

СЕКЦІЯ 3
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВИХОВАННЯ

УДК 93.94

**ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В РАБОТАХ ГАСАН БЕК ЗАРДАБИ**Мобиль Асланлы Гунтурк, старший научный сотрудник
лаборатории «Деде Коркут»*Бакинский государственный университет*

Статья посвящена проблемам физического воспитания, физического здоровья тела, здорового образа жизни в научно-публицистической деятельности великого естествоиспытателя, ученого и видного публициста Гасан бека Зардаби. Автор статьи особо ценными считает медико-физиологические взгляды Г.Б. Зардаби, ученого-дарвиниста, в направлении сохранения здоровья и его укрепления физическими занятиями, комплексами передвижения, играми и развлечениями, походами и путешествиями. Одно- временно автор делает выводы о роли игр в шахматы и шашки в физическом и умственном развитии.

Ключевые слова: Г.Б. Зардаби, физическое усовершенствование, физическое здоровье тела, гигиенические факторы.

Стаття присвячена проблемам фізичного виховання, фізичного здоров'я тіла, здорового способу життя в науково-публіцистичній діяльності великого натураліста, вченого та відомого публіциста Гасан бека Зардабі. Автор статті особливо цінними вважає медико-фізіологічні погляди Г.Б. Зардабі, вченого-дарвініста, у напрямі збереження здоров'я та його зміцнення фізичними заняттями, комплексами пересування, іграми та розвагами, походами та подорожами. Одночасно автор робить висновки щодо ролі ігор у шахи та шашки у фізичному й розумовому розвитку.

Ключові слова: Г.Б. Зардабі, фізичне вдосконалення, фізичне здоров'я тіла, гігієнічні фактори.

Mobil Aslanli Hunturk PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE WORKS OF HASAN BEY ZARDABI

The article is devoted to the problems of physical education, physical health of the body, healthy lifestyle in the scientific and journalistic activities of the great natural scientist and prominent publicist Hasan bey Zardabi. The author of the article considers medical and physiological views of H.B. Zardabi – a Darwinist scholar, to be particularly valuable in the direction of preserving health and strengthening it by physical training, complexes of movement, games and entertainment, hikes and trips. At the same time the author draws conclusions about H.B. Zardabi's attitude to table games of chess and checkers in physical and mental development.

Key words: H.B. Zardabi, physical improvement, physically healthy bodies, natural means, hygienic factors.

Актуальность проблемы и степень исследованности. Во второй половине XIX – начала XX веков в Азербайджане выросла целая плеяда исторических личностей с незаменимыми заслугами и мировым именем. Среди них особое место занимает видный материалист-естествоиспытатель, великий учёный-дарвинист, демократ-просветитель, публицист и педагог, основатель периодической печати Гасан бек Зардаби (Меликов). Его богатое наследие было исследовано видными учёными – литературоведами Г. Гусейновым, М. Касумовым, З. Геюшевым, Дж. Джафаровым, А. Мирахмедовым, Н. Рафили, А. Сумбатзаде, Н. Фарзалибейли, А. Замановым, С. Гусейновым, Р. Махмудовым, М. Ахундовым, Р. Мамедовым, И. Рустамовым и другими учёными. В частности, профессор А.Ю. Сейидов обстоятельно анализируя

его педагогические взгляды, определённое место уделял и идеям физического воспитания в трудах Г.Б. Зардаби.

Цель и задачи исследования. Г.Б. Зардаби в каждом номере «Земледелец» (Экинчи), в своих разных статьях и трудах особо останавливался над вопросами о положительном влиянии физического воспитания на здоровье молодого и взрослого поколения. На основе статей и книг, а также идей различных исследователей его творчества рассмотрим вопросы физического воспитания как молодежи, так и взрослых.

