

О нормативной модели здорового образа жизни



**Риза Ахмедзакиевич
КАСИМОВ**

кандидат педагогических наук, директор, главный специалист по медицинской профилактике, Бюджетное учреждение здравоохранения Вологодской области Вологодский областной центр медицинской профилактики (160001, г. Вологда, ул. Мира, д. 9, vocmp-vologda@yandex.ru)

Аннотация. Одной из основных функций здоровьесберегающего образовательного пространства является формирование здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса. Данная функция может быть реализована эффективно только при активном участии в этом процессе органов исполнительной власти в сфере образования, с привлечением других ведомств, ответственности и самих субъектов образовательного процесса. Такое сотрудничество требует для всех участников данного педагогического процесса общих понятий в вопросах формирования здоровья, однако до настоящего времени не разработан единый взгляд на понятие «здоровый образ жизни» и не определены оптимизированные и эффективные педагогические модели его формирования на межсекторальном принципе. В статье анализируются разные взгляды ученых на данную проблему. Здоровый образ жизни рассматривается как комплексная педагогическая технология формирования культуры здоровья. На основе анализа взгляда ученых на понятие «здоровый образ жизни» выявлены три основных компонента здорового образа жизни: культура здоровья, здоровьесберегающие активности и условия, обеспечивающие здоровый стиль жизни. Аргументируется, что здоровьесберегающие потребности человека диктуют его здоровьесберегающие активности. Выявляются основные системообразующие подкомпоненты здорового образа жизни: физическая, экологическая, медицинская, психологическая и духовно-нравственная активности. Представлена нормативная модель здорового образа жизни и его структура. Дается определение здорового образа жизни как образцовой здоровьесберегающей модели поведения. Обосновано, что предложенная нормативная модель здорового образа жизни может быть успешно использована для формирования здоровьесберегающего образовательного пространства на принципах межсекторального сотрудничества.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, культура здоровья, здоровьесберегающие потребности, физическая активность, экологическая активность, медицинская активность, психологическая активность, духовно-нравственная активность, здоровьесберегающее образовательное пространство.

Введение

На современном этапе разное толкование понятия «здоровый образ жизни» не позволяет достичь желаемой эффективности формирования здоровьесберегающего образовательного пространства. Необходимо определиться с ключевым понятием «здоровый образ жизни», которое объединяло бы участников педагогического процесса формирования здоровьесберегающего образовательного пространства не только как общий целевой показатель, но и как единый понятийный аппарат, консолидирующий педагогический потенциал всех участников этого процесса. От многообразия взглядов на понятие «здоровый образ жизни» необходимо перейти к его единому нормативному понятию, что предполагает приведение данного понятия к типовой (образцовой) норме, принятой всеми субъектами здоровьесберегающего образовательного пространства в его единой трактовке.

Раскрытию социальной сущности образа жизни и его влияния на здоровье посвящены работы многих ученых нашего времени. Однако их взгляды на данную проблему как междисциплинарную в мире науки различаются.

Исследуя сущность понятия «здоровый образ жизни», одна группа ученых представляет его как отказ от вредных для здоровья факторов и принятие факторов, благоприятствующих здоровью (Ю.А. Андреева, Е.Ф. Солопов, Б.Н. Чумаков и др.). Другая группа ученых видит сущность данного понятия в социальной компетентности, определенной культуре здоровьесберегающего поведения человека (В. Касаткин, Ю.П. Лисицын, В.М. Басова и др.). Третья группа ученых считает, что здоровый образ жизни – это определенный образец, идеал здоровьесберегающего поведения (Л.Н. Волошина, И.Ю. Кокаева, И.А. Коробейников, Е.Е. Чепурных и др.).

Четвертая группа ученых предполагает, что здоровый образ жизни не может быть одинаковым для всех, и приходит к выводу о том, что здоровый образ жизни на индивидуальном уровне следует определять как здоровый стиль жизни (С.О. Авчинникова, М.Я. Виленский, Л.Г. Татарникова и др.). Однако во всех вышеизложенных взглядах на понятие «здоровый образ жизни» есть объединяющие компоненты, которые могут стать связующими элементами для конструирования нормативной модели «здорового образа жизни».

