

Виктор Иванович Прокопенко¹
prokopevictor@yandex.ru

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮКАГИРОВ В ПРОШЛОМ

Статья посвящена малоизученной проблеме — психофизической подготовке молодого поколения юкагиров, которая существовала у них в прошлые времена. Автор рассматривает этот процесс с позиции традиционного физического воспитания как важнейшей части всего воспитания юкагирской молодёжи. Уделяется внимание взаимосвязи и взаимообусловленности тела и души человека, их единству и неразрывности. Указывается, что закалка (от холода, голода, экстремальных ситуаций) и уровень физической подготовки юкагира определяют его невосприимчивость, т.е. психофизическую стойкость к суровым условиям жизнедеятельности. Отмечается лёгкость и стройность юкагиров в прошлом, а также феноменальная выносливость во время преодоления на ногах (зимой на лыжах) больших расстояний. В статье приводится достаточно подробное описание традиционного физического воспитания молодого поколения юкагиров начиная с раннего возраста, в частности, рассматривается специфика их военной подготовки, основу которой составляет психофизическая подготовка. Раскрываются и описываются средства (в том числе и традиционные состязания), влияющие на психофизическую подготовку юкагиров на разных возрастных этапах. Представлены травмоопасные упражнения, применявшиеся во время военной подготовки. Автор, ссылаясь на фольклорные сведения (источники), указывает на феноменально-фантастическую высокую психофизическую подготовку, которая была присуща юкагирам в древности.

Ключевые слова: юкагиры, воспитание, фольклор, психическая подготовка, физическая подготовка, военная подготовка.

Victor I. Prokopenko¹
prokopevictor@yandex.ru

PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF YUKAGIRS IN THE PAST

The article is devoted to a little-known problem — psychophysical training of Yukagirs young generation which they had in the past. The author considers this process from the perspective of traditional physical education as the most important part of the whole education of young Yukagirs. He also pays attention to the relation and interdependence of human body and soul from the perspective of their unity and continuity. Yukagir's immunity, that is psychophysical resistance to extreme conditions of his life activity, will depend on Yukagir's physical training level and while tempering (from cold, hunger and extreme situations). It is noted that in the past Yukagirs were lightweight and slim, and very enduring while covering big distances (on skis in winter). There is a detailed description of young Yukagirs' traditional psychophysical training from their early age. There is also a description of Yukagirs military psychophysical training based on psychophysical training. The author reveals the means (including traditional competitions), gives descriptions which influence Yukagirs psychophysical training at different age

¹ Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия.
Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia.

stages. Referring to folk sources the author transmits fantastically high psycho-physical training which was present in Yukagirs in ancient times. The author also introduces traumatic exercises during the military training of Yukagirs.

Keywords: Yukagirs, education, folklore, psychic training, physical training, military training.

Восточная Сибирь, особенно её северная часть, отличается от других регионов РФ своим экстремально холодным климатом. Исторически на этой территории проживают многие коренные малочисленные народы Севера — чукчи, эвенки, эвены, долганы, коряки, ительмены и др., в том числе и небольшая народность юкагиры, которых насчитывается согласно Всероссийской переписи 2020 г. 1813 чел. [2]. Они являются древнейшим населением Восточной Сибири. В этнокультурном отношении выделяются две территориальные группы этого этноса: тундренные и таёжные. Таёжные юкагиры занимались (и занимаются) в основном охотой и рыболовством, а тундренные — ещё и оленеводством. Учитывая тот факт, что их среда обитания и традиционные промыслы были весьма трудозатратными в психологическом и физическом аспектах, возникает вопрос, как мог этот северный народ выживать и продолжать свой род, существуя в таких неблагоприятных климатических условиях для человека?

Очевидно, как нам представляется, у юкагигов была выработанная за многие века система психофизического воспитания, т.е. психофизическая подготовка. Необходимость использования в данном контексте именно понятия «психофизическая» будет объяснена далее. Однако прежде чем перейти к этому вопросу, необходимо рассмотреть, как отечественная теория и методика физического воспитания трактует термин «физическая подготовка». Проанализировав многие его формулировки, мы пришли к выводу, что для нашего исследования в большей степени подходит определение Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [21, с. 7]. Термин «физическая подготовка», как утверждают авторы, прежде всего отражает прикладную направленность трудовой или иной деятельности индивида. В это по-

