппоненты:** доктор исторических наук, профессор,  
ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова», профессор кафедры «Археологии, этнографии и региональной истории»  
**Васильев Владимир Александрович**

кандидат исторических наук, доцент,  
ФГБОУ ВПО «Поволжский государственный университет сервиса», доцент кафедры «Социальные технологии»  
**Овсянникова Наталья Валериевна**

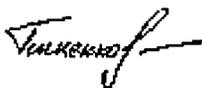
**Ведущая организация:** ФГБОУ ВПО «Самарская государственная академия культуры и искусств»

Защита состоится 18 ноября 2013 г. в 12.00 часов на заседании диссертационного совета ДМ 212.242.12 при ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.» по адресу: 410054, Саратов, ул. Политехническая, 77, Саратовский государственный технический университет, корп. I, ауд. 319.

С диссертацией можно ознакомиться в научно-технической библиотеке ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.».

Автореферат разослан «15» 10 2013 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Тищенко  
Наталья Викторовна

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность темы исследования** продиктована значительным снижением уровня здоровья и отсутствием должной ответственности за него в современной России. Как показывает историческая практика, существенные положительные изменения возможны только при максимальной мотивации путем предоставления возможности людям сравнивать показатели здоровья, осуществлять оценку образа жизни ныне живущих с прежними поколениями.

Существенным элементом традиционного образа жизни в Среднем Поволжье являлось осознанное отношение человека к здоровью, что определялось его общим уровнем культуры. В XIX в. повседневная культура народов региона имела позитивные традиции, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые лежат в основе современного здорового образа жизни.

Феномен здоровья в начале XXI в. становится одним из приоритетных объектов социогуманитарных исследований. Это обусловлено тем, что тип культуры связан с состоянием здоровья носителей этой культуры, т. е. личное здоровье напрямую зависит от состояния общества и социокультурной среды. Вместе с тем между культурами существуют различия, связанные с этническими, конфессиональными и другими факторами.

Актуальность исследования заключается в том, что оно выявляет и структурирует духовный потенциал культуры здоровья через традиционные ценности народов Среднего Поволжья и определяется необходимостью формулирования новых подходов к разработке современной концепции здорового образа жизни как составной части постиндустриальной культуры. Решение этих задач имеет важную социальную значимость, т. к. исследование детерминировано проблемой социального воспроизводства общества. Связанные с ним проблемы требуют культурологического осмысления. Поэтому диссертационное исследование нацелено на обстоятельный анализ истории традиционной культуры, особенно ее форм и элементов, связанных со здоровьем этносов региона.

**Степень научной разработанности проблемы.** Литература по теме диссертационного исследования носит комплексный характер и включает работы по культурологии, истории культуры, философии культуры, отечественной истории, этнографии, социологии, психологии, ваологии.

Общие сведения о традиционных формах народного быта и повседневной культуры содержатся в классических работах Н. М. Карамзина, И. М. Снегирева, М. Забылина, П. В. Шейна, В. О. Ключевского, Н. И. Костомарова и др.

Начиная с XIX в. культура народов Поволжья стала объектом научного исследования. Из многих публикаций отметим работы А. С. Протопопова, М. И. Мыш, А. А. Фукс, В. К. Магницкого. Первые элементы научного анализа этнической культуры находим в работах первой половины XIX века А. Ф. Леопольдова и П. П. Свиньина.

Большая часть диссертационной работы связана с исследованием традиционной культуры Среднего Поволжья. К наиболее ранним научным трудам по выбранной теме исследования относятся работы И. И. Лепехина, П. С. Палласа, И. П. Фалька, И. Г. Георги, П. И. Рычкова. Во второй половине XIX века вышли в свет публикации П. В. Алабина, П. П. Пекарского, Г. И. Перетятковича, посвященные истории и культуре Среднего Поволжья.

Исследованиям повседневной культуры народов Среднего Поволжья особое внимание уделялось в советское время. Интересны работы Н. Никольского, С. М. Михайлова, Е. П. Бусыгина и Н. В. Зорина, в которых собран материал о разных народах, населяющих Среднее Поволжье. Среди современных исследователей этой проблемы выделяются имена А. В. Бабаевой, В. Б. Безгина, И. Т. Касавина, С. П. Щавелева.

В постперестроечной России большое значение для нашего исследования имеют работы Л. Н. Гончаренко, В. Ф. Барашкова, Ю. Н. Смирнова, Н. П. Осиповой, Б. Н. Миронова, М. Г. Федорова, Т. И. Ведерниковой, Г. Валеевой-Сулеймановой, Л. И. Никоновой, И. П. Неумывакина, Н. А. Рывкина, П. В. Половинкина, П. П. Фокина, Е. А. Ягафовой, посвященные изучению историко-культурного облика народов Среднего Поволжья.