Основная часть

Ведущей целевой функцией здоровьесберегающего образовательного пространства любого уровня является формирование здорового образа жизни субъектов образовательного процесса, который реализуется на принципе взаимодействия специалистов разных профилей. Необходимо, чтобы все участники здоровьесберегающей деятельности в сфере образования имели единое понятийное представление о здоровом образе жизни.

На наш взгляд, здоровый образ жизни необходимо рассматривать как комплексную технологию здоровой жизнедеятельности человека, включающую множество взаимосвязанных здоровьесберегающих подкомпонентов, которые могут быть таковыми только при условии приложения усилий для их реализации, то есть активности. Наиболее значимые из этого множества подкомпонентов для сохранения и укрепления здоровья человека следует выявить. Это позволит упростить приведение к единой норме исследуемого понятия «здоровый образ жизни».

Л.Н. Волошина утверждает, что «здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический», она выделяет зависимость здорового образа жизни человека от его культуры [5, с. 42].

Культура в «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля определяется как «образование, умственное и нравственное» [6, с. 217]. «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова трактует культуру как «совокупность достижений человека в производственном, общественном и умственном отношении» [12, с. 274]. Из этих толкований понятия культуры можно сделать заключение о том, что культурный — значит образованный, достигший определенных совокупных знаний, умений и навыков в какой-либо области, которые реализуются на основе нравственных и духовных норм жизнедеятельности. Данное заключение дает основание рассматривать культуру здоровья как совокупность знаний, умений и навыков в области здоровой жизнедеятельности, которые реализуются в социуме как здоровый образ жизни. Народный комиссар здравоохранения Н.А. Семашко писал: «...Без санитарной культуры не может быть культуры вообще; без санитарного просвещения не может быть здорового населения...» Санитарное просвещение он понимал как «совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мер, направленных на сохранение, укрепление и скорейшее восстановление здоровья и трудоспособности человека, на продление активной его жизни» [13, с. 199]. Основные составляющие, формирующие здоровый образ жизни, представлены в этих взглядах Н.А. Семашко на санитарное просвещение, конечным продуктом которого он считал санитарную культуру или, в нашем понимании, культуру здоровья, без которой не может быть культуры вообще.

В работах В.М. Басовой, Л.Н. Волошиной, В.Н. Касаткина, В.В. Сокорева и др. культура здоровья человека представлена как его социальная компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Исходя из вышеизложенного, мы выделяем один из основных компонентов, определяющих здоровый образ жизни человека, — его культуру здоровья.

В.З. Коган подчеркивает, что отношение к здоровью конкретно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое здоровье. Отношение к здоровью, считает он, в силу своей значимости для жизнедеятельности личности, являясь интегральным компонентом системы отношений человека к действительности в целом, может быть адекватным и неадекватным. Исходя из этого В.З. Коган выдвигает новый подход к формированию здорового образа жизни, предлагая обратиться к внутреннему миру личности, ее целостной структуре. Он рассматривает человека в качестве субъекта здоровья, активно создающего свое физическое, психическое и социальное благополучие, свою продуктивную жизнедеятельность и творческое долголетие [8, с. 31]. Обращаясь к внутреннему миру личности, с одной стороны, и предлагая проявлять активность в вопросах своего физического, психического и социального благополучия — с другой, В.З. Коган отмечает прямую взаимосвязь этих явлений и акцентирует внимание на том, что главный ресурс активности человека — в его внутренних ресурсах. Суть включения внутреннего потенциала человека в целях формирования здорового образа жизни, изложенная во взгляде В.З. Коган на эту проблему, представляется нам важным для развития мотивации к здоровьесберегающей деятельности личности.

