

Научная статья
УДК 101.1:316.728(470)

Борис Георгиевич Лукьянов
*Уфимский юридический институт МВД Рос-
сии, Уфа, Россия,*

ОРИЕНТАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. Проблема понимания представлений о здоровом образе жизни в социальном и философском аспектах является актуальной, так как здоровье – это главная человеческая и общественная ценность. Прежде всего здоровый образ жизни рассматривается как важнейшая составляющая социума, в котором благосостояние возможно только в том случае, когда население понимает и владеет системой здорового образа жизни. В настоящее время существует множество научных исследований, направленных на построение системных моделей здорового образа жизни. Его практическая значимость является одним из актуальных направлений социально-философских исследований. В философском анализе феномена здорового образа жизни являются понятия «реальное – идеальное», «возможное – реальное», «индивидуальное – социальное», «индивидуальное – бессознательное», но если рассматривать с точки зрения социально-философского анализа изучаемого явления прежде всего – это наличие определенного образа жизни как системы действий и процессов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальный и философский феномены, материальные и духовные потребности, социальный статус, качество и (или) уровень жизни, социальные группы, общество

Для цитирования: Лукьянов Б. Г. Ориентации населения на здоровый образ жизни: социально-философский анализ // Общество, право, государственность: ретроспектива и перспектива. 2024. № 3 (19). С. 117–124.

Original article

Boris G. Lukyanov
*Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
of Russia, Ufa, Russia,*

ORIENTATION OF THE POPULATION TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE: A SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS

Abstract. The idea of a healthy lifestyle in social and philosophical aspects is extremely necessary, since health has always been the main human and social value. First of all, a healthy lifestyle is considered as the most important component of society, in which well-being is only possible when the population has a healthy lifestyle system. Currently, there are many scientific and behavioral studies aimed at building systemic models of a healthy lifestyle. The practical importance of a healthy lifestyle is one of the most relevant areas of socio-philosophical research. In philosophical analysis, the phenomenon of a healthy lifestyle is the concepts of “real – ideal”, “possible – real”, “individual – social”, “individual – unconscious”, but from the point of view of socio-philosophical analysis of the phenomenon under study, first of all it is the presence of a certain lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, social and philosophical phenomena, material and spiritual needs, social status, quality and (or) standard of living, social groups, society

For citation: Lukyanov B. G. Orientation of the population towards a healthy lifestyle: a socio-philosophical analysis // Society, law, statehood: retrospective and perspective. 2024. No. 3 (19). P. 117–124. (In Russ.)

Введение

Здоровье всегда считалось величайшей человеческой ценностью, и в настоящее время оно интерпретируется как основная социальная ценность, главная часть социума, что является благосостоянием каждого государства. Политическое и экономическое развитие страны, ее благосостояние возможны только при наличии здорового населения [1].

Президент Российской Федерации В. В. Путин 29 февраля 2024 года обратился с Посланием к Федеральному Собранию, в котором он отметил следующее: «За последние годы у нас в разы выросло число граждан, которые регулярно занимаются спортом. Это одно из наших значимых достижений. Нужно поощрять людей, которые ответственно относятся к своему здоровью. Уже со следующего года будем предоставлять налоговые вычеты для всех, кто регулярно на плановой основе проходит диспансеризацию, а также успешно сдает нормативы ГТО. Помните народный лозунг? Каждый помнит эту шутку: «Бросай пить – вставай на лыжи!» Это тот самый случай, когда настал такой момент. Кстати говоря, что касается «пития»: здесь у нас заметный, хороший результат. Реально без всякого экстремизма мы значительно снизили употребление алкоголя, прежде всего, крепкого, и это, безусловно, сказывается на здоровье нации. Предлагаю за счет федеральных ресурсов ежегодно строить в регионах, прежде всего в малых городах, на сельских территориях, дополнительно не менее 350 спортивных объектов. Условия для занятий спортом должны быть в вузах, колледжах, школах и дошкольных учреждениях»¹.

