

УДК 159.9.01

DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-2-17-24

**КАТЕГОРИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ
«ГОТОВНОСТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»
В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

О. А. Деминцева, Е. В. Кондратенко

Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола

Введение. В данной статье изложена историческая справка о возникновении понятия «здоровый образ жизни», раскрыто понятие «готовность». Анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» рассматривается как сложное интегративное понятие, определяющее важнейшую задачу государства. В статье четко дана структура готовности к здоровому образу жизни, которая рассматривается через призму взаимосвязанных компонентов. Рассмотрены критерии готовности человека к здоровому образу жизни и их взаимосвязь с компонентами готовности. Определены уровни формирования готовности к здоровому образу жизни. Проблемой формирования готовности к здоровому образу жизни студентов занимались Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Г. Ю. Беляев, Г. А. Вайник, Т. И. Волков, М. Я. Виленский, В. З. Коган, К. А. Коновцева, Е. Н. Кудрявцева, А. В. Мартыненко, Л. В. Нестерова, В. А. Панин, О. В. Рахман, В. С. Фомина и другие. **Материалы и методы.** Исследование основано на теоретическом анализе научных источников по проблеме исследования. **Результаты исследования.** Проведенный анализ позволил выяснить, что формирование здорового образа жизни осуществляется по трем составляющим, характеризующим уровень развития общества: социальный, инфраструктурный и личностный. Критерии готовности человека к здоровому образу жизни включают в себя мотивационный, когнитивный, деятельностный и аксиологический компоненты. Каждому критерию соответствует определенный показатель, который выражается в совокупности умений, знаний и жизненных ценностей. Были выделены уровни сформированности готовности к здоровому образу жизни: алгоритмический, эвристический и креативный и определена их взаимосвязь с обучением в вузе. **Обсуждение и заключение.** Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» проведенный нами, позволяет установить его междисциплинарный характер, сущностную связь с такими психологическими понятиями, как «установка», «потребность», «готовность». Процесс формирования готовности к здоровому образу жизни носит многоуровневый характер, что требует конкретизации уровней и критериев ее сформированности.

Ключевые слова: готовность, образ жизни, здоровье, здоровый образ жизни, готовность к здоровому образу жизни.

**CATEGORICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT
“READINESS FOR ADOPTING HEALTHY LIFESTYLE”
IN THE MODERN PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL LITERATURE**

O. A. Demintseva, E. V. Kondratenko

Mari State University, Yoshkar-Ola

Introduction. This article outlines the historical background of the emergence of the concept of “healthy lifestyle”, the concept of “readiness”. An analysis of the concept «readiness for adopting healthy lifestyle» is seen as a complex integrative concept, and identifies the most important task of the state. The article clearly gives the structure of readiness for adopting healthy lifestyle, which is viewed through the prism of interrelated components. The criteria of the person's readiness for adopting healthy lifestyle and its relationship with the components of readiness are considered. The levels of forming readiness for adopting healthy lifestyle are determined. The problem of forming readiness for adopting healthy lifestyle of students was studied by B. A. Ashmarin, V. K. Balsevich, G. Y. Belyaev, G. A. Vinik, T. I. Volkov, M. Y. Vilensky, V. Z. Kogan, K. A. Manovtseva, H. E. Kudryavtsev, A. B. Martynenko, L. V. Nesterov, A. V. Panin, O. V. Rahman, B. C. Fomina, and others. **Materials and methods.** The study is based on a theoretical analysis of scientific sources on the research problem. **Results of the research study.** The analysis made it possible to find out that the formation of a healthy way of life is based on three components that characterize the level of development of society: social, infrastructural and personal. The criteria for a person's readiness for adopting healthy lifestyle include motivational, cognitive, operational and axiological components. Each criterion corresponds to a certain value, which is expressed in the totality of the skills, knowledge and life values. The following levels

of readiness for adopting healthy lifestyle were identified: algorithmic, heuristic and creative, and their interrelation with university education was determined. **Discussion and conclusion.** Categorical analysis of the concept of "readiness for adopting healthy lifestyle" reveals its interdisciplinary nature, the essential connection with such psychological concepts as "time", "need", and "willingness". The process of formation of readiness for adopting healthy lifestyle is multilevel in nature and requires the specification of levels and criteria of its formation.

Keywords: readiness, lifestyle, health, healthy living, readiness for adopting healthy lifestyle.

В Российской Федерации за последнее десятилетие создана определенная нормативно-правовая база в виде федеральных и региональных законов об охране здоровья населения, в числе которых, прежде всего, следует выделить Конституцию РФ и Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.