Изложение основного материала исследования. Так, в «Экинчи» от 20-го октября 1875 года он подчеркнул, что чистый воздух необходим для здоровья человека. Плохая погода влияет на него пагубно. Наукой давно доказано, что причиной многих заболеваний людей служит грязная сре-



да. Если вода остается на одном и том же месте, то портится и её запах, перемешиваясь с воздухом, портит его, и человек дышит этим воздухом. Поэтому вместо того, чтобы много говорить о болезнях, лучше беречь здоровье.

Необходимость беречь здоровье и краткие полезные советы по этому поводу сохранились почти каждый номер газеты «Земледелец» (Экинчи). Обобщая эти мысли, в последующем Г.Б. Зардаби с целью помочь своему народу написал такие произведения, как «Формулы необходимости беречь здоровье тела» и «Гигиена». Во вводной части к последней работе он писал: «Наука о сохранении тела здоровым» (гигиена – М. А.) возникла 20–30 лет тому назад. Европейцы, чтобы объяснить народу условия здорового сохранения тела, написали немало книг, чтобы, изучая их, каждый человек смог сохранить здоровье своего тела и не заболеть.

Написать одну из таких книжек на азербайджанском языке и распространить её я считаю нужным [3, с. 400–402]. К великому сожалению, эта работа увидела свет не при жизни Г.Б. Зардаби, а спустя 7 лет после его смерти, то есть в 1914 году в Киеве, по инициативе группы мусульманских студентов. Свое произведение Г.Б. Зардаби начинает следующими словами: «Каждый, кто хочет быть счастливым, должен всегда стараться быть здоровым. Потому что счастье не в богатстве, которое не очень важно. Поскольку человек молодой, он недостаточно ценит своё здоровье, думает, что бессонные ночи, проведенные дни со спиртными напитками, переизбыток и другие пороки останутся безнаказанными или каждый орган тела можно будет восстановить с помощью врачей. Однако он забывает, что при нарушении работы любого органа организма, его не могут восстановить сотни врачей или тысячи молитв: сломанную посуду нельзя обновлять с упреком. Надо беречь тело с молодости с тем, чтобы при старости не сожалеть. Поэтому просим собратьев ознакомиться с этой книгой, внимательно отнестись к каждому совету и стараться их выполнять. Только тогда они не будут нуждаться в помощи врачей, а если это будет необходимым, то можно было их вылечить» [3, с. 453].

Знаменитый учёный-дарвинист в работе «Гигиена» обстоятельно объясняет значение вопросов гигиены, питания, одежды, отдыха и другое. По каждому из них высказал очень ценные советы, которые превратились сегодня в афоризмы: «В мире нет такого богатства, которое было бы наравне со здоровым телом», «Чистый

воздух – жизнь, а испорченный – смерть», «Большое значение имеет очищение тела, нежели еда», «Труд важен для организма», «Не менять одежду вовремя – хуже, чем голодание» и другие.

Г.Б. Зардаби к числу факторов охраны здоровья относил следующее: благоустроенное жильё, свежий воздух, воду, правильное питание, одежду, сон, чистое бельё; он характеризует их комплексно, в научно-системной последовательности, обобщивая их взаимосвязи, приводя по каждому жизненные примеры. Он рассматривает охрану здоровья не только как биологическую, педагогико-медицинскую проблему, но и как проблему социальную. По его мнению, охрана здоровья по своей сути есть охрана общества, семьи и в целом человечества. Отмечая роль условий жизни как важный фактор здоровья, Г.Б. Зардаби писал, что если жильё не в хорошем состоянии, то человек чувствует себя плохо и болеет. В этом вопросе он разграничивает село и город.

Отдавая предпочтение первому, сравнивал рабочее жильё с моргом. Когда говорил о благоустроенном жилье, Г.Б. Зардаби имел в виду просторную, светлую, построенную на высоте и такую комнату, двери и окна которой обращены к мусульманской святыне (гибле). По мнению Г.Б. Зардаби, если квартиры обращены в сторону севера или восхождения солнца, то в них имеют место болезни. При этом он вспоминает знаменитую немецкую пословицу: «Если в комнату не попадает достаточного света, то туда часто должен приходиться врач» [3, с. 404].