нятие вкладывается только телесное состояние человека и не более того. К сожалению, наша отечественная спортивная наука разделила единый неделимый процесс физического воспитания (включающий в себя духовно-телесную подготовку, т.е. психофизическую) человека на отдельные составляющие. Это противоречит (не соответствует) естественному ходу процесса физического воспитания человека (что как раз является существенным недостатком при подготовке современных отечественных спортсменов). Телесная (физическая) подготовка человека не может быть отделена от его духовной (психической) составляющей. Если это происходит, то тело человека становится как бы «мёртвым», т.е. плохо управляемым. Психофизическая подготовка — это единый и неделимый процесс воспитания, взаимно обусловленный и взаимовлияющий. Душа человека находится в телесной оболочке. И от состояния последней будет зависеть и развитие его души (опосредованно — психики). Благодаря закалке и физической подготовке укрепляется как тело, так и дух, соединяясь в единое целое, достигая гармонии. При этом человек становится стойким ко многим неблагоприятным факторам социума, природы, экстремальным стрессовым ситуациям и к физической боли. С помощью психо-закалки юкагиры могли как блокировать болезненные ощущения, чувство голода, жажды и прочее, так и спокойно преодолевать страх и другие отрицательные эмоциональные состояния. Этот вывод мы сделали на основании многолетних исследований в области этнопедагогики физического воспитания коренных малочисленных народов Севера РФ [10—15].

Традиционная жизнь юкагигов протекала в борьбе за существование как с силами сверхэкстремальной природы, так и с внешними врагами — соседними

племенами: нымыланами (коряками), ламутами (эвенами) и др. В связи с этим процесс жизнедеятельности юкагиров в первую очередь был связан с тем, насколько молодое поколение будет психически и физически подготовлено ко всем тяготам повседневности, в том числе к успешному добыванию пищи и защите своего рода от врагов. Уже с самых малых лет жизнь юкагирских детей протекала в труде и борьбе с суровой природой. Забота о всестороннем физическом развитии молодого поколения у народов Крайнего Севера России являлась первостепенной задачей и жизненной необходимостью. Требовалось воспитать в ребёнке качества настоящего хозяина тундры, тайги, который, став взрослым, мог бы успешно бороться со всеми превратностями погоды и др. Такая психофизическая подготовка к будущей самостоятельной жизни способствовала тому, что мальчики (юноши), повзрослев, становились отличными промысловиками (охотниками, рыбаками), оленеводами, т.е. незаменимыми кормильцами, а девочки (девушки) — хранительницами домашнего очага, мастерицами, заботившимися о семейном благополучии [8, с. 145]. Всё это напрямую затрагивало и традиционный уклад жизни юкагиров.

Некоторые учёные [20, с. 2], исследовавшие материальную и духовную культуру юкагиров, отмечали, что они «стройны и ловкие в движениях», что говорит о высоком уровне их физической подготовки. Необходимо заметить, что одулы (юкагиры) сильно отличаются по своему внешнему виду от других арктических жителей (чукчей, коряков, ненцев и др.). Прежде всего бросается в глаза их стройность фигуры, лёгкость в движениях и отсутствие утомляемости. Известный юкагирский писатель Тэки Одулок [19, с. 169] дополняет данную характеристику: «...Юкагиры — лёгкие, слегка смуглые, стройные, подвижные, вечно улыбающиеся...». Это касалось как мужчин, так и женщин. Автор объясняет феномен лёгкости в ходьбе тем, что они с раннего возраста (где-то с 5 лет) начинали передвигаться по тундре или лесотундре самостоятельно пешком или на лыжах. В своё

время известному учёному В.И. Иохельсону [4, с. 269] пришлось наблюдать передвижения юкагирских мальчиков и девочек: они на лыжах, с посохом в руке с трудом карабкались на гору, проваливаясь в снег. Такая ранняя «тренировка», по нашему мнению, способствовала тому, что у детей быстро начинали вырабатываться психозакалка и выносливость, а впоследствии появлялась лёгкость в ходьбе, в преодолении больших расстояний на ногах.

Юкагиры были прекрасно подготовлены к невосприимчивости организмом сурового климата. Дети юкагиров сызмальства были «породнены с низкими температурами». Очень часто юкагирские женщины рожали зимой во время перекочевки, т.е. роды проходили прямо на снегу [19, с. 152]. Тем самым ребёнок, появившийся на свет при таких экстремально низких температурах и выживший в этих нечеловеческих условиях, приобретал как бы врождённую закалку. Такой феномен врождённой закалки от холода вырабатывался у юкагиров в процессе длительного (многовекового) пребывания и выживания в суровой природе; ранее мы уже указывали на него в ряде работ [10—15]. Данные наблюдения делают и другие исследователи: например, Л.П. Осипова [7, с. 13] отмечает, что коренные народы Севера обладают специфическим иммунитетом к холоду, который сформировался у них в процессе тысячелетней адаптации, проживания в экстремальной среде. Такая невосприимчивость организма к низким температурам юкагиров являлась базовой основой для психофизической подготовки.

Традиционное воспитание детей у юкагиров в прошлом было достаточно суровым и протекало с применением взрослыми порой неимоверно сложных психофизических испытаний. С самого первого дня жизни родители старались вводить мальчика в «промысловый мир», где требовалось показать мастерство владения атрибутами разнообразных промыслов — охотничьего, рыболовного, оленеводческого и др., чтобы затем он мог проявить, достигнув определённого возраста, высочайший уровень психофизических качеств промысловика или оленевода.

