

Список литературы

1. Арташкина Т. А. Генезис и структура целеполагания в системе деятельности высшей школы. Владивосток, 2006. 380 с.
2. Делягин М. Г. Мировой кризис : общая теория глобализации : курс лекций. М., 2003. 768 с.
3. Сорокина Н. Д. Образование в современном мире (социологический анализ). М., 2004. 224 с.
4. Румянцева Н. Л. Человек развивающийся (путь к единой культуре) : системно-диалектический подход. М., 2009. 224 с.
5. Артюхина А. И. Образовательная среда высшего учебного заведения как педагогический феномен. Волгоград, 2006. 237 с.
6. Педагогика и психология высшей школы / под ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов н/Д, 2002. 544 с.
7. Миронов В. В. Модернизационные процессы в управлении образованием // Вестн. Рос. философ. о-ва. 2008. № 2. С. 51-59.

References

1. Artashkina T. A. *Genesis i struktura tselepolaganiya v sisteme deyatel'nosti vysshej shkoly* (Genesis and structure

of goal-setting in the system of high school's activity). Vladivostok, 2006. 380 p.

2. Delyagin M. G. *Mirovoj krizis: obchshaya teoriya globalizatsii: Kurs lektsiy* (The global crisis: general theory of globalization: Lectures course). Moscow, 2003. 768 p.
3. Sorokina N. L. *Obrazovanie v sovremennom mire (sotsiologicheskij analiz)* (The education in modern world {the sociologic analysis}). Moscow, 2004. 224 p.
4. Rumyantseva N. L. *Chelovek razvivayuchshiysya (put' k edinoj kul'ture): sistemno-dialekticheskiy podkhod* (A developing person {the way to unit culture}: systematical and dialectical approach). Moscow, 2009. 224 p.
5. Artyukhina A. I. *Obrazovatel'naya sreda vysshego uchebnogo zavedeniya kak pedagogicheskiy fenomen* (The educational environment of a university as a pedagogical phenomenon). Volgograd, 2006. 237 p.
6. *Pedagogika i psikhologiya vysshej shkoly / pod red. M. V. Bulanova-Toporkova* (Pedagogics and psychology of high school / Ed. M. V. Bulanova-Toporkova). Rostov-on-Don, 2002. 544 p.
7. Mironov V.V. Modernizatsionnye protsessy v upravlenii obrazovaniem (Modernizing processes in the educational management). *Vestnik Ros. filosof. o-va* (The Russian philosophic association's Reporter), 2008, no. 2, pp.51-59.

УДК [373+378] (082)

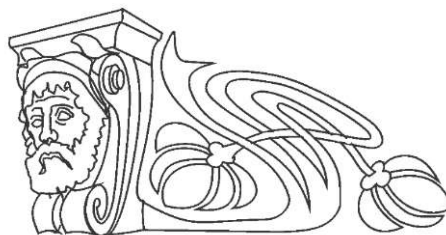
ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКЕ

А. Г. Носов¹

Саратовский государственный университет (Россия)
E-mail: tooalexander@mail.ru

Научный руководитель:
доктор педагогических наук, профессор Е. А. Александрова

Аннотация. Обоснована актуальность изучения понятия здорового образа жизни, связанная с его практической значимостью и ценностью здоровья. Рассмотрен компонентный состав здорового образа жизни в рамках аксиологического, системного, культурологического и личностно-деятельностного подходов. Представлены данные анализа междисциплинарных аспектов здорового образа жизни, касающихся медицины, психологии, социологии, философии и педагогики. Выделены общие положения, позволившие определить авторский вариант состава компонентов здорового образа жизни, рассматриваемого как системы взаимоотношений человека с самим собой, природой и обществом, а также - активной деятельности, направленной на сохранение и преумножение здоровья. Выделены компоненты



здорового образа жизни, а именно: знаниевый, ценностно-мотивационный и деятельностный.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, культура здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Analysis of Component Structure of Healthy Lifestyle in Modern Pedagogical Literature

A. G. Nosov²

Abstract. This article noted the relevance of the study of healthy lifestyle concept, which is linked to its practical importance and value

¹ Носов Александр Георгиевич - аспирант, кафедра методологии образования, Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского; ул. Астраханская, 83, г. Саратов, 410012, Россия.