Основываясь на вышеизложенном, мы делаем вывод о том, что, увязывая потребности человека с его активностью и здоровьем, можно успешно включить его внутренний ресурс для достижения целей

формирования здорового образа жизни. Ссылаясь на данный вывод, мы можем также заключить, что здоровье человека зависит от самого человека — от его желания и активности быть здоровым и что в основе включенности самого человека в процесс здорового образа жизни находятся его **потребности**. Это один из важных компонентов здорового образа жизни человека, побуждающий его к их удовлетворению через определенную активность.

Ю.П. Лисицын здоровым образом жизни называет «активную деятельность человека, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья». Из данного определения следует: человек сам ответствен за свое физическое, психическое и социальное благополучие; человек должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками сохранения и укрепления своего здоровья; человек обязан для достижения цели сохранения и укрепления своего здоровья проявлять определенную активность. Таким образом, **активность** является ещё одним из компонентов здорового образа жизни.

По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться «как главная сфера формирования физической культуры личности». «Физическая культура — первый, самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке», — подчеркивает он [2, с. 22]. Взаимосвязь активности и формирования культуры личности может быть рассмотрена применительно к другим видам активности человека, которые, как мозаика, создают его общую культуру. Из данного научного взгляда мы выделяем методологию, которая, как аналогия, может быть применена в процессе формирования здорового образа жизни субъектов образовательного процесса путем воспитания и обучения их различным видам активностей.

А.И. Федоров, С.Б. Шарманова под «здоровым образом жизни» понимают «типичную совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующую полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, которая является важной задачей школьного физического воспитания» [17, с. 12]. Особо выделяется ими составная часть здорового образа жизни — физическая активность, которую они трактуют как «деятельность индивидуума, направленную на достижение физического совершенства».

По нашему мнению, для достижения целей физического здоровья индивидуума необходимо вести такой образ жизни, в котором системно обеспечивается полезная для его здоровья физическая активность.

Физическое совершенство — это цель, которая больше соответствует тем, кто занят в профессиональном спорте. Оптимальные физические нагрузки в целях сохранения и укрепления здоровья являются той полезной **физической активностью** человека, которую можно отнести к одному из подкомпонентов его здорового образа жизни. Исходя из этого физическую активность человека следует рассматривать как оптимизированные физические нагрузки, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья.

Желание расстаться с вредными привычками также зависит от активности человека. Мы считаем, что процесс отказа от нездоровых привычек входит в структуру экологической активности человека, которая нацелена, в том числе и за счет отказа от этих привычек, на защиту им своей биосистемы от внешних вредных для здоровья экологических факторов. К примеру, от большого количества алкоголя, продуктов курения, наркотиков и т.п.

В толковом словаре Г.Я. Солганик «Язык газеты, радио, телевидения» дается определение экологии «как науки об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Например, экология человека, экология культуры и др.» [14, с. 637]. Признаки отношения человека с внешней средой заложены в самом определении.

Экологическую активность человека можно трактовать как его деятельность, направленную на предупреждение и борьбу с вредными для здоровья экологическими и поведенческими факторами, в интересах защиты биосистемы своей и других субъектов сообщества людей, с целью сохранения укрепления их здоровья.

Ю.П. Лисицын определяет здоровый образ жизни как деятельность, наиболее характерную, типичную для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья людей. Он уточняет, что пути формирования здорового образа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Ключом к ним он считает медицинскую активность, т.е. деятельность людей, связанную со своим и общественным здоровьем и направленную на охрану, укрепление, воспроизводство здоровья, т.е. положительную медицинскую активность [11, с. 57], которая должна воспитываться в человеке с самого раннего детства. Медицинскую активность он разделяет на самостоятельные элементы. Это санитарная грамотность, гигиенические и антигигиенические привычки, обращаемость в медицинские учреждения за советами, в том числе профилактическими, выполнение медицинских рекомендаций. Он подчеркивает, что проявление медицинской активности во многом зависит от общего

уровня культуры, образования, психологической установки, условий жизни, состояния здравоохранения и др. К медицинской активности он также относит соблюдение режима питания, занятия физической культурой и спортом, отношение к курению, употреблению алкоголя, соблюдение техники безопасности и др. По нашему мнению, данные факторы, определяющие образ жизни человека, можно отнести к медицинской активности лишь в части реализации рекомендаций медицинского работника по их коррекции.

