

принципов здорового образа жизни. В целом учащиеся, имеющие прямое отношение к данной деятельности, характеризуются более сбалансированными, гармоничными взглядами на проблемы сохранения здоровья в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. В их валеоустановках меньше противоречий, они активнее ориентированы на собственные усилия в решении вопросов здоровьесбережения. Это означает, что сама физкультурно-спортивная деятельность в молодежной среде является одним из важных факторов, мотивирующих учащихся к здоровьесохранной самодостаточности. Следовательно, системе образования и социуму в целом при воспитании валеонаправленной личности молодого человека (девушки) «выгодна» большая ориентированность на активное привлечение средств физической культуры.

В. И. Прокопенко
Екатеринбург

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТРАДИЦИОННАЯ СИСТЕМА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЭВЕНКОВ

Направленность традиционного психофизического воспитания молодого поколения одного из коренных малочисленных народов Севера, эвенков (тунгусов), была предопределена традиционными видами промыслов и оленеводством. Эта хозяйственная деятельность требовала от эвенка, достигшего промыслового возраста (15–16 лет), неимоверно высокого уровня физической подготовки, закалки, стойкой психики и крепкого здоровья. Что же представляла собой эта традиционная здоровьесберегающая и здоровьеспособствующая система психофизического воспитания детей и подростков у эвенков? Мы попытаемся концептуально ее обозначить.

Первое – это ранняя адаптация младенца (новорожденного) к низким температурным режимам. У эвенков ребенок в зимнее время систематически подвергался низким температурам. Эвенки считали, что если младенец выдерживает купание в холодной воде или натирание тела снегом, то впоследствии он будет хорошо переносить холод. Дети, пройдя через такие «ледяные купели», были крепки, развивались весьма быстро и до года уже начинали самостоятельно ходить. Основная забота родителей заключалась в том, чтобы воспитать из своих детей физически развитое поколение, которое должно достойно продолжить многовековые традиции жизнедеятельности эвенков. Характерно, что такая, весьма негуманная по нашим понятиям, система закаливания младенцев приводила к тому, что у эвенков практически никогда не было уродства детей и подростков и не было толстых. Процесс закаливания холодом продолжался и распространялся на более старших детей и подростков. Дети уже к 5–6 годам были настолько закалены, что они могли целыми часами нахо-

даться в зимнее время на свежем воздухе, несмотря на то что их одежда едва прикрывала тело. К промысловому возрасту тунгусы приобретали высочайшую стойкость и невосприимчивость к холоду. Они могли во время зимнего охотничьего сезона ночевать прямо на снегу при любой низкой температуре (порой она доходила до $-50-60^{\circ}$), при этом не испытывая никакого дискомфорта.

Второе – подвижный образ жизни, который связан с традиционными промыслами и постоянными перекочевками в разные сезонные периоды. Все это способствовало сохранению эвенками своего здоровья до глубокой старости. Эвенки обладают великолепной дальностью зрения, тонким слухом; они ловки, стремительны, проворны и быстры в ходьбе. Эвенк не ходит, а «скачет», его движения говорят о значительной физической силе. Выносливости эвенкам не занимать, они могут на лыжах целыми сутками без отдыха гнаться за зверем. Они прекрасно физически сложены; промысловик всегда демонстрирует совершенство в движениях. Вот что значат для эвенка его подвижный образ жизни и в особенности охотничий промысел.

Третье – военная подготовка эвенков. Эвенки в прошлом – это воинствующий народ, поэтому военная подготовка у них занимала особое место в системе физического воспитания, тем более что велась она систематически. Военному делу обучались все мужчины начиная с промыслового возраста. Этот процесс состоял из двух этапов: на первом этапе военное обучение было обязательно для всех мужчин, на втором – в военном искусстве совершенствовались те, кто хотел стать дружинником. Первый этап обучения включал 4 достаточно сложных испытания, которые были связаны с высокой физической подготовленностью испытуемых. Второй этап состоял из 5 еще более сложных испытаний. Например, испытуемому завязывали глаза и в него с определенного расстояния стреляли из боевого лука; он должен был увернуться. Стреляли с разных позиций, и во всех случаях испытуемому надо было увернуться от пущенных в него стрел или успеть их схватить. Столь суровая военно-психофизическая подготовка способствовала тому, что эвенк в любое время суток и года физически и психически был готов к любым невзгодам, к внезапным военным действиям, мог переносить боль, не обращать внимания на холод, голод и жажду. Все это не приходило само собой, на это требовались время, определенные условия и, конечно, специальная система воспитания и обучения, которая начинала действовать сразу же после рождения ребенка. Мы вполне можем отнести систему воспитания и обучения эвенкийских детей и подростков к здоровьесберегающим системам. Мы считаем, что многое из этой традиционной и многовековой системы психофизического воспитания вполне можно использовать и даже нужно это делать в современной практике воспитания подрастающего поколения эвенков.