Здоровый образ жизни получил некоторое освещение в современных работах медицинской направленности. Можно выделить труды авторов-валеологов: Г. П. Артюнина, И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Т. В. Волокитина, В. В. Колбанова, Ю. П. Лисицына, Л. В. Митяева, Е. Н. Назарова, Г. С. Туманян и др. Историческую и практическую составляющую двигательной активности исследовали Ю. Н. Евсеев, А. А. Гужаловский, В. И. Ильинич, Б. Дж. Кретти, Б. Р. Голошапов и др. Проблема рационального питания освещена в трудах М. И. Калининского, Г. С. Шаталовой, В. А. Цветкова и М. А. Резникова и др. О пагубном влиянии алкоголя и табака на организм человека писали А. О. Шпаков, Л. М. Шипицына и Е. И. Казакова, Л. И. Дембо и др.

Анализ обширной научной литературы, связанной с традиционными формами повседневной культуры народов Среднего Поволжья, позволил автору на основе культурологических методов исследования по-новому осмыслить и интерпретировать традиции, обряды, ритуалы, фольклор для исследования генезиса культуры здоровья и здорового образа жизни этносов, населяющих регион.

С учетом этого автор диссертации выделяет объект и предмет научного интереса, ставит цель и задачи данного исследования.

**Объектом диссертационного исследования** является традиционная культура народов Среднего Поволжья XIX в.

**Предметом диссертационного исследования** выступает повседневная культура народов Среднего Поволжья и ее формы (режим труда и отдыха, питание, двигательная активность и закаливание, половые отношения, употребление психоактивных веществ), влияющие на здоровье.

**Цель** заключается в комплексном анализе социокультурных, духовно-нравственных процессов, связанных с развитием ценностей региональной повседневной культуры на уровне ее форм, ориентированных на здоровье как значимой составляющей традиционной культуры народов, населяющих Среднее Поволжье в XIX в.

Это предполагает решение следующих взаимосвязанных исследовательских задач:

- собрать архивный и полевой материал по обрядам и ритуалам народов Среднего Поволжья, фиксирующий отношение к здоровью;

- дать культурно-историческую характеристику здорового образа жизни до XIX в.;

- рассмотреть принципы организации обучения приемам сохранения здоровья и преодоления рисков в традиционной повседневной культуре Среднего Поволжья;

- определить конфессиональные и культурные факторы, влияющие на здоровье;

- исследовать социокультурные особенности рационального режима труда и отдыха, этнокультурные традиции рационального питания, обычаи двигательной активности и закаливания, связь семейного здоровья и культуры половых отношений, отношение к употреблению психоактивных веществ среди населения региона в XIX в.;

- выявить содержание культурного регионального опыта отношения к здоровью.

**Гипотеза исследования:** здоровье человека во многом предопределено генетически, однако только культура способна поставить эффективные пределы, ограничивающие деструктивные проявления человеческой природы или социальной группы; преобразовать эти состояния и направить на достижение полного раскрытия заложенных Природой возможностей. В XIX столетии в традиционной повседневной культуре народов Среднего Поволжья присутствовали практически все базовые элементы культуры здоровья. Во второй половине XIX в. генезис культуры здоровья в регионе столкнулся с рядом проблем, что замедлило ее развитие.

**Хронологические рамки** исследования охватывают XIX столетие. Оно выбрано потому, что в это время в Среднем Поволжье наиболее отчетливо проявились ценности традиционной культуры, в том числе в ритуалах и обрядах, связанных с поддержанием здоровья у народов региона.

**Территориальные рамки.** Работа охватывает в основном Среднее Поволжье и сопряженные с ним территории, что позволяет изучать традиционную культуру проживающих здесь народов.

**Источниковая база исследования.** При написании диссертационного исследования был использован широкий спектр источников, которые подразделяются на несколько групп:

1. Неопубликованные источники (архивные документы различного характера): Российский государственный архив древних актов (РГАДА, г. Москва); Российский государственный исторический архив (РГИА, г. Санкт-Петербург); Государственный архив Саратовской области (ГАСО, г. Саратов); Центральный государственный архив Самарской области (ГУСО ЦГАСО, г. Самара); комплекс документов научного архива Института этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая Российской академии наук (ИЭА РАН, г. Москва); архивный фонд Российского этнографического музея (архив РЭМ, г. Санкт-Петербург); архивные фонды Саратовского областного музея краеведения (НА СОМК, г. Саратов).

2. Опубликованные источники. В диссертационной работе использованы опубликованные источники, многие из которых являются библиографической редкостью. Они играют важную роль в освещении некоторых сторон заявленной темы в условиях отсутствия доступных архивных источников. Теоретико-аналитическая информация извлекалась из разноплановых научных работ по отечественной истории культуры, религиоведению, медицине и валеологии, исследований ученых о здоровом образе жизни, справочной литературы. Значимую роль в исследовании играют мемориальные источники личного происхождения. В качестве вспомогательного источника используется периодическая печать, в основном дореволюционного периода.

3. Полевые материалы. Одним из источников явились полевые материалы автора (2010–2013 гг.).