Как отмечают В. В. Афанасьева, Н. Б. Бриленок., И. И. Колисник, «непрерывная практика достижения и поддержания личного и общественного здоровья невозможна, поэтому организация здорового образа жизни граждан объявлена полезной

задачей социального развития в России» [2, с. 62]. В настоящее время здоровье является необходимым условием достижения личных и социальных успехов, будущего каждого гражданина и всей страны. При этом на здоровье человека влияют природные факторы; постоянно возрастающие социальные опасности; нездоровый образ жизни; неудовлетворенность жизненными ценностями, что приводит к сокращению числа здоровых людей [3].

Идея здорового образа жизни в основном рассматривается в широком социально-философском смысле. Универсализация мышления, поведения и научных знаний, присущих современной науке, позволяет определить здоровый образ жизни как сложное явление, включающее в себя духовное, культурное, биологическое, социальное, экономическое содержание². Поэтому последовательный и всесторонний анализ здорового образа жизни возможен только с помощью философских методов и средств, так как они позволяют понять и интегрировать значения элементов жизнедеятельности.

Н. Б. Бриленок в своем диссертационном исследовании отметила, что на фоне важности здорового образа жизни практически нет работ, посвященных его социально-философскому анализу. Большинство исследований здорового образа жизни сосредоточено на отдельных естественных науках, таких как медицина, биология, психология. В указанных науках образ жизни рассматривается лишь в узком смысле как деятельность, направленная на поддержание физического и психологического здоровья человека [4, с. 30].

Среди гуманитарных наук наибольший вклад в изучение здорового образа жизни вносит социология, но при этом она ориентирована в первую очередь на анализ его специфических, количественных характеристик. Практические философские исследования здорового образа жизни, как правило,

¹ Послание Президента Федеральному Собранию // Кремль. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/73585> (дата обращения: 24.07.2024).

² Аристотель. Никомахова Этика / пер. Н. Брагинская. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997.

посвящены изучению его ценности и значения, изложению определенных практик и норм здорового образа жизни [4].

Все вышеперечисленное объясняет актуальность социально-философского анализа здорового образа жизни, поиска его глубоких философских основ. Для решения этих задач недостаточно конкретных научных и даже междисциплинарных знаний. Это определяет актуальность темы исследования.

Образ жизни или *modus vivendi* – это формы и методы индивидуальной и общественной жизни человека, которые относятся к определенным историческим и социально-экономическим отношениям, характеризующие особенности его поведения, общения, мышления. В социально-философских толкованиях образ жизни – это система действий в жизни человека, включающая условия существования (проживания) личности, общества и социальных групп [5].

Н. Б. Бриленок отмечает: «Понятие социального, среднестатистического образа жизни хотя и дает представление о его системе, элементах и структуре, но не отражает его существенных данных: образ жизни всегда индивидуальный, он всегда относится к определенному человеку, личности, индивиду». Поэтому необходимо говорить не только об образе жизни, но и об индивидуальном образе жизни как совокупности определенных социальных и индивидуальных переживаний человека [6, с. 171]. Образ жизни олицетворяет социальное и личностное взаимодействие, которое является самоопределением в жизни человека.

Устойчивая форма деятельности индивида вокруг себя определяет образ его жизни, который выражается в его убеждениях, инициативности, целях и интересах. Образ жизни человека также можно рассматривать как повседневный образ жизни, определяемый совокупностью социальных, культурных, экономических и профессиональных условий [7].

Следует отметить, что каждый образ жизни имеет свою психологическую составляющую, то есть не соответствует социальным и природным условиям жизни, а

превосходит их. Именно по такому ментальному складу человек выбирает для себя качество жизни, исходя из собственного опыта, полученных знаний, традиций, с учетом возможных социальных и природных условий, собственных целей и интересов. Таким образом, учитывая вышесказанное, мы можем предположить, что все эти элементы, включая физическую активность, влияют на формирование здорового образа жизни [8].

Следовательно, важное место в осуществлении определенного образа жизни занимает личность, «человеческий» компонент, связывающий его с физическими и интеллектуальными особенностями человека, его воспитанием, образованием, мировоззрением, правилами и предпочтениями в жизни.