² Nosov Aleksander Georgievich - postgraduate student, the Chair of Educational Methodology, Saratov State University named after N. G. Chernyshevsky; 83, Astrahanskaya street, Saratov, 410012, Russia.



of health. In the work we discuss component composition of healthy lifestyle within the framework of axiological, systemic, cultural and personal activity approaches in detail. The author conducts extensive analysis of the interdisciplinary aspects of healthy lifestyle related to medicine, psychology, sociology, philosophy, and pedagogy. As a result general provisions, which allowed to determine the author's version of the components of a healthy lifestyle were allocated and considered as a system of relations of a man with himself, nature and society, as well as active work aimed at the preservation and augmentation of health. Three components of a healthy lifestyle were singled out, namely: cognitive, value-motivation and activity components.

Key words: healthy lifestyle, components of healthy lifestyle, culture of health, personal attitude to a healthy lifestyle.

Введение

Здоровый образ жизни, являясь панацеей от большинства известных заболеваний и условием активного долголетия, обеспечивает тем самым интерес к своей сущности. Изучение здорового образа жизни как феномена человеческой культуры будет оставаться актуальным до тех пор, пока в обществе существуют болезни и развиваются различного рода зависимости, наносящие вред здоровью человека. К сожалению, в научной и справочной литературе отсутствует исчерпывающее определение понятия «здоровый образ жизни» и его компонентов, что объясняется многоаспектностью и междисциплинарностью данного явления. В настоящее время существует большое количество научных источников по вопросам формирования здорового образа жизни, однако их обилие не обеспечивает целостного и однозначного понимания анализируемого понятия. Каждый ученый в своем определении делает акцент на интересующих его аспектах здорового образа жизни, руководствуясь своими научными воззрениями, базовым образованием либо другими обстоятельствами (например, политической и экономической обстановкой в обществе), а также личностно значимыми проблемами.

Так как неоднозначность и широкий спектр понимания здорового образа жизни затрудняют работу в сфере популяризации его принципов, в своем исследовании мы делаем попытку проанализировать рассматриваемый феномен сквозь призму различных научных подходов. Полагаем, что подобный анализ позволит синтезировать общие положения о здоровом образе жизни, имеющие под собой конкретные научные обоснования.

Современные подходы в изучении феномена здорового образа жизни

В русле рассматриваемой нами проблемы особого внимания заслуживают работы: К. С. Хруцкого, В. П. Дружинина, Е. А. Меньш, О. С. Васильевой, Л. М. Кизелевйнен, В. М. Сорокиной, придерживающихся аксиологического подхода; А. А. Василькова, В. И. Морозова,

В. И. Жолдака, О. Л. Трещевой, Н. П. Абаскаловой - сторонников системного подхода; Н. А. Голикова, Н. Н. Малярчук, Н. Г. Марининой, Н. В. Новоселовой - приверженцев культурологического подхода; Н. А. Левченко, Ю. П. Лисицына, Б. Н. Чумакова, Н. И. Белякова, В. В. Маркова, развивающих лично стно-деятельностный подход.

Анализ исследуемого нами понятия начнем с его ценностного аспекта, который отражается в аксиологическом подходе. В его рамках здоровый образ жизни рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством в области здравоохранения [1], и как инструментальная ценность по сохранению и достижению оптимального состояния здоровья - необходимого условия полноценной жизни. Здоровье, в свою очередь, определяет возможности человека и в какой-то мере его стремления, являясь при этом неким ресурсом для удовлетворения различных потребностей. С этой точки зрения ценность здоровья не обсуждается и является фундаментальной, а здоровый образ жизни, понимаемый нами как способ его сохранения и преумножения и путь к саморазвитию и самоактуализации, приобретает ценность инструмента и метода как его накопления, так и его использования.