4. Прикладные материалы. Коллекции предметов быта традиционной повседневной культуры, представленные в экспозициях и хранящиеся в фондах музеев: ГУК «Самарский областной историко-краеведческий музей (СОИКМ) им. П. В. Алабина»; МУК «Историко-краеведческий музей «Самарская Лука» (г. о. Жигулевск, Самарская область); МУК

«Гольяттинский краеведческий музей»; МУК «Саратовский государственный музей краеведения (СОМК)». Материалы экспозиций и выставок.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования.**

Теоретическую базу диссертации составили работы отечественных и зарубежных культурологов, историков, философов, социологов, этнографов, а эмпирическую – обширный конкретный материал по проблемам отношения к здоровью в России и Среднем Поволжье.

Методологическую основу исследования определяет принцип историзма, позволяющий выявить качественные изменения на различных этапах традиционной культуры Среднего Поволжья.

Взаимобусловленность социокультурных событий прошлого и настоящего диктует необходимость использования и других принципов исследования региональной культуры. Прежде всего это системный и структурно-функциональный подходы.

Для решения поставленных исследовательских задач потребовалось последовательное применение основных культурологических принципов и методов. Данная работа выполнена в русле деятельностного культурологического подхода к анализу здоровья как феномена культуры. Это предполагает изучение культуры здоровья прежде всего с точки зрения его гуманистического совершенства как особого пространства самореализации человека в традиционной культуре региона. Также в исследовании применялись специальные методы, разработанные в предметном поле культурологии: методы социокультурных наблюдений и социокультурных рефлексий, метод культурогенеза.

Автор обращается и к специальным методам исследования, характерным для других наук: логическому, ретроспективному, проблемно-хронологическому, синхронному и др.

**Соответствие темы диссертации требованиям паспорта специальности ВАК.** Исследование выполнено в рамках специальности 24.00.01 – Теория и история культуры. Тема диссертации соответствует п. 8, 9, 16, 19 паспорта специальности научных работников ВАК Министерства образования и науки РФ (исторические науки).

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** заключаются в том, что в нем традиционная повседневная культура народов Среднего Поволжья изучается как фактор поддержания здоровья, выявляются этнические особенности отношения к здоровью в регионе, а также определяются конфессиональные культурные факторы, влияющие на здоровье; обоснованы принципы культуры здоровья народов Среднего Поволжья в XIX в.

В работе обозначены новые культурологические исследовательские приоритеты: анализ региональных социокультурных особенностей отношения к здоровью.

В данном диссертационном исследовании, в отличие от предыдущих работ, впервые в отечественной и зарубежной науке целостно и системно реализован культурологический подход к анализу функций культуры здоровья, становления и развития здорового образа жизни как специфического социального института культуры в его исторической динамике. До сих пор исследование проблем здоровья осуществлялось преимущественно с других научных позиций: педагогической, социологической, социально-психологической, медицинской и др.

К числу признаков научной новизны диссертационного исследования следует отнести авторский взгляд на собранные в ходе экспедиционных исследований материалы, многие из которых впервые вводятся в научный оборот.

Непосредственная научная новизна работы обусловлена выбором объекта исследования и заключается в том, что впервые:

- в результате изучения культурной среды Среднего Поволжья выявлены характерные для народов региона формы и процессы, тесно связанные со становлением культуры здоровья;

- обоснована зависимость состояния здоровья от социокультурных факторов региона;

- проанализированы региональные традиции, связанные с сохранением и укреплением здоровья в XIX в.;

- показана роль конфессионального фактора в культуре здоровья средне-волжского региона;

- дана культурологическая оценка здоровому образу жизни как значимой ценности духовной культуры;

- проанализированы позитивные и негативные приемы организации сохранения здоровья и преодоления рисков в традиционной повседневной культуре Среднего Поволжья в контексте современной социокультурной ситуации.

#### **Основные положения диссертации, выносимые на защиту:**

1. Отношение человека к здоровью определяется общим уровнем культуры, которая может поставить эффективные ограничения деструктивным проявлениям и способствовать полному раскрытию природного потенциала здоровья.

2. В традиционной повседневной культуре Среднего Поволжья в XIX в. имелись все базовые элементы культуры здоровья: рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, закаливание, здоровые половые отношения, негативное отношение к употреблению психоактивных веществ. Культура здоровья была тесно связана с этноконфессиональными факторами, основой которых была социальная поддержка, значительно компенсирующая влияние негативных событий на здоровье человека.

3. Ценностно-культурная парадигма и развитие факторов здоровья в традиционных этнических культурах региона имеет как отрицательный, так и положительный потенциал, который способен влиять на общий культурный процесс, на рост самосознания общества и его ценностную переориентацию. Генезис культуры здоровья в Среднем Поволжье связан с рядом проблем преимущественно морально-нравственного характера. Поэтому в ряду общекультурных ценностей фактор здоровья в рассматриваемую эпоху так и не стал приоритетным.