По сведению В. Харузиной [20, с. 16], юкагирский мальчик где-то с 5 лет начинал самостоятельно добывать пищу в процессе рыбной ловли (видимо, автор имел в виду рыбную охоту с помощью лука). Раннее включение ребёнка в охотничий промысел подтверждает и известный юкагирский писатель Тэки Одулок [19, с. 185], отмечая, что уже с 6-летнего возраста малыши охотятся с луком на куропаток, могут ставить силки и петли.

Начиная с 8—10 лет детей учили выполнять различные физические упражнения на быстроту и выносливость, например, устраивали состязания в беге с привязанными к ногам камнями и различными тяжестями. Как замечает В.Х. Иванов [3, с. 7], подобные занятия способствовали не только выработке определённых физических качеств (силы ног и выносливости), но и умения управлять во время бега своим дыханием, что содействовало укреплению психики и воспитанию волевых качеств.

В своё время юкагирский писатель С. Курилов в романе «Ханидо и Халерха» достаточно подробно описал традиционное воспитание 6-летнего мальчика Косчэ-Ханидо его дядей Пурама [6, с. 413—415]. В данном тексте показано, насколько суровым в прошлом был этот процесс. Его основу в большей степени составляла психофизическая подготовка молодого человека: дядя поднимал мальчика до рассвета, затем заставлял голодным преодолевать достаточно большие расстояния по бездорожью пешком, принуждал бегать вокруг небольшого озера. В 10 лет он забрал племянника к себе и начал систематически готовить его к трудной юкагирской жизни: учил быстро и ловко заарканивать бегущего в табуне примеченного оленя, обучал премудростям и тайнам охотничьего промысла — как быстро и бесшумно подкрадываться к зверю, заставлял ползать через болотистую равнину, «через заросли тальника, по склонам холмов и обрывистым берегам». Такая на первый взгляд безжалостная система психофизической подготовки уже к 12 годам приносила положительные результаты.

К этому времени Косчэ-Ханидо многое усвоил. Он мог уже ловко перекинуть

через ручей аркан, набросить его на крепкий куст тальника и быстро перебраться на другой берег. В этом возрасте юкагирский подросток испытывался и на предмет владения охотничьими навыками. Дядя отправлял его одного в тундру, дав в дорогу только лук со стрелами и мешочек с варёным мясом. Племянник мог вернуться домой только в том случае, если убивал дикого оленя и приносил его мясо и рога. И в дальнейшем Пурама продолжал испытывать мальчика: посылал его на берег озера, где Косчэ-Ханидо должен был прожить самостоятельно с весны до осени, добывая себе пищу — рыбу и мясо. Когда юноше исполнилось 15 лет, дядя придумал для него новое испытание: «навьючил ему на спину толстое дугообразное бревно — и с этой тяжёлой ношей он ходил, бегал и ползал...» [6, с. 414]. Весь этот арсенал психофизической подготовки молодого юкагира способствовал тому, что он к 18 годам достиг феноменально высокого уровня. Косчэ-Ханидо уже ничего не боялся и был готов в одиночку побеждать волков, имея при себе только аркан и нож. Он успешно гонялся за целой стаей этих животных на нарте и побеждал их. О сверхсуровом и сложном традиционном воспитании юкагирских детей и подростков писали и другие исследователи.

Как видно из вышесказанного, юкагиры особое внимание уделяли психофизической подготовке своей молодёжи. В её арсенал включались разнообразные самобытные физические упражнения и активные состязания. Цель была одна — подготовить молодое поколение к самостоятельной жизни в экстремальных условиях окружающей среды, а также воспитать сильного, выносливого, ловкого, бесстрашного и умелого охотника или оленевода (т.е. кормильца) и воина (защитника рода). Надо отметить, что у многих народов Крайнего Северо-Востока (о чём мы выше упоминали) система такой универсальной психофизической подготовки была, пожалуй, самой продуманной и достаточно сложной.

У юкагигов существовали особые средства тренировки психики своих юношей, дабы адаптировать её к спокойному

восприятию экстремальной ситуации, в которую был риск попасть во время охоты или боевых действий. Для этого проделывалось следующее: ловили медведя, к нему «подбрасывали», как замечает Тэки Одулок [19, с. 193], «обучающегося» юношу, предварительно закутывая его в несколько шкур так, чтобы медведь не смог причинить ему вред своими когтистыми лапами, а также и клыками. Зверь в ярости бросался на эту заматанную «куклу», подкидывал вверх, катал по земле, как кошка мячик, хватал в железные объятия и пытался грызть. Выдержав такое «смертельное» испытание, психика юноши становилась устойчивой и впоследствии не давала сбоев при реальной встрече с медведем или во время военных действий.