Анализируя структуру здорового образа жизни в рамках аксиологического подхода, отметим, что ценностно-смысловое отношение к нему понимается как совокупность стимулов и смыслов, побуждающих индивида к освоению широкого объема валеологических знаний, развитию двигательных способностей, физических качеств, рефлексии, а также овладению специальными компетенциями по организации различных видов здоровьесберегающей деятельности [1]. Именно стимулы и смыслы, воплощаясь в потребности и мотивы, являются, по мнению Л. М. Кизелевйнен, ключевым звеном в структуре здорового образа жизни.

Рассматривая здоровый образ жизни с позиций аксиологии, А. Д. Куправа считает, что «развитие ценностного отношения в необходимости вести здоровый образ жизни связано с формированием качеств личности, которые представляют собой систему трех компонентов: рационального (убеждения, знания), поведенческого (привычки), эмоционального (чувства, эмоции)» [2, с. 26]. Данное суждение благодаря комплексному взгляду автора отражает ценностное отношение к здоровому образу жизни, одновременно интегрируя в себе положения нескольких научных подходов, что позволяет нам продолжить анализ в рамках системного подхода.

Как считает Н. П. Абаскалова, здоровый образ жизни - это многоуровневая система много-сторонних причинных связей субъекта и окружа-

ющего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности эволюционного развития. При этом субъектом в системных отношениях может рассматриваться и человек, и коллектив, и общество, и человечество, поскольку универсальные закономерности развития систем повторяются в многоуровневых отношениях с единственным отличием - в объеме пространства организации системы взаимосвязей и времени ее развития. Система здорового образа жизни характеризуется структурой системных отношений в пространстве жизни человека и инволюционно-эволюционной цикличностью поэтапного формирования личности во времени ее развития [3].

Другое мнение связано с изучением здорового образа жизни как интегрального способа бытия индивида во внешнем и внутреннем мирах, как «системы взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды», где первая представляет собой сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его [4].

Определяя элементы здорового образа жизни в рамках системного подхода, сошлемся на определение В. И. Морозова, по мнению которого здоровый образ жизни включает в себя ряд положений: соблюдение режима труда и отдыха, дозированную двигательную активность, занятие доступными видами спорта, умение снимать нервное напряжение, разумное использование средств закаливания, водных процедур, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Исходя из данного определения, можно предположить, что структура здорового образа жизни - это динамичная система, включающая в себя элементы, которые могут корректироваться в соответствии с состоянием человека [5]. При этом основную составляющую часть системы, по мнению автора, представляет собой двигательная активность.

Рассматривая в данном аспекте работы М. Ю. Виленского, мы можем добавить к выше-рассмотренным элементам организацию сна, культуру межличностного общения, психофизическую регуляцию организма [6]. Изучая здоровый образ жизни школьников, В. А. Акимов включил в его состав такие элементы, как: культуру учебного труда в образовательных учебных заведениях, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность, самоконтроль за телосложением, физическим развитием и двигательной подготовленностью [7].

Определяя составные части здорового образа жизни, О. П. Головченко включает в его состав следующие «структурные звенья»: наследственность, место проживания, питание, очищение организма, правильное дыхание, закаливание,

работа с собственным сознанием и двигательная физическая активность [8].

Изложенное позволяет понимать здоровый образ жизни как систему взаимоотношений человека с самим собой, природой и обществом, выраженную во взаимосвязи внутренних компонентов (питания, закаливания, движения), влияющих непосредственно на организм человека, и внешних (общение, поведение, труд, досуг), определяющих глубину взаимодействия человека с окружающей средой. Данная система имеет структурные связи, может корректироваться и дополняться, т.е. является «открытой системой». Развиваясь вместе с человеческим обществом, система здорового образа жизни корректируется и дополняется в процессе интеграции различных культур, о чем будет сказано ниже.

В рамках культурологического подхода здоровый образ жизни может быть представлен как феномен человеческой цивилизации, возникший в античности и эволюционирующий по сей день; как «отрасль» культур разных наций и элемент религиозных учений. Также здоровый образ жизни следует рассматривать как проявление культуры деятельности, вобравшей в себя знания и представления о человеке, природе и их взаимодействии.