4. Социокультурные факторы активно влияют на состояние здоровья вне зависимости от времени, места проживания людей. Объективная обусловленность этого влияния заключается в том, что культура здоровья является частью системы традиционной культуры, развитие которой определяется внутренними процессами межпоколенной трансляции опыта. В традиционном отношении к здоровью среди населения Поволжья в XIX в. не обнаруживаются негативных тенденций. Тем не менее в повседневной жизни в условиях индустриализации региона и страны в целом намечается всё большее отступление от ценностей здорового образа жизни.

5. В системе ценностей духовной культуры народов Среднего Поволжья в XIX в. отношение к здоровью определялось традиционным пониманием места человека в окружающем мире. Соответственно, здоровье в народном представлении являлось показателем духовно-нравственного и физического совершенства, основанного на региональных общекультурных принципах (ритмичность, умеренность, сдержанность, сбалансированность) и нормах поведения. Изменения, связанные с кризисом социума, постепенно приводят к утрате в эту эпоху духовно-нравственных ориентиров, в том числе и в отношении к жизни и здоровью человека. В наше время этот процесс продолжается. Поиски преодоления рисков «переходного периода» актуальны и сегодня. Для полноценного функционирования культуры здоровья необходимы синтез новации и традиции, возрождение ценностей, основанных на традиционных представлениях о здоровом образе жизни.

**Научно-практическая значимость исследования.** Результаты диссертационной работы позволяют углубить теоретические представления в области культурологии, связанные с проблемами формирования основ здорового образа жизни. Теоретическая значимость исследования состоит в том, что выводы, сделанные в диссертации, обладают методологической значимостью для изучения процессов межпоколенной коммуникации в культурологии; положения исследования могут быть использованы для новых научных изысканий в области культурологии, истории, социологии.

Практическая значимость исследования определяется стремлением автора представить обобщенный опыт в качестве культурного наследия как основу для дальнейших исследований феномена здоровья. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы: во внесении корректив в теорию и практику политики в сфере сохранения здоровья нации на региональном и местном уровнях; в подготовке целевых программ по формированию здорового образа жизни в России и регионе; в учебном процессе.

**Апробация исследования и внедрение результатов исследования.** По проблемам исследования автор выступал с докладами на международных конференциях 2011–2013 гг. (г. Самара, г. Тольятти, г. Шуя).

Результаты исследований были опубликованы в 16 авторских работах общим объемом 7,39 п. л.: в сборниках статей: «Современные вопросы науки – XXI век» (г. Тамбов, 2011 г.); «Запад-Россия-Восток: политическое, экономическое и культурное взаимодействие» (г. Тольятти, 2011 г.); «Платоновские чтения» (г. Самара, 2011 г.); «Наука и культура России» (г. Самара, 2011 г.); «Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики» (г. Тольятти, 2012 г.); «Альянс наук: ученый – ученому» (г. Днепропетровск, Украина, 2012 г.); «European Science and Technology» 3rd International scientific conference (Wiesbaden, Germany, 2012 г.); в коллективной монографии «Культурфилософские смыслы и основания жизнедеятельности человека в современном мире» (г. Шуя, 2013 г.); в научном журнале «Школа университетской науки: парадигма развития» (г. Тольятти, 2011–2012 гг.); в научных журналах по списку ВАК: «XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс» (г. Пенза, 2012 г.); «Вопросы культурологии» (г. Москва, 2012 г.); «В мире научных открытий» (г. Красноярск, 2011, 2013 гг.); Вестник Самарского муниципального института управления (г. Самара, 2013 г.).

Автор награжден дипломом за I место в номинации «Русское краеведение» в VIII Всероссийском конкурсе на лучшую работу по русской истории «Наследие предков – молодым», который был организован межрегиональной общественной организацией содействия изучению русской истории «Императорское Русское историческое общество» и проходил в г. Москве.

**Структура работы** обусловлена целью и основными задачами исследования. Она показывает, на каких главных проблемах автор сконцентрировал свое внимание. Рассматриваемые вопросы отражены во введении, двух главах и заключении. Диссертация имеет перечень архивных источников и литературы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во Введении обоснованы актуальность, новизна и значимость выбранной темы, определены цель, задачи, объект и предмет, гипотеза, хронологические и территориальные рамки исследования, методологические основы диссертации, дана характеристика историографии и источниковой базы исследования.

В **Первой главе** «Культурно-историческая характеристика и структура здорового образа жизни до XIX в.» обобщается накопленный опыт по сохранению здоровья народами Среднего Поволжья до XIX в., дается характеристика элементам региональной традиционной культуры, направленным на поддержание здорового образа жизни, и выявляются факторы, влияющие на формирование структуры культуры здоровья.

В **первом параграфе** «Здоровье как значимая ценность духовной культуры народов Среднего Поволжья» определяется роль доминирующих ценностей в генезисе культуры здоровья народов Среднего Поволжья.

Здоровье и духовное состояние людей взаимосвязаны и в полной мере зависят от того, насколько они органично вписываются в окружающий мир и реализуют себя в рамках всеобщих законов. Здоровье, как феномен культуры, проявляет себя через систему ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде.