Для юкагиров было большим позором, если молодой человек на охоте проявлял слабость, трусливость, не владел в совершенстве охотничьим оружием — арканом, копьём, луком, ножом и т.д. У соплеменников (и родственников, и окружающих) такой юноша вызывал презрение. Ему обычно с укором говорили: «Как ты на промысел ходишь, будучи таким, как баба» [20, с. 16].

Юкагиры придавали большое значение развитию и совершенствованию у молодёжи определённых, можно сказать, основополагающих (ведущих) физических качеств, которыми они должны обладать. Для юкагирского охотника таковыми являлись выносливость и быстрота бега. Этим двум физическим качествам уделялось особое внимание уже с того момента, как ребёнок научился ходить. Даже в старости юкагиры предпочитали ходить пешком, несмотря на возрастную слабость и немощь. Когда слепого старика-юкагира спросили, почему он идёт, а не едет на нарте, ответ был таков: «Меня с детства приучили ходить, а не ездить на нартах» [5, с. 164]. Юкагиры были отличными бегунами на дальние расстояния, для них это было нормой. Так, например, по сведениям юкагирского писателя Тэки Одулока [19, с. 220], сын его знакомого юкагира мог без труда пробежать за трое суток 400 вёрст (это примерно 430 км) на лыжах. В то же время

он никогда не пасовал при встрече с медведем. В этом просматривается хорошо заложенная с детства психофизическая подготовка мальчика. В этом же очерке Тэки Одулок отмечает высокий уровень выносливости и меткости стрельбы нового подводчика — сына Седара. Он пишет, что для него (подводчика) пробежать 300 км — это был сущий пустяк. Высокий уровень развития выносливости у юкагиров выделяет и известный учёный-северовед В.А. Туголуков [18, с. 103], ссылаясь на сведения В.И. Иохельсона, что юкагиры были отличными бегунами на дальние расстояния. Они (бегуны) могли преодолеть 7 км пути и не запыхаться. В своём романе «Восемь племён» В.Г. Богораз-Тан [1, с. 36] также отмечает высокий уровень выносливости и быстроты бега героя романа Одула, который погнался за зайцем, догнал и поймал его, удивив наблюдавших тем, как легко и быстро он перемещался. Для юкагиров быть прекрасно физически и психически подготовленными — это основа их жизнедеятельности. В прежние времена юкагиры охотились за лосями на лыжах, проявляя при этом феноменальную выносливость. Порой охотнику приходилось очень долго преследовать оленя по пересечённой местности. В этой гонке практически всегда победителем выходил юкагирский охотник, который не проявлял свою усталость. В истории многих веков пешего образа жизни эта психофизическая способность человека Крайнего Северо-Востока играет важную роль. Так, по сведению В.Х. Иванова, в лексике северных этносов слова доброго напутствия звучат как пожелание «хорошо ходить», т.е. «охотиться, бегать, по-юкагирски „Амутнэль зурэк!“», и неслучайно, полагает автор, «в юкагирском языке „бег“ и „сердце“ обозначаются одним словом „чубодьэ“» [3, с. 7].

В древние времена, отмечает В.И. Иохельсон [4, с. 260], не менее трудными и сверхопасными были и другие испытания для молодых людей, которые упоминаются в юкагирском фольклоре. Этим упражнениям подвергался каждый молодой юкагир, будущий воин. Такое обучение называлось *кичил*, что обозначало «наука». Одно из опасных в психофизическом отношении

испытаний было такого порядка: ученика (юношу) ставили на открытое место, вокруг него на определённом расстоянии располагались партнёры, которые с четырёх сторон метали в него стрелы (с тупым наконечником). В задачу испытуемого входило быстро и ловко увертываться от пущенных в него стрел.

Для молодых юкагигов, согласно фольклорным источникам, имела особое значение специальная военная подготовка «сильного человека» (*тэнбэйэ шоромох*), которая в первую очередь базировалась на психофизической подготовке. Прошедшие её молодые люди считались особыми членами рода, в задачу которых входило защищать его от нападения врагов. Военная и психофизическая подготовка таких юкагигов была на высоком уровне. Не зря воины одулов в древние времена славились своей доблестью, считались не только прекрасными бойцами, но и отличались от других народов благородством по отношению к окружающей флоре и фауне [17, с. 40]. Такой защитник-воин постоянно был настороже, во время сна оставался чуток, ложился спать в одежде и с оружием. При нападении одного племени на другое победа зачастую одерживалась не на поле боя, а в поединке двух богатырей. В юкагирских преданиях описывается, что один юкагирский богатырь мог сражаться с целым войском врагов. Он ловко уворачивался от тысячи стрел, выпущенных в него, а брошенные в него вражеские копья, благодаря скорости его реакции, попадали в пустое место. Смелость, решительность, расчётливость и бесстрашие, а также высочайший уровень военно-психофизических качеств придавали *тэнбэйэ шоромох* веру в свою непобедимость. Во время боя он смело бросался в гущу людей, совершая фантастические прыжки, которые позволяли ему подняться над врагом, и начинал легко бегать по неприятельским головам, «как по тундренным кочкам, поражая врагов, пока они не попросят пощады» [4, с. 260]. В древности юкагиры-богатыри, по рассказам нижнеколымских стариков, умели совершать прыжки с земли на крыши русских домов, чем немало удивляли пришельцев (крыши домов достигали высотой от земли метра

два) [18, с. 103]. Такой феноменальной прыгучести они могли достигнуть только при длительной и ежедневной физической тренировке.