Образ жизни является категорией социальной; социальный характер раскрывается в том, что он всегда адресован кому-то, то есть имеет принадлежность к «носителю» и «хозяину».

Методы

Методологическую основу работы составляет совокупность методов, традиционных для социальной философии: анализ, синтез, системный и социально-философский подходы, позволяющие проанализировать и систематизировать традиционные и современные философские и социальные представления о здоровом образе жизни, выделить и исследовать его личностные и социальные основания, описать его как совокупную общественную деятельность.

В работе используется также деятельностный подход, дающий возможность описать здоровый образ жизни как определенную деятельность, как совокупность общественных и личных практик.

Поскольку здоровый образ жизни является предметом множества конкретно научных и междисциплинарных исследований, то в качестве основания для его социально-философского анализа в работе приводятся положения в области философских и социологических наук.

Результаты

Здоровый образ жизни как общественный опыт и общественная деятельность в

современном мире возможен в условиях создания больше индивидуального опыта, а именно трудовой деятельности людей. Здоровый образ жизни – это выбор каждого человека в социуме, он раскрывается только тогда, когда несет конкретную характеристику человеку.

Многие факторы влияют на ведение жизни, например, объективные природные и социальные условия. В связи с тем, что население формируется путем создания каких-либо социальных групп, то и образ жизни мы также относим к трудовой совместной деятельности социума, и поэтому признак индивидуальности в современном мире постепенно теряет свое значение и переходит в общественный.

Во-первых, обратим внимание на условия, которые влияют на наше здоровье в целом. Здоровая окружающая среда – важный фактор определения качества и уровня здоровья человека, например, природа, система социума, экономические отношения, политическая система, образование и другие составляющие государства. Здоровье как средство благополучия с каждым годом приобретает стимулирующий фактор развития и познания, что позволяет направить мышление человечества на мотивацию к физической активности, стремление к сохранению, укреплению, а также достижение такого уровня здоровья, в котором человек максимально будет чувствовать себя благополучно и комфортно [9].

В связи с этим понимание здоровья мы можем отнести не только к системам развития, познания, обучения и воспитания, но и к системе живой деятельности в целом. Защита здоровья человека возможна с помощью внешних сил окружающей среды и общества, то есть с помощью «сильных» внешних сил [10]. Если говорить только о внешних условиях, которые не позволяют вести здоровый образ жизни, необходимо помнить о немаловажных субъективных условиях, которые направлены на реализацию действий по достижению цели – ведения образа жизни, приближенного к пониманию здорового.

Во многих источниках говорится о влиянии экзогенных условий, но если мы говорим о сознательном выборе человека, а, как правило, человек является сознательным, то даже факторы, которые негативно отражаются на решении человека в пользу здорового образа жизни, являются неоправданными и становятся чаще всего причиной того, чтобы не менять свою зону личностного комфорта, которая не включает здоровое понимание ведения жизнедеятельности.

Стратегия так же, как и цель, задачи жизни человека, определяется собственными установками, поэтому выбор к такой жизни трактуется только как возможность, которая дана человеку. Каждый обязан знать, к чему может привести нарушение потенциального здоровья, поэтому выбор, который будет предоставлен человеку, больше относится не к материальным ценностям, а к духовным, так как стремление к благополучному личностному развитию и есть доказательство уважительного отношения к самому себе.

Создание и формирование такого образа жизни – больше вопрос духовности о понимании единства души и тела, ценности здоровья и доброте к телесному здоровью [11]. Все начинается с того, что мы создаем мышление и представление о значении здоровья как о воспитании культуры духовных ценностей. Анализ дефиниций понятия «здоровья» показал, что наиболее удачным определением социально-философского направления является понимание здоровья как системы определений, которые рассматривают здоровье как сложную систему взаимодействия – гармонию, синергию внешнего и внутреннего познания человека и его окружения в целом [12].

В соответствии с вышесказанным отметим, что образ жизни рассматривается как синтетическая социально-философская категория, объединяющая представления обо всех видах человеческой деятельности и определяемая конкретными личностными и социальными особенностями человека, его жизнью, трудом, отдыхом, способами удовлетворения его потребностей, правилами

материального и духовного, личного и общественного порядка.