Факторы, определяющие здоровье, находили отражение в повседневной, а затем и в национальной культурах. Особенностью исследуемого региона является то, что диалог и естественная ассимиляция быстро стали доминирующими во взаимодействии народов и их культур. Процессы заимствования способов сохранения здоровья и принципов ведения здорового образа жизни, их пространственно-временное распространение позволяли осуществлять воспроизводство и синтез традиционных методов, направленных на оздоровление и долголетие потомства, как элемента этнического и регионального самовыражения.

В формировании здоровья как системного качества важное место принадлежит повседневности. Именно традиционная повседневная культура смягчала удары, наносимые региональному социуму окружающей средой, предохраняя входящих в него индивидов от выхода за пределы их физиологических возможностей.

Духовная культура народов Среднего Поволжья, ориентированная на сбережение и укрепление здоровья, была составной частью повседневности. Духовная культура – главная характеристика личности, определяющая психическое здоровье человека. В традиционной культуре высшими ценностями являются традиции, многие из которых в Среднем Поволжье так или иначе затрагивали тему здоровья. Накопленные

столетиями и проверенные многими поколениями народные традиции, обычаи и способы физического воспитания были ориентированы прежде всего на организацию оптимальной двигательной активности, рационального труда и отдыха, разумного питания, удобного жилища, а также культивирования нравственных отношений между людьми. Эта народная мудрость помогла сохраниться этносам в целом.

В конце параграфа автор делает промежуточный вывод, что в духовной культуре народов Среднего Поволжья четко прослеживалась ориентация на сохранение и укрепление здоровья, которая являлась одной из главных ценностей в жизни каждого этноса, проживающего в регионе.

Во втором параграфе «Ценностно-культурная парадигма и развитие факторов здоровья в традиционных этнических культурах региона» рассматриваются этнические принципы, направленные на сохранение здоровья населения.

Здоровый образ жизни базируется на высоком общекультурном уровне населения и напрямую связан со стремлением к благополучию и долголетию. Только на этой основе возможна успешная этническая жизненная стратегия, не исключающая своих традиционных способов поддержания и сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни проникал в региональную культуру через этническую повседневность, оптимизируя заложенный природой «потенциал здоровья». Эмоциональное состояние людей регулировали ритуалы и обряды. Кроме того, они формировали и поддерживали чувство общности на этническом уровне и в семье. В условиях тесного социокультурного взаимодействия у народов Среднего Поволжья выработались и универсальные черты в проведении некоторых ритуалов, определившие схожие формы сохранения и поддержания здоровья, такие как гигиена жилища, труда, быта, питания, поддержание в чистоте тела, уход за кожей, полостью рта, а также в крое одежды и обуви.

Сравнительный анализ позволяет автору сделать важный вывод: ценности сохранения жизни и здоровья в этнических культурах были основаны на общекультурных принципах и нормах поведения, проверенных столетиями практического использования народами региона.

В третьем параграфе «Традиционные формы преодоления рисков для здоровья детей и меры по его сохранению в повседневной культуре Среднего Поволжья» раскрываются традиционные формы воспитания здорового потомства народами региона.

Народы Среднего Поволжья с раннего детства старались привить детям в повседневной жизни те привычки и навыки, которые играли существенную роль в укреплении здоровья и повышении жизнедеятель-

ности. Воспитание было направлено на укрепление физических качеств ребенка и связывалось с созданием здорового быта (гигиена, питание, физическая активность и т. п.). Важнейшим условием здоровья ребенка являлся четкий распорядок дня, а основополагающим фактором – обеспечение сытным и разнообразным питанием.

В силу чрезмерной занятости матери в хозяйственной и повседневной жизни заботу о ребенке брала на себя бабушка.

Обучение приемам сохранения здоровья в традиционной повседневной культуре Среднего Поволжья проводилось в процессе игровой деятельности, т. к. именно в процессе игры развивались необходимые навыки, закалялся и совершенствовался организм, использовалась активная физическая нагрузка и «репетировались» возможные жизненные ситуации, которые оказывали влияние на здоровье. Народные игры являлись неотъемлемой частью духовной культуры, в них нашли отражение многие общечеловеческие ценности, национальное своеобразие.

В средневолжском регионе население хорошо разбиралось в особенностях детского организма. Люди старались, чтобы дети не перенапрягались, что негативно отразилось бы на их здоровье.

Обобщая материал, автор приходит к выводу: сохранение здорового потомства считалось одним из важнейших элементов в системе народных ценностей Среднего Поволжья, а трудовая деятельность являлась одним из главных принципов его воспитания.

В четвертом параграфе «Факторы конфессиональной культуры, влияющие на здоровье» раскрываются взаимосвязи конфессиональных ценностей с повседневной культурой этносов, определяется роль религиозных обычаев, обрядов, праздников, связанных с культурой здоровья.

Духовно-нравственный потенциал каждого народа является плодом длительного отбора ценностей. Зафиксированные традицией, они успешно сохраняются конфессиями Среднего Поволжья.