По этой причине юкагиры придавали большое значение обучению молодежи военному искусству, которое было очень сложным и психофизически затратным. Тем не менее практически все юкагирские юноши стремились пройти эту школу обучения-испытания и стать богатырями своего рода. Для этого проводились специальные тренировки. Проходили они под руководством наиболее старых и опытных юкагирских воинов. В арсенал подготовки будущих богатырей входили разнообразные упражнения, например они должны были уворачиваться от стрел, пущенных со всех четырёх сторон; перепрыгивать через головы стоящих людей, не задевая их; прыгать на одной ноге через копья, воткнутые в землю остриями вверх [18, с. 103]. Учили их метко попадать в цель, как из лука, так и копьём. Осваивали многие виды единоборств. В программу обучения включались и такие упражнения-испытания, которые являлись травмоопасными. При выполнении одного из них обучающий становился «на четвереньки таким образом, что одна нога закидывалась за другую и руки сцеплялись пальцами, два человека раскачивали на верёвках, низко к земле, тяжёлое бревно, и юноша должен был, не разнимая рук и ног, успеть пропустить под себя бревно, то поднимаясь в воздух, то опускаясь на землю» [4, с. 260]. Если юноша не успевал это сделать, то оно могло раздробить его руки и ноги. Это упражнение у юкагигов называлось *чаблбудија манмагал*, т.е. «через бревно скачок». Нам представляется, что такое испытание могли проходить те богатыри, которые были психофизически прекрасно подготовлены.

В юкагирских преданиях достаточно подробно описывается физическая подготовка героев. Так, в «Предании о древних людях» [9, с. 7] рассказывается, как герой, узнав, что страшные люди увели с собой его сестру, стал готовиться к её вызволению из плена. Он тренировался ежедневно, поднимал камни, бегал. В этом же предании рассказывается, что когда страшные люди догнали его и стали стрелять

в него из луков, не могли попасть, он ловко увёртывался от стрел. А когда стрелы у врагов закончились, «тогда наш парень, прыгая над ними, всех поубивал копьём» [9, с. 7]. В другом предании «Нираха» повествуется о том, как медведь учил мальчика Нираху быстро и долго бегать, затем, чтобы тот приобрел силу, заставлял его поднимать камни и ходить с ними [9, с. 14]. В этом же тексте даётся описание и состязаний юкагиров: поднимание камней, затем пешие бега и прыжки через яр (ров). В каждом из них Нираха оказывался победителем. К древним состязаниям одулов относятся и другие виды — это стрельба из лука в цель и на дальность полёта стрелы, стрельба из ружья в мишень, перепрыгивание через преграды, удары копьём, рубка леса, борьба, увёртывание от стрел и копий (с тупыми наконечниками), гонка на маленьких челноках (лодочках) [17, с. 42]. Из этого видно, что в своё время у одулов хорошо были развиты многие традиционные виды состязаний, направленность которых была многофункциональной и требовала серьёзной психофизической подготовки.

Весьма показательно отражён в преданиях высочайший уровень физической подготовки героя Эдилвея. В юкагирском «Сказании о древних людях» («*Чуольэдьии пундулэ*») [16] ему посвящён целый раздел (несколько текстов). Это произведение в основном направлено на мальчиков, ориентируя их на раннюю физическую и военную подготовку, дабы походить на фольклорного героя юкагиров — Эдилвея. Благодаря своей прекрасной психофизической подготовке Эдилвей стал ловким, сильным, выносливым, метким и бесстрашным человеком. Когда он и чукча стали играть-стрелять друг в друга, чукча ни разу не смог попасть в Эдилвея: тот мгновенно менял местонахождение и стрелы пролетали мимо него. На третий выстрел чукчи Эдилвей поймал на лету рукой стрелу, выпущенную в него. В сказании говорится, что он не ходил, а передвигался только бегом. Когда пришла очередь Эдилвея стрелять в чукчу, он с первого выстрела поразил его — насколько был меток и прозорлив наш герой. В сказании упоминается

и о том, что Эдилвей обладал высочайшей стойкостью духа. Все эти качества он проявил, когда чукчи хотели его убить: он ловко выпрыгнуть из яранги и быстро убежать от врагов. О высоком уровне психофизической подготовки Эдилвея говорит тот факт, что он не переплывал в челноке речку, а одним махом перепрыгивал её с одного берега на другой [16, с. 159].

