

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В НАРОДНЫХ ИЗРЕЧЕНИЯХ**

Лиханова В.В.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета в г. Нерюнгри, Россия (678960, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), Южно-Якутская д.25, кв.44), e-mail: [koslera@mail.ru](mailto:koslera@mail.ru)

Изучив пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, спорте, можно выделить: на сколько метко определяется какое-либо жизненное явление, связанное с укреплением здоровья, закаливанием организма, занятиями спортом, пользой движений и т.п. Изучение пословиц и поговорок дает нам понимание того, что в них может звучать призыв к действию или правила хорошего тона, поучительный смысл или оценка жизни, что важно для привлечения молодых людей к здоровому образу жизни или поддержания силы духа и воли. Нами выделено 8 групп народных изречений, отражающих пользу «режима труда и отдыха», «закаливания», «гигиены», «отказа от вредных привычек», «двигательной активности», «физкультуры», «спорта», а также подчеркивающих «крепость и красоту человеческого тела». В отдельную группу мы включили изречения о ценностном отношении к здоровью. Пословицы и поговорки, пришедшие из глубины веков, являясь частью культуры народа, всегда оставались и останутся актуальными, несмотря на развитие экономики и техники, на прогресс, современный образ жизни, они многозначны и ярки, находятся вне времени.

Ключевые слова: пословицы, поговорки, здоровый образ жизни, спорт.

## **HEALTHY LIFESTYLE IN FOLK SAYINGS**

Likhanova V.V.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University in Neryungri, Russia (678960, Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), South Yakutia d.25, kv.44), e-mail: [koslera@mail.ru](mailto:koslera@mail.ru)

Having studied proverbs and sayings about healthy lifestyle, sports, it is possible to allocate: how much accurately defines any vital phenomenon associated with health promotion, hardening of the body, sports, use of movements, etc. The study of proverbs and sayings gives us understanding of what they can sound a call to action or good manners, instructive meaning or evaluation of life, which is important for attracting young people to a healthy lifestyle or maintain the power of the spirit and of will. We have identified 8 groups of folk sayings that reflect the favor "regime of work and rest", "of hardening", "hygiene", "refusal of bad habits", "motor activity", "physical culture", "sports", but also accentuate the strength and beauty of the human body". In a separate group we have included sayings about the value of attitude to health. Proverbs and sayings that have come from depths of centuries, as part of the culture of the people, has always remained and will remain relevant, despite the development of economy and technology, for the progress of modern lifestyle, they are multivalued and bright, are out of time.

The key words: proverbs, sayings, healthy lifestyle, sport.

**Введение.** Народные изречения, в которых выражается не мнение отдельных людей, а народная оценка, народный ум, являются частью культуры народа.

Давно замечено, что мудрость и дух народа проявляются в его пословицах и поговорках, а знание пословиц и поговорок того или иного народа способствует не только лучшему знанию языка, но и лучшему пониманию образа мыслей и характера народа. Изучая пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, спорте, не перестаешь удивляться, на сколько метко определяется какое-либо жизненное явление, связанное с укреплением здоровья, закаливанием организма, занятиями спортом, пользой движений и т.п. Актуальность данной темы обусловлена привлечением молодых людей к здоровому образу жизни, спорту и физической культуре через мудрость веков – пословицы и поговорки, а так же поддержанием их силы духа и воли [1].

**Цель данной работы** заключается в том, чтобы изучить и сгруппировать пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.

**Материалы и методы исследования.** В народных изречениях - пословицах и поговорках отражен богатый исторический опыт народа, представления, связанные с трудовой деятельностью, бытом и культурой людей. В них выражены радость и горе, гнев и печаль, любовь и ненависть, ирония и юмор. Они обобщают различные явления окружающей нас действительности, помогают понять историю нашего народа. Поэтому в текстах пословицы и поговорки приобретают особое значение. Они не только усиливают выразительность речи, придают остроту, углубляют содержание, но и помогают найти путь к сердцу слушателя, читателя, завоевать их уважение и расположение [2].