Большинство религий так или иначе уделяют внимание вопросам здорового образа жизни, но никогда эти вопросы не являлись основополагающими для конфессиональных культур. Однако неоспоримо влияние религии на представления людей о физическом состоянии верующего человека. Эта традиция развивалась и привела к появлению во всех конфессиях постов различной продолжительности, правил приготовления пищи, представлений о полезной и вредной еде в то или иное время года. Таким образом, некоторые конфессиональные обряды, действия, запреты и разрешения активно участвовали в генезисе культуры здоровья и входили в повседневную жизнь человека.

Огромный потенциал по оздоровлению организма, заложенный в духовно-конфессиональных практиках, только начинает осознаваться, но полноценно использоваться он может только в комплексе с социаль-

ными и этническими компонентами здорового образа жизни. Объединяющим для них, по мнению автора, могут стать совместное решение проблем смысла и цели жизни. Однако без здоровья такая цель недостижима.

По итогам исследования в первой главе автор дает культурно-историческую характеристику культуры здоровья, как находящуюся в процессе становления. Степень совершенства жизнедеятельности человека находилась под влиянием природно-климатического, этнического, конфессионального и социокультурного факторов и была направлена на адекватную реализацию его генетического потенциала и успешное выполнение своих функций. Народные традиции, обычаи и способы физического воспитания были ориентированы прежде всего на организацию оптимальной двигательной активности, рационального труда и отдыха, разумного питания, удобного жилища, а также культивирования нравственных отношений между людьми. Эти элементы традиционной повседневной культуры составили основу структуры культуры здоровья.

Во **Второй главе** «Отношение человека к здоровью в традиционной культуре Среднего Поволжья в XIX в.» исследуется развитие основных элементов культуры здоровья и их качественной составляющей в повседневной культуре народов Среднего Поволжья XIX в.

В **первом параграфе** «Социокультурные особенности рационального режима труда и отдыха, двигательной активности и закаливания народов Среднего Поволжья в XIX в.» анализируются элементы культуры здоровья – режим труда и отдыха, двигательная активность и закаливание.

Региональная традиционная культура выработала рациональный режим дня, который предполагает оптимальное сочетание всех элементов деятельности человека: профессиональной, бытовой, досуговой и т. д.

Нормирование и чередование разных видов деятельности и отдыха позволяли человеку поддерживать высокий уровень работоспособности и здоровья. В этом принципе была заключена особая народная мудрость: труд вознаграждает человека, оборачиваясь силой, здоровьем, красотой, а безделье – это патология, регресс, путь к болезням и преждевременной смерти. Однако в XIX столетии трудовая деятельность в регионе крестьян и особенно рабочих была тяжелой. Рабочий день нередко достигал 16-18 часов, широко применялись штрафы, женский и детский труд.<sup>1</sup> Поэтому говорить о формировании основ здорового образа жизни в этой среде не приходится.

---

<sup>1</sup> Струмилин С. Г. Рабочий быт в цифрах. Статистико-экономические этюды. М.-Л., 1926. С. 83.

Этносы Среднего Поволжья в ходе исторической практики вырабатывали некоторые уникальные формы поддержания двигательной активности.

Процессы становления здравоохранения в регионе происходили медленно, поэтому населению, особенно сельскому, приходилось поддерживать систему оздоровления самостоятельно. Основным ее компонентом наряду с физическими нагрузками стало закаливание.

Таким образом, автор находит подтверждение тезису, что традиционная повседневная культура народов Среднего Поволжья в XIX в. поддерживала устойчивые формы сохранения здоровья (двигательная активность, закаливание и др.), связанные в первую очередь с трудовой деятельностью.

**Во втором параграфе** «Этнокультурные традиции рационального питания в регионе» исследуются этнокультурные особенности культуры питания, важные для поддержания здоровья народов Среднего Поволжья.

Региональные традиции последовательно и целенаправленно формировали представления и понятия о ценности и предпочтении тех или иных продуктов питания для поддержания здоровья (профилактика заболеваний), о времени и способах приготовления пищи, праздничного и будничного стола, умеренности и воздержанности в употреблении животной и растительной пищи. Анализ подобного материала позволяет раскрыть действие тех механизмов формирования понятий о культуре здоровья, которые были запущены нашими предками значительно ранее XIX в., но либо поддерживались, либо отвергались в последующие эпохи.

Социокультурный анализ позволяет сделать вывод, что в целом традиционная кухня народов Среднего Поволжья позволяла поддерживать работоспособность, производительность труда, выносливость и общую активность населения, а отступление от этих традиций, изменившийся ритм жизни, появление новых видов и форм трудовой деятельности, связанных с капитализацией страны, обусловили совершенно иное отношение к культуре здоровья, а в некоторых социальных слоях и полную утрату представлений о необходимости заботы о здоровье.

**В третьем параграфе** «Семейное здоровье и культура половых отношений в XIX столетии» анализируются семейно-брачные взаимоотношения в контексте поддержания и сохранения физического и психоэмоционального здоровья человека.