Можно отметить, что лейтмотивом в сказании об Эдилвее является установка на жизненные ориентиры для молодого поколения юкагиров как будущих продолжателей рода, кормильцев семьи, т.е. великих охотников. В то же время параллельно решалась и другая, весьма важная для юкагиров проблема — целенаправленное воспитание физически крепкого, психически стойкого, смелого, решительного и бесстрашного, обладающего всеми достоинствами воина, надёжного защитника сородичей от врагов.

Мы уже отмечали, что у юкагиров в древности для психофизической подготовки на определённом её этапе применялись некоторые традиционные состязания. До наших дней многие из них дошли практически в первозданном виде и представляют не только этнокультурный пласт традиционной физической культуры, но и «рабочие» средства, которые могут вполне позитивно воздействовать на психофизическую подготовку современного молодого поколения. К нашему сожалению, эти высокоэффективные традиционные состязания недостаточно, а порой и совсем не популяризируются в настоящее время среди народа. Этот факт можно объяснить, с одной стороны, тем, что жизнь юкагиров существенно отличается от той, что была в прошлом. С другой — многовековое их наследие в области эффективного психофизического воспитания подрастающего поколения, в том числе и традиционных состязаний, оказалось, к сожалению, в забвении. Мы сделали попытку реконструировать некоторые традиционные состязания юкагиров, которые с успехом применялись в прошлом и могут быть использованы в наши дни, способствуя высокой продуктивности в области психофизического воспитания современной юкагирской молодёжи [14, с. 88—99].

Передаём краткое изложение этих состязаний. Нами было выделено два вида традиционных соревнований, связанных с бегом. Первый — «Обычный бег» (*Ньэкиэйил-лодоль*). Соревнующиеся бегут 6—8 км, а в зимнее время преодолевают дистанцию на лыжах. Второй вид — это «Бег с грузом» (*Вэльибэ элуйил*). Участники состязаний бежали расстояние до 100 м с мешками на плечах, вес которых был достаточно внушительным. Широкое распространение у юкагигов имели различные метания. Это прежде всего «Бросок копья в мишень». В старину юкагиры любили состязаться за звание лучшего метателя копья. Метали с определённого расстояния, которое обговаривали, как в неподвижную, так и в подвижную мишень. Популярным был у юкагигов и такой вид состязаний, как «Ловля рога боласом». Один из участников бросает вперёд-вверх олений рог (часть рога), а остальные должны бросками своих боласов² захватить (переплести) движущуюся цель. На традиционных ярмарках юкагигов проводилась стрельба из лука на дальность полёта стрелы, которая называлась «Догонялки» (*Андадьал-лодоль*). Весьма востребованным было состязание «Прыжок с посохом через ручей». В прошлом он назывался «Прыжок богатыря Эдилвея». Участник старался с помощью посоха или шеста перепрыгнуть препятствие — ручей, валун, кучу валежника и др. Практиковалось и такое силовое состязание, как «Перетягивание по-юкагирски». Два соперника садились на землю, упирались своими ногами (ступнями) друг в друга, старались перетянуть соперника с помощью намотанного на кисть ремня. Популярным среди юкагигов было состязание «Поднимание камня». Как мы отмечали выше, у этого народа всегда были в почёте люди-богатыри. Нужно было поднять и положить камень себе за спину. Если участник выполнял это требование, он сбрасывал камень на землю и подходил к более тяжё-

² Болас — древнее юкагирское оружие, состоящее из двух или трёх связанных одним концом длинных, порядка 50—60 см, ремешков с камешками на концах, весом 200—250 г, которое с большим успехом использовалось во время охоты на птиц.

лому камню и т.д. Кто поднимал самый тяжёлый камень, становился победителем. Кульминацией всех традиционных праздников и ярмарок юкагигов всегда были состязания по борьбе, или как юкагиры её называли, «Взаимной борьбе» (*Ньэнингчил-лодоль*). В ней разрешалось хватать за грудки, используя тяжесть туловища и силу рук, чтобы повалить соперника на землю. Кому удавалось выиграть поединки у всех участников или набрать наибольшее количество побед, тот становился победителем. Эти состязания требовали особой специальной психофизической подготовки, а также высокого уровня мастерства участников.