Медицинскую активность человека, на наш взгляд, следует рассматривать как его активную деятельность по сохранению и укреплению своего и общественного здоровья во взаимодействии с медицинскими службами и как один из подкомпонентов здорового образа жизни. Наиболее важным в научных взглядах Ю.П. Лисицына представляется выделение составляющих здорового образа жизни: медицинской и других видов активности, зависимости активности от общей культуры человека и ряда других условий.

Ещё одно определение здорового образа жизни дает А.А. Коробейников: «Результат разумно-нравственного поведения человека, гармоническое единство духа и тела, существующих в согласии с законами природы и общества. Этот образ жизни характеризуют интеллектуальная развитость, духовно-нравственное благополучие, физическая крепость, психологическая адекватность, неприятие антисоциальных привычек, осознание значения физического и нравственного совершенства, способность к гармонизации межличностных и общественных отношений и на этой основе — максимальная реализация личностного потенциала в основных сферах деятельности» [10, с. 69]. В данном определении выделена духовно-нравственная и психологическая

составляющая образа жизни человека, что, на наш взгляд, очень важно для изучения сущности исследуемого понятия. Чтобы реализовать свой духовно-нравственный и психологический потенциал в целях сохранения и укрепления здоровья, человек должен проявлять определенную активность. Данное действие может побуждать мотив, который исходит, соответственно, из духовно-нравственных и психологических потребностей. Обобщая вышеизложенное, следует выделить два важнейших здоровьесберегающих подкомпонента здорового образа жизни — **духовно-нравственную и психологическую активности.**

Духовно-нравственную активность человека можно определить как соответствующие высоконравственные действия, удовлетворяющие его духовные потребности и способствующие сохранению и укреплению его здоровья.

Под психологической активностью человека, на наш взгляд, следует понимать его способность осуществлять действия, направленные на преодоление и предупреждение стрессовых ситуаций, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, а также гармонизацию межличностных и общественных отношений.

Важнейшей из составляющих здорового образа жизни человека, выделенной А.А. Коробейниковым, является **психологическая адекватность.** Она зависит от психического здоровья человека и по-разному влияет на его поступки и различные виды активностей. Для сохранения и укрепления здоровья человека только психологическая адекватность может оптимизировать любые виды активностей. Нами выявлено, что между потребностями человека и соответствующими им активностями должна существовать психологическая адекватность, которая обеспечивает оптимизацию данной активности и, как следствие,

эффективность сохранения и укрепления здоровья. Данное заключение является значимым для приведения понятия «здоровый образ жизни» к единому нормативному определению.

На основе анализа работ В.К. Бальсевича, В.З. Коган, А.А. Коробейникова, Ю.П. Лисицына, А.И. Федорова и других выявлены основные подкомпоненты здорового образа жизни: физическая активность, медицинская активность, психологическая и духовно-нравственная активности.

Л.Г. Татарникова заключает, что «здоровый образ жизни не может быть одинаковым для всех, так как люди исходно различны; следовательно, чтобы достичь определенного эффекта, вести они должны себя по-разному». Отсюда она делает вывод: «Здоровым считается такой стиль поведения (образ жизни), который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни» [16, с. 23]. Стиль поведения здесь можно рассматривать как индивидуальную совокупность активностей человека, которая дает желаемые результаты.

В связи с тем, что появилось понятие «стиль поведения» как аналог «образа жизни», следует разобраться в различиях понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». По мнению М.Я. Виленского и С.О. Авчинниковой, является неудовлетворительным как полное отождествление понятий «образ жизни» и «стиль жизни», так и полное их противопоставление. Решение данного вопроса, как им кажется, кроется в определении субъектов рассматриваемых феноменов. Субъектом образа жизни выступает создатель тех или иных форм жизнедеятельности, которые имеют социально типичный характер. Носителем социально типичных черт жизнедеятельности является отдельная личность, ко-

торая вместе с тем выступает как субъект собственного стиля жизни. Из этого они заключают, что стиль жизни — не составная часть образа жизни, а воплощение последнего на уровне личности. Далее они делают вывод, что здоровый стиль жизни может трактоваться как индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты. В контексте вышеизложенного ими дается определение здорового стиля жизни как личностного новообразования, продукта духовных и физических усилий человека, целостной системы жизненных проявлений личности, способствующей гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющейся средством самоактуализации личности в ней [4, с. 2-7].