В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кудумаева утверждают, что образ жизни определяется сохранением, укреплением здоровья: по оценкам специалистов, здоровье людей на 50–55 % зависит от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетических предрасположенностей, на 8–10 % – от здравоохранения страны [13].

Реализация здорового образа жизни предполагает удовлетворение материальных и духовных потребностей только такими способами, которые не наносят вреда здоровью: преобразование нравственности в соответствии со здоровыми и нездоровыми представлениями; участие в общественной деятельности, направленной на социальное здоровье и общее благосостояние человека [14]. В пример приведем познавательную, обучающую, воспитательную и развивающую деятельность, которая направлена на физическое и духовное развитие человека.

Так, образ жизни складывается из труда, быта, общественной, политической, культурной деятельности и повседневности человека. Вместе они создают экзогенную социальную основу для индивидуального образа жизни. Экзогенные условия определяются различными социальными категориями: экономическими, характеризующимися уровнем жизни; социальными, основанными на качестве жизни; историческими, определяемыми историей жизни; личными, в основе которых лежит стиль жизни.

Под здоровым образом жизни в социально-экономическом плане понимается тот факт, что его реализация зависит от некоторых материально-социальных основ. Однако наличие последнего не является ни необходимым, ни достаточным для поддержания здорового образа жизни. Например, есть много примеров здорового образа жизни на очень низком уровне ценностей, например, это заметно в буддийском монашестве. Это означает, что здоровый образ жизни как социальное явление не может быть определен

только материальными базовыми и количественными показателями.

Понятие «качество жизни» выглядит иначе, чем «уровень жизни», и определяет не только материальное жизнеобеспечение человека, но и степень его удовлетворенности жизненными условиями. Высокое качество жизни человека определяет продолжительность жизни, доступность здравоохранения, уровень медицины, отсутствие системных рисков и опасностей для жизни и здоровья в социальной среде, адекватное потребление товаров и услуг, нормальные социальные отношения, отсутствие социальных конфликтов, способных нанести вред благосостоянию, например, личному благополучию, благоприятным условиям труда, возможности воспитания, личностному росту, творческому развитию, достижению образовательного и культурного уровня, участию человека в решении социальных проблем и во всех видах общественной и культурной жизни.

Очевидно, что в качество жизни входит не только материальная составляющая, но и психологическая, поскольку она зависит от характера социального общения, социального статуса человека, свободы выбора деятельности, культурного наследия, уровня профессионального самоопределения, индивидуальных особенностей личности. Отметим, что в современном постиндустриальном обществе этот компонент начинает преобладать. В настоящее время улучшение качества жизни считается важным критерием социально-экономического прогресса, а понятие «качество жизни» приближается к пониманию полного социального, физического, интеллектуального и духовного благополучия здорового человека.

Хотя качество жизни во многом зависит от здорового образа жизни, оно также не определяет его жизнеспособность [15]. Высокое качество жизни – важнейшее условие здорового образа жизни, но не всегда достаточное. Действительно, качество жизни этих компонентов недостаточно для поддержания как общего состояния здоровья, так и здорового образа жизни в целом. Человек может

быть собственником, иметь социальный статус, быть интеллектуально развитым и культурно удовлетворенным своей жизнью и не соблюдать здоровый образ жизни, и наоборот – быть здоровым физически крепким, но не иметь духовных и культурных ценностей, которые говорят о личности человека.

Несомненно, здоровье определяет качество и возможности личной жизни каждого. Однако здоровье человека – это не только главное личное богатство, но и главное социальное богатство, которое немислимо без устойчивого развития любого государства. Об этом говорит пословица «Здоровье народа – богатство страны».

Заключение

На сегодняшний день человеческое здоровье является предметом исследований многих наук, таких как медицина, социология, психология, философия и другие. Основная ценность человека – не только в наличии здоровья, но и в постоянном и непрерывном совершенствовании его как социального капитала, который влияет на

развитие наций и государства. Приобщение граждан к ведению здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений общественного развития и на данный момент становится важной государственной стратегией.