Таким образом, мы описали психофизическую подготовку юкагигов (молодого поколения), которая существовала у них в прошлом и была выверена и оправдана многими поколениями этого народа. Вне всякого сомнения, можно сказать, что её форма, средства и методы были жёсткими и даже жестокими, но они соответствовали тем условиям проживания юкагигов, что диктовала экстремальная климатическая среда и психофизически затратные традиционные промыслы. Историко-этнографический анализ психофизической подготовки показал: юкагиры в прошлом проявляли прекрасную многостороннюю двигательную активность даже в преклонном возрасте. Это давало им возможность длительное время поддерживать свою психофизическую подготовку на достаточно высоком уровне. К сожалению, современная система физического воспитания молодого поколения юкагигов совершенно не учитывает многовековые традиции в этой области. Это негативно сказывается, в первую очередь, на снижении иммунитета данного народа, необходимого для стойкого сопротивления неблагоприятным средовым факторам климата (низкие температуры, сильные ветра, нехватка кислорода, недостаток ультрафиолетового насыщения организма и др.). В свою очередь, это не позволяет иметь высокий уровень психофизической подготовки современной юкагирской молодёжи и в целом юкагирскому народу, что существенно снижает их сопротивляемость к неблагоприятным факторам Крайнего Севера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богораз-Тан В.Г. Восемь племён. Романы и повести. Благовещенск: Амурское отделение Хабаровского изд-ва, 1991. 400 с.
2. Всероссийская перепись населения 2020 г. URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 05.03.2023).
3. Иванов В.Х., Курилов Н.Н. Традиционные игры и состязания юкагиров. Якутск: Северовед, 1997. 24 с.
4. Иохельсон В.И. По рекам Ясачной и Коркодону. Древний и современный юкагирский быт и письма // Известия РГО. СПб., 1898. Т. 34. Вып. 3. С. 255—290.
5. Иохельсон В.И. Юкагиры и юкагизированные тунгусы. Новосибирск: Наука, 2005. 675 с. (Памятники этнической культуры коренных и малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока. Т. 5)
6. Курилов С. Ханидо и Халерха. Роман. М.: Совет. Россия, 1979. 624 с.
7. Осипова Л.П. О лесных ненцах // По тропам моих предков и моего детства. Екатеринбург: Баско, 2000. С. 8—17.
8. Попов Б.Н. Традиционное воспитание детей у народов Северо-Востока // Семейная культура народов Северо-Востока России: традиции и инновации. Новосибирск: Наука, Сиб. изд. фирма, 1993. С. 144—157.
9. Предания о древних людях. Якутск: Розовая чайка, 1991. 46 с.
10. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта нивхов Амура и Сахалина: учеб.-метод. пос. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1993. 136 с.
11. Прокопенко В.И. Лесные ненцы: традиционные игры, состязания и национальный спорт: учеб. пос. Ханты-Мансийск: Издат. дом «Новости Югры», 2020. 169 с.
12. Прокопенко В.И. Традиционное физическое воспитание и игры удэгейцев: учеб. пос. Екатеринбург: АМБ, 2009. 252 с.
13. Прокопенко В.И. Традиционное физическое воспитание нанайцев: игры и состязания. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1992. 112 с.
14. Прокопенко В.И. Традиционные состязания юкагиров // Этноспорт коренных малочисленных народов Севера Республики Саха (Якутия): учеб. пос. М.: ДеЛиБри, 2022. С. 88—99.
15. Прокопенко В.И. Ханты: этнопедагогика физического воспитания. М.: Народная педагогика, 1994. 134 с.
16. Сказание об Эдилвее // Фольклор юкагиров. М.; Новосибирск: Наука, 2005. С. 127—191. (Памятники фольклора народов Сибири и Дальнего Востока. Т. 25)
17. Спиридонов Н.И. Одулы (юкагиры) Колымского округа. Якутск: Северовед, 1996. 80 с.
18. Туголуков В.А. Кто вы, юкагиры? М.: Наука, 1979. 152 с.
19. Тэки Одулок. На крайнем Севере. Якутск: Якут. кн. изд-во, 1987. 432 с.
20. Харузина В. Юкагиры (очерк). СПб., 1904. 22 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пос. для студ. высших. учеб. зав. М.: Академия, 2000. 480 с.

REFERENCES

1. Bogoraz-Tan V.G. *Vosem' plemen. Romany i povesti* [Eight Tribes. Novels and Stories]. Blagoveshchensk, Amurskoe otdelenie Khabarovskogo izd-va Publ., 1991, 400 p. (In Russ.)
2. *Vserossiyskaya perepis' naseleniya 2020 g.* [Russian Sensus of 2020]. Available at: <https://rosstat.gov.ru> (accessed 05.03.2023). (In Russ.)
3. Ivanov V.Kh., Kurilov N.N. *Traditsionnye igry i sostyazaniya yukagirov* [Traditional Games and Competitions of Yukagirs]. Yakutsk, Severoved Publ., 1997, 24 p. (In Russ.)