Исходя из того, что данный взгляд на понятие «здоровый стиль жизни» совпадает с нашим взглядом, в процессе поиска подходов к нормативному понятию «здоровый образ жизни» мы будем придерживаться его. По заключению М.Я. Виленского и С.О. Авчинниковой, чтобы реализовать здоровый стиль жизни, человеку необходимо проявить усилия, то есть определенную активность, а жизненные проявления, сочетающиеся с индивидуальностью личности, выражают прежде всего его жизненные потребности. В целостной системе реализации личностью жизненных потребностей, способствующих здоровому стилю его жизни, как нам видится, отображается его культура. Из этого следует, что от культуры человека, которая выражает его потребности и определяет поступки, то есть виды активностей, зависит его стиль жизни. Этот алгоритм развития культуры в здоровый стиль жизни может быть положен в основу реализации индивидом нормативного здорового образа жизни в социуме.

В результате анализа взглядов некоторых ученых на понятие «здоровый образ жизни» с позиций педагогики, психологии и культурологии, изучения ряда технологий его формирования выявлено:

— для всех определений понятия «здоровый образ жизни» есть одно общее — необходимость активных действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, выраженных медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека;

— в основе активностей человека, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, его потребности, наиболее эффективно активность индивида формируется тогда, когда она соответствует его потребностям;

— оптимизация здоровьесберегающей активности человека зависит от состояния его психического здоровья и степени потребности в этом виде активности;

— наличие у данного понятия «цементирующей» основы, объединяющей все здоровьесберегающие компоненты, характеризующейся как культура здоровья, принадлежит конкретному субъекту и проявляется в социуме через различные виды активностей в виде его здорового стиля жизни.

На основе этих заключений нами сделан вывод, что здоровый образ жизни индивида включает три компонента: 1) базовый — культура здоровья (продолгованные потребности к здоровьесберегающим активностям); 2) здоровьесберегающие активности (подкомпоненты) — физическая, медицинская, экологическая, социальная, духовно-нравственная и др., реализуемые им и тесно связанные с его психическим здоровьем; 3) условия, обеспечивающие реализацию культуры здоровья индивида в здоровый стиль жизни. Данные компоненты здорового образа жизни взаимосвязаны и взаимозависимы.

Культуру здоровья индивида можно характеризовать как его социальную компетентность в вопросах здоровья, сформировавшиеся устойчивые потребности в здоровом образе жизни, умения и навыки их удовлетворять на основе здоровьесберегающих активностей.

Выявленные нами компоненты и подкомпоненты здорового образа жизни дают возможность продуктивно их использовать при моделировании образцовой здоровьесберегающей жизнедеятельности человека или, иначе, разработке модели здорового образа жизни. Задача создания такой модели предполагает приведение понятия «здоровый образ жизни» к нормативной структуре его формирования и трактовке и его синтез в процесс формирования здоровьесберегающего образовательного пространства (рисунок).

Нормативная (образцовая) модель здорового образа жизни с точки зрения образца (идеала) поведения – статична, является комплексным здоровьесберегающим инструментом для индивида. Эта модель отражает оптимизированную структуру здорового образа жизни, которая в повседневной жизни человека реализуется в виде его индивидуального здорового стиля жизни. По предложенной модели предлагается обучать и воспитывать подрастающее поколение здоровой жизнедеятельности (здоровому образу жизни), объединив усилия всех секторов общества.