Жизнь в ладу и согласии в семье и во взаимоотношениях с миром присуща народам Среднего Поволжья. Прочная семья, взаимная любовь и верность супругов, правильное воспитание детей и глубокое

уважение их к родителям – все это неотъемлемые черты здорового образа жизни.<sup>2</sup>

Характерной особенностью семейно-брачных отношений этого времени в регионе была патриархальность. Семейные отношения определялись гендерной стратификацией, а именно: в любых отношениях женщина считалась существом ниже мужчины. Подчинение мужу исходило, как правило, из любви и уважения к нему. Однако, по мнению современников, эти чувства редко были обоюдными в XIX в. Но большинство народов Среднего Поволжья считали нецелесообразным и невозможным расторжение брака.

Намерение к решительному изменению этой тенденции проявилось в умонастроениях разночинской интеллигенции в 1860-е гг. В сфере повседневности это вело к стремлению отказаться от традиционных семейных ценностей, что не было поддержано в Среднем Поволжье.

Сексуальные взаимоотношения были одной из важных составляющих традиционной культуры народов Среднего Поволжья в XIX в., они основывались на здоровых отношениях полов. Главными критериями этих отношений были умеренность и половое воздержание.

Все это несло в себе черты уникального здорового образа жизни, исключая крайности. Этот элемент культуры здоровья, по мнению автора, является ярким подтверждением универсального принципа здорового образа жизни – умеренности. Региональная традиционная культура половых отношений была направлена на формирование устойчивых ценностей, на обеспечение семейного здоровья.

В **четвертом параграфе** «Негативные традиции, подрывающие здоровье населения региона в XIX в.» выявляются этнокультурные традиции населения Среднего Поволжья, приводящие к вредным привычкам.

Крушение традиционных ценностей во второй половине XIX в. привело к утрате представлений о культуре питания, праздничного застолья, времени и месте употребления алкогольных напитков, различных приёмов снятия нервного напряжения, признаков депрессии, способов релаксации и компенсации недостатков обыденной, семейной, общественной жизни. Это привело к увеличению употребления психоактивных веществ (алкоголя и табака) в Среднем Поволжье.

Экономические приоритеты в бизнесе и политике затрудняли решение задач по искоренению пьянства и других вредных привычек. Тогда в Среднем Поволжье появились новые, нетрадиционные структуры и формы, направленные на сохранение здоровья и сокращение

---

<sup>2</sup> Розанов В. В. Семейный вопрос в России. Т. 2. М., 1903. С. 67.

вредных привычек. Сторонники здорового образа жизни приняли активное участие в создании и деятельности народных обществ трезвости.

Однако переломить ситуацию не удалось: простое просветительство членами народных обществ в XIX в. было малоэффективным.

Главную причину этих негативных процессов в российском обществе автор видит в кризисных явлениях «переходного периода» второй половины XIX в., не позволивших завершить формирование культуры здоровья и здорового образа жизни в регионе.

Резюмируя содержание второй главы, можно констатировать, что традиционная культура Среднего Поволжья XIX столетия имела синтетический характер, позволяющий концентрировать лучшие культурные традиции народов, населяющих регион, в том числе и в сфере здоровья. Это позволило продолжить ее развитие на основе ранее сформированной структуры.

Уникальность традиционной повседневной культуры Среднего Поволжья в XIX столетии прежде всего проявлялась в сбалансированности времени, отводимого на работу и отдых. В основе традиционной кухни народов региона лежало умеренное, ограниченное в количестве и по калорийности, но одновременно полноценное и качественное питание. Семейно-брачные отношения в Среднем Поволжье строились на здоровых отношениях полов, где главными критериями были умеренность и половое воздержание.

Во второй половине XIX в. развитие культуры здоровья в России и Среднем Поволжье столкнулось с рядом проблем, связанных с крушением привычных ценностей, и сопровождалось усилением вредных привычек. Особенностью развития этих процессов в регионе было то, что борьба с питейными обычаями инициировалась «снизу».

В **Заключении** подводятся общие итоги проведенного исследования, делаются выводы, что в результате социокультурного развития элементов культуры здоровья Среднего Поволжья в XIX в. ее основные принципы стали важными ценностями традиционной культуры народов региона. Стремление к сохранению здоровья превратилось в составную часть традиционной повседневной культуры, где присутствовали практически все элементы здорового образа жизни современного типа. Окончательное отношение к ним в регионе было сформировано в XIX в. С этого времени здоровье становится значимой ценностью духовной культуры народов Среднего Поволжья. Однако становление региональной системы культуры здоровья не было завершено. Причины этого культурно-исторического «сбоя» актуальны и в XXI в.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:

### **В монографии**

1. Николенко (Макарова) Н. В. Традиционные формы поддержания здоровья в средневожской культуре / Н. В. Николенко // Культурфилософские смыслы и основания жизнедеятельности человека в современном мире : монография. – Шуя : Изд-во ШГПУ, 2012. – С. 209-231 (1,8 п. л.).