Великий писатель в номерах «Земледелец» (Экинчи) особое внимание уделял чистоте как залого здоровья, одновременно настоятельно боролся против грязи: «Как рыба не может жить без воды, так и человеку нужен свежий воздух». Коль скоро это так, то каждый человек всегда должен знать, каким воздухом он дышит. Как больной человек, стремящийся к выздоровлению, всегда проверяет свою еду, так и он должен знать, что грязный воздух непременно ведет к болезни. Научкой доказано, что многие недуги, которыми обречен человек, исходят из несвежести воздуха» [1, с. 1].

Г.Б. Зардаби считал необходимым частое проветривание жилых комнат, утверждая, что в обратном случае человеческий организм с каждым днём ослабевает, постепенно истощается и в результате легко может заболеть: «Без свежего воздуха нет нормальной жизни. Хороший воздух необходим человеку, начиная с первого дня его



рождения до последнего вздоха его жизни. Воздух должен быть чистым. Чистота воздуха есть жизнь, а загрязненность его означает смерть» [3, с. 410].

По его мнению, дышать несвежим воздухом хуже, чем отравление. Жильё должно быть светлым. Это свойство не только облегчает занятие в нем, но и создает условия для очищения воздуха. После солнечного (естественного) света Г.Б. Зардаби отдаёт предпочтение электрическому, ибо последний очень богатый, похож на солнечный свет и не портит погоды комнаты. К сожалению, этим больше пользуются богатые люди. Конечно, через 20–30 лет, когда электричества будет в достатке, и тогда бедные тоже будут пользоваться им, что приведет к облегчению их жизни.

Великий учёный Г.Б. Зардаби для охраны здоровья придавал большое значение озеленению, организации прогулок по озеленённым местам, регулярным путешествиям. По его мнению, прогулки и путешествия знакомят людей с горами, реками, с климатом нашей родины как уголком рая и делают их здоровыми. Одновременно он предупреждал, что и лесные прогулки, и дождь нужны в меру. Если дождь идет больше, чем надо, то это вредно и для земледелия, и для организма человека [3, с. 134]. Он очень хотел превратить нашу родину Азербайджан, ее города и деревни, в том числе и город Баку, город «ветров и песков», в край сплошных лесов, садов и озеленений, сделать его плодотворную землю еще производительнее, благоустроить дороги, сделать его города и села в очаги здоровья и десятилетиями реально боролся за осуществление этой мечты [3, с. 51].

Г.Б. Зардаби, как ценный физиолог своего времени, подчеркивал важную роль питьевой воды и качество еды в физическом воспитании и охране здоровья. По его мнению, все эти требования надо выполнять в зависимости от возраста, от физических нагрузок, от умственного труда и конкретных условий обитания. Он также с научно-медицинской точки зрения объяснил значение жира, углеводов, витаминов и соли для нормальной деятельности организма. В разделе «Еда» (хорек) он отметил, что еда принимается с целью очищения тела. В этом же разделе он подчеркнул важную роль воды для пищеварения, обращая внимание на её качество и разнообразие.

Г.Б. Зардаби в деле охраны здоровья большое значение придавал наличию нормальных зубов. Подчеркнул, что человек без зубов не сможет производить нор-

мальное пищеварение. Если кто-то в молодости не ценит значение зубов, тот в старости непременно будет жалеть об этом. Надо после каждого приёма пищи чистить зубы, желательно мыть их мылом. Он имел в виду трудности в переваривании некоторых продуктов, особенно зелени, рекомендовал эти блюда долго варить, а при их приёме длительно жевать.

Г.Б. Зардаби считал, что работники физического труда должны есть больше и качественно. Они должны употреблять блюда с белком больше, а люди умственного труда – поменьше. Он также подчеркнул, что надо соблюдать режим приёма пищи. Особое внимание следует уделять возрастным особенностям при приёме пищи. Считал необходимым готовить разные блюда для детей и стариков. Он правильно понимал соответствие еды малышей их возрасту, придавал особую значимость материнскому молоку. Г.Б. Зардаби разделяет мнение классических педагогов о том, что младенец до одного года должен питаться материнским молоком, а при отсутствии последнего воздерживаться от других видов молока.