Ведущей из характеристик здоровой личности ребенка Л.Н. Волошина выделяет активность. Она утверждает, что «именно активность, в конечном счете, определяет здоровьесообразное поведение и состояние здоровья и обеспечивает превращение



детей из безответственных и пассивных объектов в субъекты процесса здоровьесбережения с чувством ответственности, наделенных правами и обязанностями» [5, с. 40].

Когда мы говорим об обучении здоровому образу жизни и воспитании, мы имеем в виду прежде всего обучение активностям: физической, медицинской, экологической, психологической, духовно-нравственной, которые мы определяем как базовые.

В результате целенаправленного педагогического процесса эти активности, каждая в отдельности, превращаются в устойчивые потребности обучаемого, которые реализуются в социуме в его здоровый стиль жизни. Этот алгоритм развития здоровьесберегающего поведения человека можно характеризовать как процесс формирования его культуры здоровья. Так как данные активности обеспечивают сохранение и укрепление здоровья человека, их также можно назвать здоровьесберегающими активностями, а приобретенные потребности — здоровьесберегающими потребностями. Данные потребности вполне обоснованно можно характеризовать как сформированные подкомпоненты общей культуры здоровья: физическую культуру, экологическую культуру, медицинскую культуру, психологическую культуру, духовно-нравственную культуру и др.

Исходя из вышеизложенного можно вывести общее определение: **здоровый образ жизни — это образцовая здоровьесберегающая модель поведения, которая реализуется человеком в социуме на основе удовлетворения им своих здоровьесберегающих потребностей, через соответствующие оптимизированные виды здоровьесберегающих активностей, которые психологически адекватны и обеспечивают сохранение, укрепление его здоровья. Данный образ жизни на**

его индивидуальном уровне характеризуется как здоровый стиль жизни и выражает его культуру здоровья.

Это определение понятия здорового образа жизни может претендовать на то, чтобы стать единым нормативным для всех **секторов общества**, участвующих в процессе формирования ЗОП.

Основанием для данного вывода служит следующее:

— данное определение учитывает в своем содержании совокупно все рассмотренные в нашем анализе взгляды ученых на понятие «здоровый образ жизни»;

— отвечает на педагогические вопросы: чему учить человека, чтобы он мог реализовать здоровьесберегающую жизнедеятельность и какое качество человек приобретает в результате системного педагогического воздействия, которое обеспечит ему здоровьесберегающую жизнедеятельность, то есть здоровый образ жизни;

— позволяет включиться в процесс формирования здорового образа жизни посредством обучения здоровьесберегающим активностям: физической, экологической, медицинской, психологической, духовно-нравственной и другим — всем заинтересованным секторам общества, отвечающим за здоровье населения;

— может стать, с точки зрения синергетического подхода, топологией для начального воздействия, быть аттрактором для развития здоровьесберегающей деятельности и играть решающую роль в достижении целей формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

Применительно к определению понятия «здоровье», данному ВОЗ, для достижения полного физического, духовного и социального благополучия, предупреждения болезней и физических недостатков человеку необходимо, обладая определен-

ными знаниями о здоровой жизнедеятельности, системно проявлять физическую, медицинскую, духовную, экологическую, социальную и другие виды активности. В совокупности такой человек обладает «культурой здоровья», а процесс его жиз-

недеятельности соответствует здоровому образу жизни. Развитие пролонгированных устойчивых потребностей личности к здоровьесберегающим видам активностей следует рассматривать как формирование его культуры здоровья.