Пословица как народное изречение отражает духовный облик народа, стремления и идеалы, суждения о самых разных сторонах жизни. Все, что не принято большинством людей, их мыслями и чувствами, не приживается и отсеивается. Пословица живет в речи, только в ней емкая пословица приобретает свой конкретный смысл. Пословицы не спорят, не доказывают – они просто утверждают или отрицают что-либо в уверенности, что все ими сказанное – твердая истина [3].

Поговорка - это широко распространенное образное выражение, метко определяющее какое-либо жизненное явление [4]. В отличие от пословиц, поговорки лишены прямого обобщенного поучительного смысла и ограничиваются образным, часто иносказательным выражением. Но, поговорка в еще большей степени, чем пословица, передает эмоционально-экспрессивную оценку разных жизненных явлений.

Особые свойства сделали пословицы и поговорки столь стойкими и необходимыми в быту и речи. Изучение пословиц и поговорок о здоровом образе жизни и спорте, дает нам понимание того, что в них может звучать призыв к действию или правила хорошего тона, поучительный смысл или оценка жизни. Любая из них может стать жизненным девизом, руководством к действию [2].

В данной работе нами использованы: метод изучения литературы, метод группирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы разделили пословицы и поговорки на несколько групп по принадлежности к здоровому образу жизни, выделяя его компоненты, и в отдельную группу сформировали ценностное отношение к здоровью.

#### О режиме труда и отдыха

1. Кто встал до дня, тот днем здоров.

#### О крепости и красоте тела

1. Кто крепок телом, тот богат и здоровьем, и делом.

2. Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
3. Гимнастика полетом красоты высвечивает тела совершенство.
4. Без осанки конь - корова.
5. Видна силушка в жилушках.
6. В здоровом теле здоровый дух.

#### О закаливании

1. Если хочешь быть здоров - закаляйся.
2. Закаляй свое тело с пользой для дела.
3. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
4. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
5. Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
6. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
7. И смекалка нужна, и закалка важна.

#### Об отказе вредных привычек

1. Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

#### О гигиене

1. Чистота - залог здоровья.

#### О двигательной активности

1. Гимнастика удлиняет молодость человека.
2. Движение - это жизнь.
3. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболешь.
4. Кто пешком ходит, тот долго живет.
5. Пешком ходить - долго жить.
6. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
7. От лежания да сиденья хвори прибавляются.
8. Двигайся больше - проживешь дольше.

#### О физкультуре

1. Физкультура - лечит, спорт - калечит.
2. Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.
3. Физкультура превосходна тем, что ведет здоровье к совершенству.

#### О спорте

1. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
2. В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.
3. В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

4. Главное соревнование - борьба с самим собой.
5. Паруса, да снасти у спортсмена во власти!
6. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
7. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
8. Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
9. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
10. Спорт и туризм укрепляют организм.
11. Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
12. Спорт - это жизнь!
13. Спорт - это развлечение до седьмого пота.
14. Ловкий спортсмен - выносливый воин.

#### Здоровье как ценность

1. Здоровому все здорово.
2. Здоровье дороже богатства.
3. Здоровье дороже денег.
4. Здоровью цены нет.
5. Здоровья за деньги не купишь.
6. От здоровья не лечатся.
7. Умеренность - мать здоровья.
8. Где здоровье - там и красота.
9. Каждый кузнец своего здоровья.

В результате группирования пословиц и поговорок мы получили группы, самая большая из которых «О спорте».

**Заключение.** Пословицы и поговорки, пришедшие из глубины веков, являясь частью культуры народа, всегда оставались и останутся актуальными, несмотря на развитие экономики и техники, на прогресс, современный образ жизни. В любое время пословицы и поговорки будут характерной чертой данного народа, объектом внимания и исследования, они многозначны и ярки, находятся вне времени.

Список литературы:

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doc4web.ru/literatura/urok-literaturi-zdoroviy-obraz-zhizni-v-narodnoy-russkoy-kulture.html#>
2. Мир знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirznanii.com/info/id-37559>
3. Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/175182>

4. Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/163258>