В ст. 1 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан охрана здоровья населения трактуется как «совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-гигиенического и противоэпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его долголетней активной жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья» [4]. Однако, несмотря на то, что профилактика включена в число основных приоритетов, детальное описание ее методов в данном документе отсутствует, а термин «здоровый образ жизни» вообще не встречается ни разу. Это свидетельствует, что понятие здорового образа жизни в нашей стране еще не стало предметом системной деятельности в рамках социальной политики.

Формирование здорового образа жизни заняло приоритетную позицию в перечне генеральных направлений реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» на ближайшие годы. Основная задача, таким образом, определена. Остается вопрос, готово ли само население откликнуться на недвусмысленную здравоохранительную риторику со стороны государства, поддержать и укрепить потенциал своего собственного здоровья? Для ответа на этот вопрос, от которого в конечном счете зависит успех государственной политики в сфере здравоохранения, проведем категориальный анализ понятия «готовности к здоровому образу жизни».

В современных исследованиях формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) определяется как комплекс мероприятий, направленных на сохра-

нение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально-значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни [1; 3; 7; 12; 13; 15].

Формирование здорового образа жизни осуществляется по трем составляющим, характеризующим уровень развития общества: социальному, инфраструктурному, личностному¹.

Социальный уровень включает в себя пропаганду, информационно-просветительскую работу. В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая объединяет краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни и т. д. Научно-методическое обеспечение формирования здорового образа жизни на этом уровне осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.

Инфраструктурный уровень формирования здорового образа жизни рекомендует конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль. Профилактика заболеваний является определяющим условием формирования здорового образа жизни и призвана обеспечивать высокий гигиенический уровень содержания жилища, рациональное питание, отдых, физическую

¹ Левченко А. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета: автореф. дис... канд. пед. наук. Самара, 2001. 23 с.

активность, условия, исключают появление вредных привычек. Кроме того, должно стать нормой жизни посещение лечебно-профилактических учреждений с целью предупреждения или своевременного выявления различных заболеваний.

Личностный уровень составляет система ценностных ориентиров человека, связанных с соблюдением норм здорового образа жизни, в том числе личной гигиены. Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила, одинаковые для всех людей любого возраста; правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи.

Систему ценностных ориентиров личности на здоровый образ жизни можно рассматривать как основу готовности к здоровому образу жизни. Понятие «готовность» широко используется в психолого-педагогической литературе, хотя осмысливается разными авторами неоднозначно. Так в толковом словаре русского языка Д. В. Дмитриева готовностью называют состояние, когда все сделано для того, чтобы приступить к выполнению, осуществлению чего-либо¹. В словарях по психологии «готовность» – это положение подготовленности, в котором организм настроен на действие или реакцию.

В Большом толковом словаре по психологии В. Зинченко понятие «готовность к действию» определено как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий. Конкретное состояние готовности к действию определяется сочетанием факторов, характеризующих разные уровни, стороны готовности: физическую подготовленность, необходимую нейродинамическую обеспеченность действия, психологические условия готовности. В зависимости от условий выполнения действия ведущей может стать одна из этих сторон.

Понятие готовности возникло изначально в теории установки Д. Н. Узнадзе, который определял готовность как существенный признак установки. Впоследствии М. И. Дьяченко и Л. А. Канды-

бович доказали, что установка является лишь формой готовности и выделили следующие виды психологической готовности [4]:

- психомоторная (функциональная) готовность (к ней следует отнести преобразования, которые способствуют повышению работоспособности человека, его выносливости и большей функциональной зрелости);
- интеллектуальная готовность (имеют в виду общие характеристики его мышления);
- личностная готовность (имеют в виду готовность мотивационной сферы);
- коммуникативная готовность (формирование сферы отношений человека в коллективе, к самому себе);
- эмоционально-волевая готовность (сфера самосознания личности).

Различают длительную психологическую готовность и временное состояние готовности.

Поскольку в исследованиях психологов длительная готовность рассматривается как психическая структура, интегрирующая положительное отношение к тому или иному виду деятельности человека и объединяющая черты характера, темперамент, мотивацию, адекватные требованиям деятельности; необходимые знания, навыки, умения; устойчивые особенности восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевые процессы, мы можем утверждать, что готовность к здоровому образу жизни является проявлением этого вида готовности.

По оценкам специалистов (Е. И. Гусева, А. Н. Коналова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт), здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности и лишь на 8–10 % – от здравоохранения.