Литература

1. Андреев, Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 332 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1.
3. Басова, В.М. Формирование социальной компетентности сельских школьников: автореф. дис. ... док. пед. наук / В.М. Басова. – Ярославль, 2004.
4. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: вопросы теории / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.
5. Волошина, Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика : дис. ... док. пед. наук / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2006. – 434 с.
6. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / В.И. Даль. – М.: Рус. яз., 1978. – Т. 4.
7. Касаткин, В. Болезнь как недостаток культуры / В. Касаткин // Частная школа. – 1995. – № 4. – С. 106-112.
8. Коган, В.З. Отношение к здоровью и пути его адекватного формирования как проблема общественного здоровья / В.З. Коган // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2006. – № 4. – С. 31-34.
9. Кокаева, И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников: дис. ... док. пед. наук / И.Ю. Кокаева. – Владикавказ, 2011.
10. Коробейников, А.А. Актуальная европейская проблема: внедрение здоровьесберегающей педагогики / А.А. Коробейников. – М., 2009. – 264 с.
11. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М., 2002. – 508 с.
12. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1987. – 795 с.
13. Семашко, Н.А. Избранные произведения / Н.А. Семашко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Медицина, 1967. – 379 с.
14. Солганик, Г.Я. Стилистический словарь публициста: около 6000 слов и выражений / Г.Я. Солганик. – М.: Русский словарь, 1959. – 650 с.
15. Солопов, Е.Ф. Концепции современного естествознания: учебное пособие для студентов вузов / Е.Ф. Солопов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 231 с.
16. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология / Л.Г. Татарникова. – СПб., 1997. – 356 с.
17. Федоров, А.И. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников / А.И. Федоров, С.Б. Шарманов. – М.: ЧГНОЦ УО РАО, 2004. – 88 с.
18. Чепурных, Е.Е. Национальная концепция охраны здоровья в системе образования / Е.Е. Чепурных // Магистр. – 1999. – № 3. – С. 3-13.
19. Чумаков, Б.Н. Валеология: курс лекций / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед. общество России, 1999. – 407 с.

Kasimov R.A.

On the normative model of a healthy lifestyle

Riza Akhmedzakievich Kasimov – Ph.D. in Pedagogy, Director, State Healthcare Institution “Vologda Oblast Center for Medical Prophylaxis” (9, Mira Street, Vologda, 160001, Russian Federation, vocmp-vologda@yandex.ru)

Abstract. The formation of a healthy lifestyle among the educational process subjects is one of the main functions of health-saving educational space. This function can be implemented effectively only if the executive bodies in the sphere of education, other agencies, the public and the subjects of the educational process take active part in this process. Such cooperation requires a common understanding in the issues to promote health of all pedagogical process participants, but to date the concept “healthy lifestyle” has not been clearly defined and the effective and optimized pedagogical models for its formation, according to the cross-cutting principle, have not been elaborated. The article analyzes different points of view on this issue. A healthy lifestyle is considered as a complex pedagogical technology to create health culture. Taking into account the scholars’ attitudes to the concept “healthy lifestyle” the author identifies three main components of a healthy lifestyle: health culture, health-saving activity and conditions that ensure a healthy lifestyle. The article argues that health saving needs of a person predetermine his/her health-saving activities. It reveals the main strategic sub-components of a healthy lifestyle: physical, environmental, medical, psychological and spiritual-moral activities. The work presents the normative model of a healthy lifestyle and its structure. It defines a healthy lifestyle as a model of health-saving behavior model. The author proves that the proposed normative model of a healthy lifestyle can be successfully used for the formation of health-saving educational space on the principles of inter-sectoral collaboration.

Key words: healthy way of life, healthy lifestyle, health culture, health-saving needs, physical activity, environmental activity, medical activity, mental activity, spiritual-moral, health-saving educational space.