Известный азербайджанский учёный одновременно говорил о вредности одностороннего воспитания в средних школах, сколиозе детей, о причинах преждевременного ослабления их сердец, печени, мускулов и зрения. Он дал ценные советы о необходимости врача в средних школах, чтобы контролировать процесс физического развития детей и давать им педагогические советы наравне с другими педагогами. С учетом всего этого он потребовал проведения реформы в определении длительности каждого урока и качества их в течение одного дня.

В статье под названием «Новая система школ, сочетающих в себе умственное развитие и ручной труд, в Америке» Г.Б. Зардаби ознакомил читателей с содержанием доклада педагога Л.Е. Оболенского по данному вопросу. Докладчик обратил внимание на отрицательные стороны инициатив родителей, направленных на покупку велосипедов и занятия по различным видам спорта. Отмечает, что дети, чрезмерно увлекаясь спортом и физическим трудом, мало внимания будут уделять умственному труду. Вместе с тем докладчик приводит ряд положительных предложений американского ученого Гендерсона по данным вопросам.

После анализа основных разделов доклада Л.Е. Оболенского Г.Б. Зардаби переходит к заключению и делает следующие выводы: 1) школы, воспитывая и развивая



ум детей, не готовят полноценного человека, а уродуют его; 2) применяемая у нас система учебы, которая учит школьников только читать, писать, чертить, не в состоянии дать им истинные знания о природе; 3) абстрактные книжные знания не могут развить у детей волю, самостоятельность, творчество, в целом деятельной способности человека; 4) поэтому, начиная с начальных школ до высших учебных заведений, наряду с другими дисциплинами необходимо вводить предметы, связанные с ручным трудом; 5) обучение ручному труду и обучение научных предметов должны вестись параллельно, то есть так, чтобы они дополняли друг друга; 6) учёба должна развивать мышление, физическую волю, характер и самостоятельность школьников таким образом, чтобы можно было подготовить их для различных видов деятельности, полезных обществу; 7) с этой точки зрения желательнее перестроить наше начальное и среднее образование [4, с. 36].

Г.Б. Зардаби также объясняет необходимые гигиенические правила для поддержания здоровья тела. По его мнению, человек должен много ходить. В наше время увеличилась нагрузка людей, поэтому усилились болезни мозга, что связано, прежде всего, с малой подвижностью людей. По мере роста городов люди собираются жить в них и мало думают о еде, отдыхе и сне. Никто не задумывается о необходимости ходить, смотреть красивые места, заботиться о своем теле.

Конечно, всё это ведет к тому, что человеческое тело, созданное для труда, с каждым днем ослабевает и становится жёлтым, как лимон, а иные жиреют, толстеют и выходят за рамки человеческого облика. Это видимые болезни, есть и другие, которые связаны с невыполненными желаниями, бессонницей, потерей аппетита и желтухой. Перечисленные болезни можно вылечить только ходьбой, прогулкой. Когда человек трудится, его каждая ткань тратит энергию, в результате чего его жир уменьшается, аппетит растет и принятая пища легко усваивается. Организму нужны труд и занятие. Г.Б. Зардаби наряду с трудом для здоровья и физического воспитания большое значение придавал плаванию (причём в море), верховой езде и верховым играм. Для детей, по его мнению, особенно важны гимнастические, физические упражнения, регулярно заниматься штангой.

Великий патриот нашего народа, как врач, считал важным поддерживать тело в чистом виде, для чего надо ежедневно купаться. В теплую погоду окунуться в холодную воду особенно полезно, так как орга-

низм привыкает к перемене холода и жары. Ребенка надо каждый день купать. Купание в морской воде закаляет организм, увеличивает аппетит, снимает усталость, словом, делает тело здоровым.