4. Iokhel'son V.I. Po reklam Yasachnoy i Korkodonu. Drevniy i sovremennyy yukagirskiy byt i pis'mena [Along the Yasachnaya and Korkodon Rivers. Ancient and Modern Yukagir's Household and Writings]. *Izvestiya RGO*. Saint Petersburg, 1898, vol. 34, iss. 3, pp. 255—290. (In Russ.)
5. Iokhel'son V.I. *Yukagiry i yukagizirovannye tungusy* [Yukagirs and Yukagir Tungus]. Novosibirsk, Nauka Publ., 2005, 675 p. (Pamyatniki etnicheskoy kul'tury korennykh i malochislennykh narodov Severa, Sibiri i Dal'nego Vostoka. T. 5 [Monuments of Ethnic Culture of Native Peoples and Minorities of the North, Siberia and Far East. Vol. 5]). (In Russ.)
6. Kurilov S. *Khanido i Khalerkha. Roman* [Khanido i Khalerkha. Novel]. Moscow, Sovet. Rossiya Publ., 1979, 624 p. (In Russ.)
7. Osipova L.P. O lesnykh nentsakh [About Forest Nenets]. *Po tropam moikh predkov i moego detstva* [Along the Paths of My Forebearers and My Childhood]. Ekaterinburg, Basko Publ., 2000, pp. 8—17. (In Russ.)
8. Popov B.N. Traditsionnoe vospitanie detey u narodov Severo-Vostoka [Traditional Children Education of the Peoples of the North-East]. *Semeynaya kul'tura narodov Severo-Vostoka Rossii: traditsii i innovatsii* [Family Culture of the Peoples of Russian North-East: Traditions and Innovations]. Novosibirsk, Nauka Publ., 1993, pp. 144—157. (In Russ.)
9. *Predaniya o drevnikh lyudyakh* [Legends about Ancient People]. Yakutsk, Rozovaya chaika Publ., 1991, 46 p. (In Russ.)
10. Prokopenko V.I. *Igry i natsional'nye vidy sporta nivkhov Amura i Sakhalina*: ucheb.-metod. pos. [Games and National Sports of the Nivkhs of the Amur and Sakhalin. Textbook]. Ekaterinburg, Izd-vo Ural. un-ta Publ., 1993, 136 p. (In Russ.)
11. Prokopenko V.I. *Lesnye nentsy: traditsionnye igry, sostyazaniya i natsional'nyy sport*: ucheb. pos. [Forest Nenets: Traditional Games, Competitions and National Sport. Textbook]. Khanty-Mansiysk, Izdat. dom «Novosti Yugry» Publ., 2020, 169 p. (In Russ.)
12. Prokopenko V.I. *Traditsionnoe fizicheskoe vospitanie i igry udegeytshev*: ucheb. pos. [Traditional Physical Education and Games of Udegeis. Textbook]. Ekaterinburg, AMB Publ., 2009, 252 p. (In Russ.)
13. Prokopenko V.I. *Traditsionnoe fizicheskoe vospitanie nanaytsev: igry i sostyazaniya* [Traditional Physical Education of Nenets: Games and Competitions]. Ekaterinburg, Izd-vo Ural. un-ta Publ., 1992, 112 p. (In Russ.)
14. Prokopenko V.I. Traditsionnye sostyazaniya yukagirov [Traditional Competitions of Yukagirs]. *Etnosport korennykh malochislennykh narodov Severa Respubliki Sakha (Yakutiya)*: ucheb. pos. [Ethnosport of Indigenous Minorities of the North of the Republic of Sakha, Yakutia. Textbook]. Moscow, De'Libri Publ., 2022, pp. 88—99. (In Russ.)
15. Prokopenko V.I. *Khanty: etnopedagogika fizicheskogo vospitaniya* [Khanty: Ethnopedagogy of Physical Education]. Moscow, Narodnaya pedagogika Publ., 1994, 134 p. (In Russ.)
16. Skazanie ob Edilvee [Legend about Edilvey]. *Fol'klor yukagirov* [Folklore of Yukagirs]. Moscow, Novosibirsk, Nauka Publ., 2005, pp. 127—191. (Pamyatniki fol'klora narodov Sibiri i Dal'nego Vostoka. T. 25 [Monuments of Folklore of the Peoples of Siberia and Far East. Vol. 25]). (In Russ.)
17. Spiridonov N.I. *Oduly (yukagiry) Kolym'skogo okruga* [Yukagirs of Kolyma District]. Yakutsk, Severoved Publ., 1996, 80 p. (In Russ.)
18. Tugolukov V.A. *Kto vy, yukagiry?* [Yukagirs, Who Are You?]. Moscow, Nauka Publ., 1979, 152 p. (In Russ.)
19. Teki Odulok. *Na kraynem Severe* [In the Far North]. Yakutsk, Yakut. kn. izd-vo Publ., 1987, 432 p. (In Russ.)
20. Kharuzina V. *Yukagiry (ocherk)* [Yukagirs (Essay)]. Saint Petersburg, 1904, 22 p. (In Russ.)
21. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. pos. dlya stud. vysshikh. ucheb. zav.* [Theory and Methodology of Physical Education and Sports. Textbook for Students of Higher Educational Institutions]. Moscow, Akademiya Publ., 2000, 480 p. (In Russ.)