References

1. Andreev Yu.A. *Tri kita zdorov'ya* [Three Pillars of Health]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1991. 332 p.
2. Bal'sevich V.K. *Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodologicheskii, ekologicheskii i organizatsionnyi aspekty)* [Physical Training in the Education System of the Healthy Lifestyle Culture (Methodological, Environmental and Organizational Aspects)]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1990, no. 1.
3. Basova V.M. *Formirovanie sotsial'noi kompetentnosti sel'skikh shkol'nikov: avtoref. dis. ... dok. ped. nauk* [Formation of the Social Competence of Rural Students: Doctor of Pedagogy Dissertation Abstract]. Yaroslavl, 2004.
4. Vilenskii M.Ya., Avchinnikova S.O. *Metodologicheskii analiz obshchego i osobennogo v ponyatiyakh “zdorovyi obraz zhizni” i “zdorovyi stil' zhizni”: voprosy teorii* [Methodological Analysis of the Differences and Similarities in the Concepts of “Healthy Way of Life” and “Healthy Style of Life”: Theoretical Issues]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2004, no. 11, pp. 2-7.
5. Voloshina L.N. *Razvitiye zdorov'esberegayushchego obrazovatel'nogo prostranstva doshkol'nykh uchrezhdenii: metodologiya, teoriya, praktika: dis. ... dok. ped. nauk* [The Development of Health Saving Educational Space of Preschool Institutions: Methodology, Theory, Practice: Doctor of Pedagogy Dissertation]. Yekaterinburg, 2006. 434 p.
6. Dahl V.I. *Tolkovyi slovar' zhivogo velikoruskogo yazyka: v 4 t.* [The Explanatory Dictionary of the Living Great Russian Language: in 4 Volumes]. Moscow: Rus. yaz., 1978, vol. 4.
7. Kasatkin V. *Bolezn' kak nedostatok kul'tury* [Disease as a Lack of Culture]. *Chastnaya shkola* [Private School], 1995, no. 4, pp. 106-112.

8. Kogan V.Z. Otnoshenie k zdorov'yu i puti ego adekvatnogo formirovaniya kak problema obshchestvennogo zdorov'ya [Attitude to Health and Ways of its Formation as a Problem of Public Health]. *Obshchestvennoe zdorov'e i profilaktika zabolevanii* [Public Health and Disease Prevention], 2006, no. 4, pp. 31-34.
9. Kokaeva I.Yu. *Razvitiye regional'nogo obrazovatel'nogo prostranstva kak faktor sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya mladshikh shkol'nikov: dis. ... dok. ped. nauk* [Development of Regional Educational Space as a Factor to Preserve and Strengthen Health of Junior Schoolchildren: Doctor of Pedagogics Dissertation]. Vladikavkaz, 2011.
10. Korobeinikov A.A. *Aktual'naya evropeiskaya problema: vnedrenie zdorov'esberegayushchei pedagogiki* [Topical European Issue: Implementation of Health-Saving Pedagogics]. Moscow, 2009. 264 p.
11. Lisitsyn Yu.P. *Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie* [Public Health and Health Care]. Moscow, 2002. 508 p.
12. Ozhegov S.I. *Tolkoviy slovar' russkogo yazyka* [Dictionary of the Russian Language]. Moscow: Russkii yazyk, 1987. 795 p.
13. Semashko N.A. *Izbrannye proizvedeniya* [Selected Works]. Second edition, revised and supplemented. Moscow: Meditsina, 1967. 379 p.
14. Solganik G.Ya. *Stilisticheskii slovar' publitsista: okolo 6000 slov i vyrazhenii* [Stylistic Dictionary of a Publicist: About 6000 Words and Expressions]. Moscow: Russkii slovar', 1959. 650 p.
15. Solopov E.F. *Kontseptsii sovremennogo estestvoznaniya: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov* [Concept for Modern Science: Textbook for University Students]. Moscow: VLADOS, 1998. 231 p.
16. Tatarnikova L.G. *Pedagogicheskaya valeologiya* [Pedagogical Valeology]. Saint Petersburg, 1997. 356 p.
17. Fedorov A.I., Sharmanov S.B. *Zdorov'e i povedenie shkol'nikov: Sotsial'no-pedagogicheskii monitoring zdorov'ya, fizicheskoi aktivnosti i obraza zhizni shkol'nikov* [Health and Behavior of Schoolchildren: Socio-Pedagogical Monitoring of Health, Physical Activity and Lifestyle of Schoolchildren]. Moscow: ChGNOTs UO RAO, 2004. 88 p.
18. Chepurnykh E.E. Natsional'naya kontseptsiya okhrany zdorov'ya v sisteme obrazovaniya [National Health Concept in Education]. *Magistr* [Magister], 1999, no. 3, pp. 3-13.
19. Chumakov B.N. *Valeologiya: kurs lektsii* [Valeology: Course of Lectures]. Moscow: Ped. obshchestvo Rossii, 1999. 407 p.