### **В изданиях, рекомендованных ВАК**

#### **Министерства образования и науки РФ**

2. Николенко (Макарова) Н. В. Генезис здорового образа жизни в традиционной культуре народов Среднего Поволжья / Н. В. Николенко // Вопросы культурологии. – 2012. – № 11. – С. 52-57 (0,5 п. л.).

3. Николенко (Макарова) Н. В. Культура здорового образа жизни народов Среднего Поволжья: традиции рационального питания / Н. В. Николенко // В мире научных открытий. Серия «Гуманитарные и общественные науки». – 2011. – № 11.5 (23). – С. 1474-1482 (0,56 п. л.).

4. Николенко (Макарова) Н. В. Табакокурение в традиционной культуре (XIX в.) / Н. В. Николенко // Вестник Самарского муниципального института управления. – 2013. – № 1 (24). – С. 149-152 (0,25 п. л.).

5. Николенко (Макарова) Н. В. Роль фольклора народов Среднего Поволжья в поддержании здоровья / Н. В. Николенко // В мире научных открытий. Серия «Гуманитарные и общественные науки». – 2013. – № 1(37). – С. 171-182 (0,56 п. л.).

### **В академических периодических изданиях**

6. Николенко (Макарова) Н. В. Культура сексуальных отношений и здоровье народов Среднего Поволжья в XIX веке / Н. В. Николенко // XXI ВЕК: ИТОГИ ПРОШЛОГО И ПРОБЛЕМЫ НАСТОЯЩЕГО плюс. – 2012. – № 3 (7). – С. 71-76 (0,63 п. л.).

7. Николенко (Макарова) Н. В. Научно-методологические основы исследования здорового образа жизни в России / Н. В. Николенко // Школа университетской науки: парадигма развития. – 2011. – № 3 (4). – С. 76-78 (0,38 п. л.).

8. Николенко (Макарова) Н. В. Самобытные формы поддержания здоровья в традиционной повседневной культуре Среднего Поволжья (до XIX века) / Н. В. Николенко // Школа университетской науки: парадигма развития. – 2012. – № 1 (5). – С. 69-70 (0,31 п. л.).

9. Николенко (Макарова) Н. В. Здоровьесберегающие формы традиционной культуры народов Среднего Поволжья / Н. В. Николенко // Школа университетской науки: парадигма развития. – 2012. – № 3 (7). – С. 67-70 (0,31 п. л.).

### **В зарубежных изданиях**

10. Николенко (Макарова) Н. В. Health as a significant spiritual culture value of the Central Volga region people // European Science and Technology: 3rd International scientific conference. – Wiesbaden Bildungszentrum Rdk e.V., 2012. – P. 741-742 (0,13 п. л.).

11. Николенко (Макарова) Н. В. Народная медицина как элемент традиционной культуры Среднего Поволжья / Н. В. Николенко // Альянс наук: ученый – ученому : матер. VII международ. научно-практич. конф. – Днепропетровск : Біла, 2012. – Т. 3. – С. 20-23 (0,25 п. л.).

### **В материалах международных конференций**

12. Николенко (Макарова) Н. В. Физическая культура в период становления СССР / Н. В. Николенко // Современные вопросы науки – XXI век : сб. науч. тр. по матер. VII международ. научно-практич. конф. Ч. 2. – Тамбов : Изд-во Тамбовского обл. ин-та повышения квалиф. работников образования, 2011. – Вып. 7. – С. 98-99 (0,13 п. л.).

13. Николенко (Макарова) Н. В. Здоровый образ жизни как важная составляющая часть традиционной культуры / Н. В. Николенко // Запад – Россия – Восток: политическое, экономическое и культурное взаимодействие : сб. ст. V международ. научно-практич. конф. – Тольятти : Изд-во ПВГУС, 2011. – С. 64-69 (0,38 п. л.).

14. Николенко (Макарова) Н. В. Православные традиции здорового образа жизни / Н. В. Николенко // Международная научно-практич. конф., посвященная Дню славянской письменности и культуры памяти святых равноапостольных Кирилла и Мефодия : материалы. – Самара : Изд-во СамГУПС, 2011. – С. 42-43 (0,13 п. л.).

15. Николенко (Макарова) Н. В. Традиции рационального питания народов Среднего Поволжья до XIX века / Н. В. Николенко // Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики : материалы IX международ. научно-практич. конф. – Тольятти : Изд-во Волжского ун-та им. В. Н. Татищева, 2012. – С. 76-80 (0,31 п. л.).

16. Николенко (Макарова) Н. В. Ценности здоровья в свадебных традициях народов Среднего Поволжья / Н. В. Николенко // Платоновские чтения : матер. и докл. XVII Всероссийская конф. молодых историков. – Самара : Изд-во Самарского ун-та, 2011. – С. 161-163 (0,2 п. л.).

Подписано в печать с электронного оригинал-макета 09.10.2013.  
Бумага офсетная. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 1,0.  
Тираж 120 экз. Заказ 126/02.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре  
Поволжского государственного университета сервиса.  
445677, г. Тольятти, ул. Гагарина, 4.  
тел. (8482) 222-650.