Проблемой формирования готовности к здоровому образу жизни студентов занимались Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Г. А. Вайник, Т. И. Волков, М. Я. Виленский, В. З. Коган, Е. Н. Кудрявцева, А. В. Мартыненко, В. А. Панин, О. В. Рахман, В. С. Фомина и другие. Однако в педагогической практике эта идея реализуется недостаточно, несмотря на то, что в последние годы в высшей школе происходит переоценка ценностей здорового образа жизни, общегосударственные интересы и интересы личностные рассматриваются во взаимосвязи.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет

¹ Толковый словарь русского языка / под ред. Д. В. Дмитриева. М.: Астрель: АСТ, 2003. 1578 с.

собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. В современных источниках литературы дается следующее описание здорового образа жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам. На Западе используется термин «укрепление здоровья» (Health promotion), который был определен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2005 г. как «процесс предоставления людям возможности повысить контроль над своим здоровьем и его детерминантами, и тем самым улучшить свое здоровье». В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума. Так, Ю. П. Лисицин и Г. И. Царегородцев дают следующее определение здоровому образу жизни: «здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [2].

Таким образом, готовность к здоровому образу жизни можно определить как мобилизацию всех психофизиологических систем человека, направленных на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Общие подходы к структуре готовности сложились в работах М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович, которые выделили следующие компоненты готовности [5]:

– мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны);

– познавательные (понимание обязанностей, задач, оценки их значимости, знание средств достижения цели, представление о вероятных изменениях ситуации);

– эмоциональные (чувство ответственности, уверенности в успехе, воодушевления);

– волевые (самоуправление и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от посторонних воздействий, преодоление сомнений, страхов).

Ряд ученых (Е. Г. Козлов, В. А. Крутецкий, А. Ц. Пуни и др.) выделяют в структуре готовности к здоровому образу жизни мотивационный, когнитивный, деятельностный и аксиологический компоненты.

Все вышеизложенное позволяет определить критерии готовности к здоровому образу жизни, которые сведены в таблицу.

**Критерии готовности человека к здоровому образу жизни (Н. И. Кияшева) /
Criteria of a person's readiness for adopting healthy lifestyle (N. I. Kiyasheva)**

№ п/п	Критерии / Criteria	Компоненты / Components	Показатели / Indicators
1	«Я хочу»	Мотивационный	Познавательная активность. Желание углубленно изучать вопросы здоровьесбережения
2	«Я знаю»	Когнитивный (познавательный)	Знать: правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи
3	«Я умею»	Деятельностный (волевой)	Уметь применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи
4	«Я ценю здоровый образ жизни»	Аксиологический (эмоциональный)	Включает в систему жизненных ценностей здоровый образ жизни. Планирует свою дальнейшую жизнь, исходя из того, что он знает и умеет

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации к сохранению здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие внешние установки (пожелания, приказы,

наказания) не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья [6; 8; 9; 11; 12; 13]. Немало работ посвящено формированию ценностного отношения у студентов к здоровому образу жизни (Г. Ю. Беляев, М. Я. Виленский, В. В. Коган, Н. А. Красноперова, С. Н. Линченко, Л. И. Лубышева и др.). Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность – еще не значит следовать ему. Чтобы ориентировать человека на ведение здорового образа жизни, необходим волевой компонент.

Волевой компонент формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивида.

Познавательный компонент подразумевает под собой формирование системы знаний о здоровом образе жизни, знание принципов организации и проведения оздоровительных мероприятий, средств и методов укрепления здоровья. Данный компонент преследует и когнитивную функцию, выражающуюся в обеспечении информацией индивида и стимулировании его осваивать новые знания о структуре, функциях и задачах оздоровительной деятельности.

Эмоциональный компонент здоровья характеризуется пониманием своих чувств и умением выражать их, уверенным владением целым рядом эмоций с целью адекватного отношения к действительности. В качестве показателей выступают: тревожность в отношении здоровья на том или ином уровне его организации; приоритетная значимость того или иного уровня здоровья, а также предпочтение им определенных способов организации здорового образа жизни.

Результаты исследований показывают, что между готовностью человека в соблюдении многих принципов здорового образа жизни и оценки своей возможности придерживаться их фактически существует конфликт. Особенно острым он является в отношении организации жизни (отсутствии режима и возможности для отдыха), занятий физической культурой и невозможностью отказа от интернет-зависимости [6].