В разделе, озаглавленном «Поддержание тела», «Гигиена», Г.Б. Зардаби считал, что подвижность тела – важный критерий для нормального развития организма, роста его функциональных возможностей. По его мнению, апатия и неподвижность организма – главные причины, ведущие его к деградации и смерти. Поэтому как можно больше надо ходить, что есть самый лучший активный отдых. Он думал, что усталый организм не в состоянии мыслить, он сможет только отдыхать. Занятие физическим трудом, физическими упражнениями ведут к обезжириванию, активизируют кровообращение, улучшают аппетит и пищеварение, повышают бодрость организма.

Видный учёный-естествоиспытатель, придавая большое значение необходимости физических упражнений, рекомендовал представителям сидячих занятий – швейникам и шапочникам, чтобы они своих детей водили в места спортивной борьбы (зорхана). Следует отметить, что в начале XIX века в Азербайджане подобные места (зорхана) получили широкое распространение. Они, будучи важной составной частью древнего национального быта нашего народа, по мнению Г.Б. Зардаби, есть настоящий духовный вклад для здоровья народа. Он отмечал, что двигаться ежедневно 1–2 часа увеличивает работоспособность человека, и он сможет быть бодрым не только в период рабочего дня, но и в нерабочее время.

В своих педагогических воззрениях Г.Б. Зардаби, выделив 8 специальных видов спорта – это спортивная борьба, упражнения с гимнастическими приспособлениями, игра с мячом, подвижные игры и плавание, считал их необходимыми в деле физического воспитания и развития спорта. Он более важным считал ведение здорового образа жизни. По его мнению, в деле воспитания сильного, ловкого и крепкого поколения в школах наряду с регулярным проведением физических упражнений нужна совместная работа школы и семьи по настоящему преодолению вредных привычек у школьников.

Он особенно предупреждал о распространении спиртных напитков, на фактах и живых примерах обосновал их вредность для организма. Г.Б. Зардаби подробно останавливался и на таких вредных привычках, как курение, наркотик опиум, крепкий чай и кофе. По его мнению, опиум – та-



кой продукт, что даже его маленькая доза (как овсяное зернышко) способна убить человека. Кто принимает опиум, у него трясутся руки, голова кружится, ноги слабо двигаются, желудок плохо переваривает пищу и он становится импотентом.

Он также предупреждал о вредности спиртных напитков: если собрать количество спиртных напитков, употребляемых европейцами в течение одного года, то будет целое море. Мужчины, использующие наркотики и спиртные напитки, с каждым днём углубляют деградацию своих органов – лицо становится жёлтым, желудок портится, голова болит, в целом все тело слабеет и человек умирает [3, с. 72].

Г.Б. Зардаби всегда боролся против негативных проявлений нравственности, всех форм других общественных недугов. В этом отношении привлекает внимание его статья «Против алкоголизма», опубликованная в газете «Каспий» № 7 от 11 января 1990 года. Здесь он обстоятельно анализирует труды и опыты таких видных учёных, выступающих против алкоголизма, как Ру, Бруик, Борел, Сарелия, Преди, Тибо и другие.

На основе многих фактических материалов он сумел воссоздать грозную картину алкоголя, его вреда для физического и духовного здоровья человека. Он прямо пишет: «Алкоголизм является одной из тяжёлых болезней, создаваемых нашим нервным веком. Эта болезнь ужасна тем, что кто обретает её, становится физически и морально искалеченным и в итоге завершает свою жизнь бесчестной смертью. Она начинается с простого употребления спиртных напитков, постепенно превращает это занятие в привычку и потребность, затем приводит к алкоголизму, а в конце, становясь хроническим алкоголизмом, убивает человека» [3, с. 84]. Поэтому Г.Б. Зардаби выступил категорически против употребления спиртного даже в какой-либо форме. По его мнению, яд, независимо от того, он в малом или в большом количестве, это яд. То же самое и алкоголь.