Результаты исследования, их обсуждение

В результате наших исследований было обнаружено, что в научной литературе отсутствует четкая формулировка термина «культура здорового образа жизни». Однако достаточно подробно рассмотрено такое понятие как «культура здоровья», которое далее будет представлено. Обращаясь к трудам Н. А. Голикова, отметим, что культура здоровья является интегративным показателем результата здоровьесберегающей и здоровьесохранной деятельности людей. Автор понимает культуру здоровья как ответственное отношение к своему и здоровью окружающих, стремление не только сохранить природный потенциал, но и приумножить его за счет волевых качеств, направленных на созидание своего организма, гармонии с самим собой и окружающим миром, способностей сохранять душевное равновесие у себя и окружающих, воспринимать и создавать прекрасное вокруг себя [9].

В определении сущности культуры здоровья обратимся к трудам Н. Н. Малярчук. На примере изучения культуры здоровья педагога автором были выделены следующие компоненты данного феномена: **ценностно-смысловой** - осознание собственного здоровья как профессионального ресурса, принятие здоровья штольни^в как общепедагогической ценности; **когнитивный** - знание педагогами здоровьесберегающих технологий, путей формирования здоровьесберегающего поведения школьников; **эмоцио-**



нально-волевой - ответственность, осознанная направленность деятельности педагога в вопросах здоровьесозидания и удовлетворенность её результатами; **практический** - организация и реализация здоровьесозидающей деятельности в личной жизни и в образовательном процессе [10].

Сходство в компонентном составе культуры здоровья прослеживаются в трудах О. А. Ахвердовой и В. А. Магина. Авторами была определена структура вышеупомянутого явления, представляющая собой единство когнитивно-мотивационного, эмоционального и коммуникативно-волевого компонентов [11]. Изложенные мнения позволяют нам дать следующую формулировку: здоровый образ жизни является общественным и личностным продуктом развития и представляет собой рациональное использование жизненного потенциала. Выражается данное явление в сохранении и приумножении личного и общественного здоровья. Компонентами культуры здорового образа жизни являются совокупность культуры питания, движения, эмоций, а также культуры общения. Функциональная структура культуры здоровья проявляется в единстве когнитивного, мотивационного, ценностного, эмоционального, коммуникативного, волевого и практического компонентов. В свою очередь, отметим, что понятие «культура здорового образа жизни» синонимично, на наш взгляд, понятию «культура здоровья» и может отождествляться с последним, что позволяет рассматривать их компонентный состав как однородный. Таким образом, выделим среди перечисленных компонентов когнитивный, мотивационный, ценностный, практический и спроецируем их на компонентный состав здорового образа жизни. Далее, для более полного понимания анализируемого нами явления, обратимся к теории деятельности.

В аспекте **деятельностного** подхода здоровый образ жизни побуждает к здоровьесозидательной активности и обеспечивает здоровьесозидающую деятельность. Например, в работе В. Э. Мильмана читаем: «Деятельностный подход, активно заявивший о себе в предшествующие десятилетия, но недостаточно реализованный к настоящему времени, означает в своей основе следующее: любое психическое явление включено в той или иной функции в структуру человеческой деятельности, обслуживает ее, и поэтому для реального понимания этого явления необходимо знать, в какую именно структуру включено оно: кто является субъектом, в чем выражается его потребность, мотив и цель, что предстает основным объектом, каковы средства и условия, способы контроля и оценки данной деятельности, какой продукт должен быть получен в конечном результате? Следует выявить также основные взаимосвязи и взаимодействия между этими компонентами, т. е. определить функциональную структуру деятельности. Особое значение этот подход имеет, по-

видимому, в исследовании целостных проявлений человеческой активности, в частности, в трудовой и учебной деятельности» [12, с. 73].

Рассматривая здоровый образ жизни как поведение человека, В. В. Марков отмечает, что оно отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. По мнению А. В. Мартыненко, здоровый образ жизни - это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье [13]. Здоровый образ жизни, с точки зрения Ю. П. Лисицина, - это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные, духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека [14]. Изложенное позволяет нам трактовать здоровый образ жизни как деятельность человека, направленную на сохранение, приумножение здоровья и на гармоничное саморазвитие.