Важным аспектом исследования готовности к здоровому образу жизни является определение уровней ее сформированности. Так, Е. В. Витун выделяет три уровня формирования готовности

к здоровому образу жизни: алгоритмический, эвристический, креативный¹.

1. Алгоритмический уровень (низкий) характеризуется тем, что человек, достигший его, воспроизводит полученную информацию, но не стремится ее использовать в ценностно-ориентировочной деятельности, направленной на формирование собственного образа жизни. Можно сказать, что данный уровень предполагает сформированность лишь когнитивного компонента готовности к здоровому образу жизни, который является лишь первым шагом на пути формирования исследуемого нами феномена.

2. Эвристический уровень (средний) предполагает, что у человека появились более глубокие знания о здоровом образе жизни, а также появляются стремления и попытки изменить свой собственный образ жизни. При этом деятельность в сфере здравотворчества приобретает эвристический характер.

3. Креативный уровень (высокий) предполагает существенные изменения в собственном образе жизни – в той его сфере, которая связана с укреплением, сохранением и формированием здоровья. На данном уровне человек имеет высокий уровень сформированности всех компонентов и критериев готовности к здоровому образу жизни.

А. В. Ливченко предлагает оценить уровни сформированности здорового образа жизни студентов по следующим показателям²:

– уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни (информационно-ориентировочный критерий);

– желание повысить уровень знаний о здоровом образе жизни и укрепить свое здоровье (потребностно-мотивационный критерий);

– оценка роли здоровья в системе общечеловеческих ценностей, физической культуры в системе ценностей ЗОЖ и конкретных видов физической культуры (ценностный критерий);

– выделение факторов, мешающих заниматься физической культурой, преодоление которых свидетельствует о проявлении активности, настойчивости и других волевых качеств личности

¹ Витун Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2007. 24 с.

² Левченко А. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета: автореф. дис... канд. пед. наук. Самара, 2001. 23 с.

в освоении ЗОЖ (организационно-волевой критерий);

– уровень умственной и физической работоспособности, состояние здоровья и двигательная активность (деятельностно-практический критерий).

Таким образом, категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни», проведенный нами, позволяет установить его междисциплинарный характер, сущностную связь с такими психологическими понятиями, как «установка», «потребность», «готовность».

Понятие «готовность к здоровому образу жизни» можно определить как мобилизацию всех психофизиологических систем человека, направленных на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Процесс формирования готовности к здоровому образу жизни носит многоаспектный и многоуровневый характер, что требует конкретизации уровней и критериев ее сформированности.

Литература

1. Беляев Г. Ю. Проблема формирования здорового образа жизни как ценностной модели воспитания (ЗОЖ-модели), соответствующей современной социальной ситуации // Образование личности. 2014. № 2. С. 48–54.

2. Гаврикова Д. С. Анализ взаимосвязи здорового образа жизни населения и экономики России // Студенческий форум: V Междунар. студенческая электрон. науч. конф., 15 февр. – 31 марта 2013 г. М., 2013. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3429.pdf> (дата обращения: 26.03.18).

3. Галанова Л. В., Галанов В. Ф. Формирование ЗОЖ студентов-педагогов на занятиях физической культурой // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире материалы XXIII Междунар. научно-практич. конф. по проблемам физического воспитания учащихся / Министерство образования и науки РФ, Министерство образования Московской области, ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт»; отв. ред. Б. Ф. Прокудин. 2013. С. 209–210.

4. Горбуль Ю. А. Законодательство Российской Федерации об охране здоровья граждан: проблемы и тенденции развития // Вестник КемГУ. 2010. № 1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zakonodatelstvo-rossiyskoy-federatsii-ob-ohrane-zdorovya-grazhdan-problemy-i-tendentsii-razvitiya> (дата обращения: 17.01.2018).

5. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск, 1976. 25 с.

6. Зиновьев Н. А. Соотношение студенческой мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2013. № 3 (97). С. 67–71. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-u-studentov-motivatsii-i-gotovnosti-k-soblyudenyu-printsipov-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 02.01.2018).

7. Коновцева К. А. Анализ опыта по формированию ЗОЖ у молодежи в России / под общ. ред. Н. Д. Бобковой // Инновационные подходы к работе с молодежью: сборник материалов Профессионального форума. Курган. 2014. С. 76–80.

8. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова, 2014. Т. 11. № 4. С. 109–117. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnyy-komponent-v-strukture-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 11.12.2017).