Выдающийся учёный, подробно оставившаяся на вопросе о негативном влиянии алкоголя на духовность человека, подчеркивал, что спирт морально его уродует. Употребляющий алкоголь постепенно теряет чувство стыда и совести, забывает правила чести и порядочности. Такие люди, как правило, не только в период опьянения, но и в обычное время быстро вспыхивают и чрезмерно нервничают, и становятся почти дикими. Он считал возмущение и потерю равновесия также морально-нравственными качествами, поэтому всегда рекомен-

довал людям быть этически устойчивыми и с крепкой волей.

По мнению Г.Б. Зардаби, люди, проводящие свою жизнь в пьянстве, проявляют, как правило, слабую волю в нравственных поступках. Ибо алкоголизм оказывает на психологию человека разрушительное воздействие. Регулярное употребление спиртного ослабляет память и приводит к потере дееспособности. В целом он считал алкоголизм чумой нервной системы. Он обобщил все научные достижения своего времени о влиянии алкоголя на здоровье человека и подробно описал созданные им болезни. В конце вышеупомянутой статьи приходит к такому выводу, что борьба против алкоголизма должна вестись как с помощью медицины, так и средствами общественного воздействия.

Г.Б. Зардаби подчеркивал, что алкоголизм вреден не только организму самого человека, но и его детям, в целом для будущего поколения. Он горестно напоминает, что новорожденные дети алкоголиков рождаются инвалидами – немыми, глухими, горбатыми, хромыми. И справедливо подчеркивает, что основными причинами вышеотмеченных болезней является также генетическое родство родителей. Г.Б. Зардаби подчеркивает, что родители, употребляющие спиртные напитки, виноваты не только в инвалидности своих детей, но и в том, что они ведут себя аморально и недостойно в обществе. Он писал, что из числа детей алкоголиков – многие недостойные люди. Он предупреждал недопустимость брака между родственниками даже в пятом поколении, ибо ребёнок, рожденный от них, тоже может быть инвалидом [3, с. 91].

Выдающийся дарвинист считал физический труд основой, квинтэссенцией здоровья человека. По его мнению, чтобы хорошо трудиться, необходимо хорошо отдыхать. Активный отдых способен восстановить потраченную силу в процессе тяжелого физического труда. По этому поводу он писал: «Плодотворный труд зависит от здоровья тела, чем крепче человек, тем больше отдачи от труда. Работа необходима не для того, чтобы зарабатывать деньги, а для здоровья тела. Если человек работает, то у него хороший аппетит и съеденная пища хорошо переваривается. Ещё надо запомнить, что в процессе работы у человека растёт весь организм, он становится крупнее. К примеру, правая рука кузнеца сильнее, чем левая, ибо он бьёт молотом всегда правой рукой» [3, с. 451].

Как видно, Г.Б. Зардаби считал важным не материальное вознаграждение физиче-



ского труда, а его основополагающую роль в здоровье человека, обеспечении долголетия, нормальном функционировании внутренних органов. Он прямо заявил, что физический труд лечит болезни, побеждает зло, приводит к возрождению человека [3, с. 434].

Г.Б. Зардаби старался воспитывать членов своей семьи и детей в духе уважения к физическому труду как залого здоровья. Единственный ребенок великого просветителя Гариб Султан Меликов отмечал, что его отец большую часть суток проводил за работой в саду. «Он ненавидел лентяев. Когда видел бездельников, он очень сожалел. Поэтому нас, детей, приучал к труду и часто говорил, что лентяй то ли не видит или же окружен одновременно многими проблемами, то ли делает такой вид».

Сам, будучи физически здоровым, не только давал советы другим относительно роли физического труда и упражнений в обеспечении здоровья и бодрости организма, но сам непременно выполнял их. Так, он охотно занимался разными видами физической закалки, любил ходить пешком, прогулки, заниматься рыболовством.

Будучи по природе мужественным, храбрым, выносливым и устойчивым человеком, Г.Б. Зардаби очень серьезно относился к вопросу здоровья как источника гордости, радости и счастья человека. Придавал огромное значение обеспечению физических и моральных способностей для формирования всестороннего и гармонического развития личности. Об этом ярко свидетельствуют следующие его слова, звучащие, как монолог: «Здоровое тело есть величайший дар Бога, предоставленный всем людям». Великий учёный естествоиспытатель желал всем своим современникам мирной, благополучной и счастливой жизни, которую он видел в здоровье человека.