«Деятельность - это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью. Любой простейший акт деятельности является формой проявления активности субъекта, а это означает, что любая деятельность имеет побудительные причины и направлена на достижение определенных результатов. Побудительными причинами деятельности человека являются **мотивы** - совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, т. е. определяет ее **цели** и **задачи**» [15, с. 44]. Опираясь на вышеизложенное и определяя структуру здорового образа жизни в рамках деятельностного подхода, выделим следующие его компоненты: знаниевый, ценностно-мотивационный и собственно деятельностный.

Заключение

Подводя итоги, можно сказать, что здоровый образ жизни как система включает следующие элементы: соблюдение режима труда и отдыха, дозированной двигательной активности, занятия доступными видами спорта, умение снимать нервное напряжение, разумное использование средств закаливания, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Деятельностный подход позволяет нам утверждать, что здоровый образ жизни как активная деятельность субъекта побуждается мотивами, определяющими ее направленность, в данном случае, на сохранение и приумножение здоровья.

Выделяя состав здорового образа жизни как интегративного личностного образования, остановимся на следующих компонентах:

знаниевый, включающий в себя научные и житейские знания об организме, природе, обществе и их взаимосвязи;

ценностно-мотивационный предполагает осознание: человеческой жизни и здоровья как наивысших ценностей; инструментальной значимости здорового образа жизни для сбережения и накопления здоровья; осмысленность жизни и стремление к саморазвитию;

деятельностный компонент включает в себя реализацию накопленных знаний на практике, организацию жизнедеятельности, самоконтроль за состоянием организма.

На наш взгляд, представленный компонентный состав может формироваться как с «нуля» (например, у младшего поколения), так и развиваться на уже сформированных, базовых началах (у подростков), проходя так называемое становление с последующим развитием. Для успешного становления здорового образа жизни необходимо педагогическое обеспечение этого процесса. В него будут входить специально разработанная программа мероприятий, направленная на формирование или повышение уровня уже сформированных компонентов, и методика педагогической работы, обеспечивающая реализацию данной программы. В качестве метода работы педагога может использоваться педагогическое сопровождение (данное направление подробно рассмотрено в трудах Е. А. Александровой) [16] как концепция деятельности, ориентированная на самостоятельность обучающихся.

Список литературы

1. Кизляевяйнен Л. М. Ценностно-смысловое отношение к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук. Тверь, 2012. 173 с.
2. Куправа А. Д. Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни в воспитании учащейся молодежи : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2005. 186 с.
3. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : дис. ... д-ра. пед. наук. Новосибирск, 2001. 367 с.
4. Долинский Г. К. К понятийному аппарату валеопсихологии. Здоровье и образование // Педагогические проблемы валеологии : материалы 2-й Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (25-27 марта 1997). СПб., 1997. С. 54-56.
5. Морозов В. И. Спорт, общество, человек. Минск, 1996. 116 с.
6. Физическая культура студента : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М., 2000. 448 с.

7. Акимов В. А. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни детей 9-10 лет на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2003. 181 с.
8. Головченко О. П. Формирование физической активности человека : в 2 ч. : учеб. пособие. 2-е изд., испр. Ч. I. Здоровье и здоровый образ жизни. Омск, 2004. 268 с.
9. Голиков Н. А. Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N4/p5-8.htm> (дата обращения: 11.02.2013).
10. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога. Тюмень, 2008. 190 с.
11. Магин В. А., Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/2002N9/p5-7.htm> (дата обращения: 05.02.2013).
12. Мильман В. Э. Компоненты и уровни в функциональной структуре деятельности // Вопр. психологии. 1991. № 1. С. 71-80.
13. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полянский В. А. Формирование здорового образа жизни молодежи. М., 1988. 192 с.
14. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения : учеб. руководство / под ред. Ю. П. Лисицина. Казань, 1998. 698 с.
15. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов. СПб., 2008. 583 с.
16. Александрова Е. А. Педагогическое сопровождение развития индивидуальности у старшеклассников. М., 2009. 336 с.