9. Линченко С. Н., Аругюнов А. В., Старченко В. И., Щимаева И. В., Еременко В. С., Гольдберг И. И. Исследование у студентов-медиков мотивационно-ценностных установок в формировании ЗОЖ в период обучения в вузе // Новые направления модернизации педагогического образования в формировании здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности: материалы V Региональной научно-практич. конф. 2017. С. 75–79.

10. Лисицын Ю. П., Царегородцев Г. И. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей // Политическое самообразование. 1986. № 10. С. 30–37.

11. Лойко О. Л. Этапы развития педагогических идей формирования культуры здорового образа жизни в системе высшего образования // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи сборник научных статей по материалам I Республиканской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 80–84.

12. Нестерова Л. В., Спирина М. Л. Педагогические условия формирования ЗОЖ среди подростков // Новая наука: от идеи к результату. 2016. № 4-2. С. 72–74. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25923205> (дата обращения: 10.01.2018).

13. Павлов В. И., Кузнецов М. А. Проблемы формирование здоровый образ жизни // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2011. Т. 13. № 1(8). С. 154–158. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemny-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 11.12.2017).

14. Парвадов Л. А., Чалабова Э. А., Улановский А. М. Педагогический опыт и современные подходы к исследованию проблемы формирования ЗОЖ в системе образования // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2014. № 3 (75). С. 123–130.

15. Переселкова З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 7 (49), ч. 1. С. 93–95.

References

1. Belyaev G. Yu. Problema formirovaniya zdravogo obraza zhizni kak tsennostnoi modeli vospitaniya (ZOZh-modeli), sootvetstvuyushchei sovremennoi sotsial'noi situatsii [Problem of healthy lifestyle formation as a value model of education (HLS-model), corresponding to modern social situation]. *Obrazovanie lichnosti* = Education of the individual, 2014, no. 2, pp. 48–54. (In Russ.)