Ознакомление с жизнью и творчеством великого педагога свидетельствует о том, что он был хорошим игроком настольного бильярда. Когда газета «Земледелец» (Экинчи) и сам Г.Б. Зардаби попали под царскую цензуру, он ежедневно по вечерам 1–2 часа играл в бильярд. Один из его товарищей по игре был жандармский полковник, который строго надзирал над ним. Каждый раз, когда этот полковник спрашивал у него, с кем он, беседуя, употреблял какие-то слова, не растерявшись, Г.Б. Зардаби всегда отвечал ему: «... разве в это время ты со мной не играл в бильярд?».

По мнению Г.Б. Зардаби, купание в холодной воде, кроме поддержания организма в чистом виде, также приучает его к хо-

лоду, чтобы он мог уберечься от простуды. Он отмечал важность ежедневного мытья рук с мылом, оберегания зрения, поддержки в чистоте ушей, носа, зубов, полоскания рта. Он говорил, что мы все берем руками, поэтому их надо мыть несколько раз в день, при этом вода не должна быть очень холодной. Когда вырастают ногти, под ними собирается грязь. В такой грязи было найдено 78 видов бактерий и микробов, каждый из которых может возбудить различного рода болезни. Поэтому необходимо регулярно срезать ногти и держать их в чистоте. К тому же, когда ногти отрастают, то они мешают нормальной работе, а иногда могут причинить вред другой руке [3, с. 444].

Подобные идеи великого просветителя особенно ценны для тех, кто занимается физкультурой и спортом. Ибо есть такие виды спорта, где необходимо, чтобы ногти были пострижены. К ним относятся все игры с мячом, а также спортивная борьба. Эти условия подчеркиваются в правилах спортивных игр.

Г.Б. Зардаби уделял большое внимание одежде как фактору, действующего на здоровье человека, рекомендовал поддерживать нижнее белье в чистоте. По его мнению, выше здоровья тела нет никакого богатства, к сожалению, мы иногда ценим его недостаточно. Г.Б. Зардаби отметил, что каждый сезон года имеет своеобразную форму одежды, однако многие это не учитывают и не меняют одежду. Не менять одежду вовремя хуже, чем оставаться голодным. Он высказывал интересные идеи о детской одежде и одежде в походах. Учитывая то, что дети всегда склонны к подвижности, их одежда должна быть достаточно просторной.

Великий учёный придавал большое значение сну и постельному белью для охраны здоровья. Чтобы одолеть усталость, человеку надо отдыхать. В этом деле неocenимую роль играет сон. Он отметил, что люди, страдающие бессонницей и плохим аппетитом, должны заниматься физической культурой. В лечении подобных болезней отметил большую роль прогулок: уставший организм не в состоянии думать, он быстрее уснет. Когда тело находится в движении, его тело сжигает жир и принятая пища хорошо усваивается.

Среди способов физического воспитания Г.Б.Зардаби особо выделил роль природных факторов, считая их оздоровляющей силой, подаренной людям, источником здоровья и бодрости. Будучи великим целителем, он считал очень полезным максимальное использование возможности



чистого воздуха, богатого кислородом, чистой воды, ультрафиолетовые лучи солнца, зелёной природы. Считал очень важным также как можно больше гулять на чистом воздухе, регулярно купаться или обтирать тело влажным полотенцем, в норме принимать солнечные ванны – все это для охраны здоровья и закаливания организма.

Например, необходимость купания как источника здоровья характеризует следующий образом: в нашем теплом краю надо ежедневно купаться, поэтому каждый житель города или деревни должен построить для себя баню и ежедневно купаться. Купание в теплой или умеренной воде делает организм слабым, невыносимым к голоду, такой человек быстро простужается. Поэтому в теплую погоду надо купаться в холодной воде, так как привыкает организм к холоду [3, с. 441].