References

1. Kielevyajnen L. M. *Tsennochno-smyslovoe otnoshenie k zdorovomu obrazu zhizni v fizkul'turno-obrazovatel'nom protsesse pedagogicheskogo vuza: Dis. ... kand. ped. nauk* (Axiological attitude towards healthy lifestyle in physical training education of pedagogical college: Dis. ... cand. ped. sciences). Tver', 2012. 173 p.
2. Kuprava A. D. *Razvitie tsennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni v vospitanii uchashejsja molodezhi: Dis.... kand. ped. nauk* (Development of axiological attitude towards healthy lifestyle in education of learning youth: Dis. ... cand. ped. sciences). Krasnodar, 2005. 186 p.
3. Abaskalova N. P. *Sistemnyj podkhod v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sub'ektov obrazovatel'nogo protsessa «shkola-vuz»: Dis. ... d-ra ped. nauk* (The system approach in formation healthy lifestyle of subject by educational process «school - college»: Dis. ... doct. ped. sciences). Novosibirsk, 2001. 367 p.
4. Dolinskij G. K. *K ponyatijnomu apparatu valeopsikologii (To valeopsychology's conceptual construct). Zdrov'e i obrazovanie. Pedagogicheskie problemy valeologii* (Health and education. Pedagogical problems of valeology). St. Petersburg, 1997, pp. 54-56.



5. Morozov V. I. *Sport, obshchestvo, chelovek* (Sport, society, person). Minsk, 1996. 116 p.
6. *Fizicheskaja kul'tura studenta: Ucheb. / pod red. V. I. Il'jinicha* (A student's physical culture: The study guide / Ed. V. I. Il'jinicha). Moscow, 2000. 448 p.
7. Akimov V. A. *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni detey 9-10 let na zanyatijah po fizicheskoy kul'ture: Dis. ... kand. ped. nauk* (The pedagogical conditions of formation bases of 9-10-years-old children' healthy lifestyle on physical training lessons: Dis. ... cand. ped. sciences). Tula, 2003. 181 p.
8. Golovchenko O. P. *Formirovanie fizicheskoy aktivnosti cheloveka: Uchebnoe posobie. : V 2 ch. 2-e izd., ispr. Ch. I. Zdorov'e i zdorovyj obraz zhizni* (Formation a person's physical activity: The study guide : In 2 p. 2 ed. Part. 1. Health and healthy lifestyle). Omsk, 2004. 268 p.
9. Golikov N. A. *Kul'tura zdorov'ya shkol'nikov: sushchnost' problemy, strategiya resheniya* (The culture of schoolchildren' health: the problem's essence, the solution's strategy), available at: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N4/p5-8.htm>
10. Malyarchuk N. N. *Kul'tura zdorov'ya pedagoga* (The culture of a teacher's health). Tyumen', 2008. 190 p.
11. Magin V. A., Akhverdova O. A. *K issledovaniyu fenomena «kul'tura zdorov'ya» v oblasti professional'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya* (The investigation of «health's culture» phenomenon in sphere of professional physical training education), available at: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2002N9/p5-7.htm>
12. Mil'man V. Je. *Komponenty i urovni v funktsional'noj strukture deyatel'nosti* (Components and levels in activity's functional structure). *Voprosy psichologii* (Questions of Psychology), 1991, no. 1, pp. 71-80.
13. Martynenko A. V. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni molodezhi* (Formation youth's healthy lifestyle). Moscow, 1988. 292 p.
14. Lisitsin Ju. P. *Sotsial'nayagigiena (meditsina) i organizatsiya zdavoohraneniya: Ucheb. rukovodstvo* (Social hygiene {medicine} and organization of health service: The study guide). Moscow, 1998. 698 p.
15. Maklakov A. G. *Obshchaya psichologiya: Uchebnik dlya vuzov* (General psychology: The study guide for universities). St. Petersburg, 2008. 583 p.
16. Aleksandrova E. A. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie razvitiya individual'nosti u starsheklassnikov* (Pedagogical support of individuality's development of senior high school students). Moscow, 2009. 336 p.