2. Gavrikova D. S. Analiz vzaimosvyazi zdorovogo obraza zhizni naseleniya i ekonomiki Rossii [Analysis of the relationship between a healthy lifestyle of the population and economy of Russia]. *Studencheskii nauchnyi forum: V Mezhdunar. studencheskaya elektron. nauch. konf., 15 fevr. – 31 marta 2013 g.* = Student scientific forum: V International student electronic scientific conference, February 15 – March 31, 2013, Moscow, 2013. Available at: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3429.pdf> (accessed 26.03.13). (In Russ.)
3. Galanova L. V., Galanov V. F. Formirovanie ZOZh studentov-pedagogov na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi [Formation of students-teachers healthy lifestyle at the lessons of physical culture]. *Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire materialy XXIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya* = Proceedings of the XXIII International scientific-practical conference on problems of physical education students, Ministry of education and science of the Russian Federation, Ministry of education of the Moscow region, Moscow state regional socio-humanitarian Institute, the Ministry of education and science of the Russian Federation, the Ministry of education of the Moscow region, GAOU VPO «Moscow state regional socio-humanitarian Institute»; ed. by B. F. Prokudin. 2013. pp. 209–210. (In Russ.)
4. Gorbul' Yu. A. Zakonodatel'stvo Rossiiskoi Federatsii ob okhrane zdorov'ya grazhdan: problemy i tendentsii razvitiya [Legislation of the Russian Federation about health protection of citizens: problems and tendencies of development]. *Vestnik KemGU* = Bulletin of Kemerovo State University, 2010. № 1. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/zakonodatel'stvo-rossiyskoy-federatsii-ob-okhrane-zdorov'ya-grazhdan-problemy-i-tendentsii-razvitiya> (accessed 17.01.2018). (In Russ.)
5. D'yachenko M. I., Kandybovich L. A. Psikhologicheskie problemy gotovnosti k deyatelnosti [Psychological problems of readiness for activity]. Minsk, 1976, 25 p. (In Russ.)
6. Zinov'ev N. A. Sootnoshenie studencheskoi motivatsii k soblyudeniyu printsipov zdorovogo obraza zhizni [Ratio of student motivation and the principles of a healthy lifestyle]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* = Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2013, no. 3(97), pp. 67–71. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-u-studentov-motivatsii-i-gotovnosti-k-soblyudeniyu-principov-zdorovogo-obraza-zhizni> (accessed 02.01.2018). (In Russ.)
7. Konovtseva K. A. Analiz opyta po formirovaniyu ZOZh u molodezhi v Rossii [Analysis of experience in formation of healthy lifestyles among young people in Russia]. *Innovatsionnye podkhody k rabote s molodezh'yu: sbornik materialov Professional'nogo foruma* = Innovative approaches to working with young people. The collection of materials of the Professional forum, ed. by N. D. Bobkova. Kurgan, 2014, pp. 76–80. (In Russ.)
8. Krasnoperova N. A. Motivatsionnyi komponent v strukture formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Motivational component in the structure of formation of healthy lifestyle of students]. *Vestnik Severo-vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova* = Vestnik of Ammosov North-Eastern Federal University, 2014, vol. 11, no. 4, pp. 109–117. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnyy-komponent-v-strukture-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (accessed 11.12.2017). (In Russ.)
9. Linchenko S. N., Arutyunov A. V., Starchenko V. I., Shchimaeva I. V., Eremenko V. S., Gol'dberg I. I. Issledovanie u studentov-medikov motivatsionno-tsennostnykh ustanovok formirovaniya ZOZh v period obucheniya v vuze [Study of medical-motivational motivation and values in the formation of a healthy lifestyle in the period of study at a university]. *Novye napravleniya modernizatsii pedagogicheskogo obrazovaniya v formirovaniya zdorovogo obraza zhizni i bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti: materialy V Regional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii* New directions for the modernization of pedagogical education in the formation of a healthy lifestyle and safety of life: the materials of the V Regional scientific and practical conference, 2017, pp. 75–79. (In Russ.)
10. Lisitsyn Yu. P., Tsaregorodtsev G. I. Nasushchnye problemy okhrany i ukrepleniya zdorov'ya lyudei [Urgent problems of protection and strengthening of health of people]. *Politicheskoe samoobrazovanie* = Political self-education, 1986, no. 10, pp. 30–37. (In Russ.)
11. Loiko O. L. Etapy razvitiya pedagogicheskikh idei formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v sisteme vysshego obrazovaniya [Stages of development of pedagogical ideas of formation of culture of healthy lifestyle in the system of higher education]. *Sovremennye metody formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u studencheskoi molodezhi sbornik nauchnykh statei po materialam I Respublikanskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* = Modern methods of forming a healthy lifestyle in student youth: Collection of scientific articles on the materials of the First republican scientific and practical conference with international participation, 2017, pp. 80–84. (In Russ.)
12. Nesterova L. V., Spirina M. L. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya ZOZh sredi podrostkov [Pedagogical conditions of formation of healthy lifestyle among adolescents]. *Novaya nauka: ot idei k rezul'tatu* = Modern science: From idea to result, 2016, no. 4-2, pp. 72–74. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25923205> (accessed 10.01.2018). (In Russ.)
13. Pavlov V. I., Kuznetsov M. A. Problemy formirovanie zdorovyi obraz zhizni [Problems of formation of healthy way of life]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoi akademii nauk* = Izvestia of Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences, 2011, T. 13, no. 1(8), pp. 154–158. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (accessed 11.12.2017). (In Russ.)
14. Parvadov L. A., Chalabova E. A., Ulanovskii A. M. Pedagogicheskii opyt i sovremennye podkhody k issledovaniyu problemy formirovaniya ZOZh v sisteme obrazovaniya [Pedagogical experience and modern approaches to the study of problems of formation of healthy lifestyle in the education system]. *Visnik Zhitomir'skogo derzhavnogo universitetu imeni Ivana Franka* = Zhytomyr Ivan Franko State University Journal, 2014, no. 3 (75), pp. 123–130. (In Russ.)
15. Pereselkova Z. Yu. Osobennosti formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u studencheskoi molodezhi v prostranstve vuza [Features of formation of healthy lifestyle of the student youth in the space of the University]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal* = International research journal, 2016, no. 7 (49), part. 1, pp. 93–95. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 27.03.2018 г.

Submitted 27.03.2018.

Для цитирования: Деминцева О. А., Кондратенко Е. В. Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» в современной психолого-педагогической литературе // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 2. С. 17–24. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-2-17-24

Citation for an article: Demintseva O. A., Kondratenko E. V. Categorical analysis of the concept «readiness for healthy lifestyle» in the modern psychological-pedagogical literature. *Vestnik of the Mari State University*. 2018, vol. 12, no. 2, pp. 17–24. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-2-17-24

Деминцева Ольга Александровна, старший преподаватель, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, operaaa@rambler.ru

Кондратенко Елена Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, mati07@rambler.ru

Olga A. Demintseva, senior lecturer, Mari State University, Yoshkar-Ola, operaaa@rambler.ru

Elena V. Kondratenko, Ph. D. (Pedagogy), associate professor, Mari State University, Yoshkar-Ola, mati07@rambler.ru