Затем он, отмечая целебную роль купания в Каспийском море, подчеркнул: «Подобная вода укрепляет организм, придает аппетит, снимает усталость, словом, очень полезна для здоровья» [3, с. 442].

Г.Б. Зардаби одновременно испытывает чувство гордости за бодрость и трудолюбие своих сограждан. Он вел борьбу против беков и помещиков, которые эксплуатируют, угнетают крестьян, унижают их достоинство. Так, работая в уезде Борчалы, обращаясь к помещику Ядигарову, говорил о мужестве и одержимости крестьян: «Смотрите, вы, беки, насколько обездолены перед крестьянами. Видите, как много крестьян физически здоровы и духовно крепки. Не забывайте, что в один день они захотят освобождения и перестанут быть вашими рабами» [2, с. 113].

Известный учёный-публицист в газете «Каспий» № 36 от 1900 года подчеркивает особую важность физического труда, хорошо организованного обучения труду в деле становления молодого поколения. Он писал, что с помощью плохо организованного труда можно воспитать морально деградированных, нравственно порочных детей и даже преступников. Таким образом, физический труд наряду с воспитанием у детей таких гуманистических качеств, как нравственное совершенствование, скромность, простота, искренность, коллективность и других, одновременно оказывает положительное влияние на их здоровье. По мнению Г.Б. Зардаби, труд нужен не для того, чтобы заработать, но и для охраны здоровья. У человека, занятого трудом, бывает хороший аппетит, он легко переваривает принятую пищу.

То же самое с умом. Кто читает, больше у него растёт интуиция и умственные спо-

собности. И, наоборот, кто не занимается чтением, у него потенциальные способности угасают, ровно, как золото покрывается ржавчиной. Для того чтобы хорошо спать, нужно темное и спокойное место. По мнению Г.Б. Зардаби, дети должны спать 9 часов в сутки, а люди в возрасте 30–40 лет – по 6 часов. Если во дворе не холодно, то можно открыть окно. Полезно спать на спине или на правом боку, кровать должна быть просторной, чистой и удобной.

Выводы из проведенного исследования. Подытоживая идеи Г.Б. Зардаби о физическом воспитании и охране здоровья организма, следует подчеркнуть, что он рассматривал физическое воспитание как социальную проблему. Когда он объяснял значение отдельных составных частей физического воспитания для здоровья организма – роль жилищных условий, пищи, воздуха, труда, одежды и отдыха, он уделил внимание и их социально-классовой сущности. Г.Б. Зардаби относился к трудящимся с высокой симпатией, одновременно бичевал богатых за отсутствие условий для физического развития их детей.

Г.Б. Зардаби считал физическое воспитание одним из важнейших условий гармоничного развития личности и писал, что физический труд – составная часть физического воспитания.

Следует подчеркнуть, что идеи Г.Б. Зардаби о заботе охраны здоровья организма, о рациональном использовании важнейших средств физического воспитания – солнца, воды и воздуха – не теряют свою значимость и в наши дни. И современные педагоги, и исследователи могут творчески использовать его ценные мысли о физическом воспитании и охране здоровья организма.

Таким образом, великий просветитель и мыслитель своего времени Г.Б. Зардаби в своём многостороннем творчестве считал своим моральным долгом пропагандировать высокие общечеловеческие идеи, способствующие физическому совершенствованию человека, росту его духовного и телесного здоровья – этого самого высшего творения на земле.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Газета «Земледелец» № 7 за 1987 г. С. 1.
2. Меликова Ганифа Ханум. Биография Гасан бека Меликова Зардаби. Революция и культура. 1939. № 6.
3. Зардаби Г.Б. Избранные произведения. Баку: Азернешр, 1960.
4. Зардаби Г.Б. Новая система школ, сочетающих в себе умственное развитие и ручной труд в Америке. Каспий. 1900.
5. Сейидов А.Ю. Из истории развития педагогической мысли в Азербайджане. Баку: «Маариф», 1987.