

ответствия имеющимся теоретическим знаниям о здоровом образе жизни, а также с анализом мотивов, потребностей, действий и поведения в целом. Таким образом, рефлексия основывается на сформированной готовности к ЗОЖ и является механизмом его формирования и реализации.

О. Ю. Малоземов
Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОУСТАНОВОК – ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

При решении проблем сохранения и улучшения здоровья очень многое сводится к индивидуальному восприятию данного феномена, собственной жизненной активности человека, не противоречащей базовым валеологическим принципам. В современном обществе аксиомой становится личная ответственность человека за свои действия, эмоции и отношения.

В этом плане актуален вопрос изучения и формирования валеоустановок учащейся молодежи. Валеоустановка – это своего рода руководство к действию, обеспечивающее регуляцию здоровья на индивидуально-личностном уровне (О. С. Васильева). Структурную характеристику валеоустановки представляют три взаимосвязанных компонента, относящихся к когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферам личности. Структура валеоустановки аналогична структуре социальной установки: она не только трехкомпонентна, но и биполярна, так как включает два аспекта – установки по отношению к здоровью и болезни. В наиболее упрощенном варианте удобен дихотомический подход к анализу валеоустановок, предполагающий выделение самодостаточного (ресурсного) и дефицитарного типов валеоустановки.

Методом анкетирования в рамках указанного дихотомического подхода мы исследовали общее и особенное в валеоустановках (преимущественно по отношению к здоровому образу жизни) у различных категорий учащейся молодежи (студенты различных вузов, курсанты, старшие школьники). Основная идея исследования заключалась в том, чтобы выявить на качественном уровне, какое значение в формировании валеоустановок у учащихся имеет степень их вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обобщающий итог выполненного исследования в рамках рассматриваемой задачи можно сформулировать следующим образом. Ответы учащихся на вопросы по проблемам здорового образа жизни более ориентированы на дефицитарный тип валеоустановок. Однако организованная и усиленная физкультурно-спортивная деятельность положительным образом влияет на гармоничность восприятия учащимися

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), невероятно 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-