Невозможно создать развивающуюся систему экономических, социальных, культурных, духовных отношений без человека, который может адаптироваться, то есть приспособиться как к постоянным, так и к быстрым изменениям в социуме, к социальной активности с помощью творческого мышления и представлений. Развитие человеческого потенциала страны невозможно без здорового населения, так как в Российской Федерации это стало средством достижения поставленных целей.

В этих условиях наиболее важными элементами являются практика и стратегия здорового образа жизни, соблюдение которых поможет достижению успехов в непрерывной адаптации к постоянно меняющимся реалиям современного мира.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. № 2. С. 3–16.
2. Афанасьева В. В., Бриленок, Н. Б., Колисник, И. И. Здоровый образ жизни: социальные стратегии // Философия здоровья. Саратов : Изд-во СГУ. 2012. С. 162–174.
3. Афанасьева В. В. Болезнь как феномен // Философия здоровья. Саратов : Изд-во СГУ, 2012. С. 42–46.
4. Бриленок Н. Б. Здоровый образ жизни: социально-философский анализ : дис. ... канд. филос. наук. Саратов, 2018. 145 с.
5. Асмус В. Ф. Античная философия. М. : Высшая школа, 1976. 544 с.
6. Бриленок Н. Б. Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здорового образа жизни студентов в системе вузовского обучения // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов : Издательство «Саратовский источник», 2021. С. 171–175.
7. Афанасьева В. В., Листвина, Е. В. Здоровье и риски // Философия здоровья. Саратов : Изд-во СГУ, 2012. С. 82–89.
8. Бабин А. В. Значение физической подготовки в формировании здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : сборник научных статей Всероссийского конкурса. Выпуск 5. Волгоград : Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 23–27.
9. Бабин А. В., Ячменев С. П. Влияние физической подготовки образовательных организаций МВД России на мотивацию физической активности у обучающихся // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в со-

временном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. С. 16–19.

10. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни (пер. с англ.). М. : Мир, 1997. 368 с.

11. Афанасьева В. В., Воробьев Р. В. Онтология здоровья. Саратов : Издательский центр «Научная книга», 2013. 136 с.

12. Афанасьева В. В., Воробьев Р. В. Здоровье как синергетический феномен // Философия здоровья. Саратов : Изд-во СГУ, 2012. С. 73–81.

13. Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. 2014. № 4 (26).

14. Бриленок Н. Б. Роль мотивации в формировании ценностных ориентиров на здоровый образ жизни у младших школьников // Современные проблемы физической культуры, спорта : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А. П. Петрова. Елец : Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина, 2021. С. 10–13.

15. Носов А. Г., Бриленок Н. Б. К вопросу о здоровье обучающейся молодежи: социально-педагогический аспект // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 6. С. 97.

REFERENCES

1. Antsyferova L. I. Psychology of Everyday Life: the Lifeworld of the Individual and the “Techniques” of Its Existence // Psychological Journal. 1993. No. 2. P. 3–16. (In Russ.)

2. Afanasyeva V. V., Brilenok N. B., Kolisnik I. I. Healthy Lifestyle: Social Strategies // Philosophy of Health. Saratov: Saratov State University Publishing House. 2012. P. 162–174. (In Russ.)

3. Afanasyeva V. V. Disease as a Phenomenon // Philosophy of Health. Saratov: Saratov State University Publishing House, 2012. P. 42–46. (In Russ.)

4. Brilenok N. B. Healthy Lifestyle: Social and Philosophical Analysis : dis. ... Cand. of Philosophy. Saratov, 2018. 145 p. (In Russ.)

5. Asmus V. F. Ancient Philosophy. Moscow : Higher School, 1976. 544 p. (In Russ.)

6. Brilenok N. B. Health-preserving environment as a condition for the formation of a healthy lifestyle culture of students in the system of university education // Current issues of physical education of youth and student sports: collected papers of the All-Russian scientific and practical conference. Saratov: Saratov Source Publishing House, 2021. P. 171–175. (In Russ.)

7. Afanasyeva V. V., Listvina, E. V. Health and risks // Philosophy of health. Saratov: Saratov State University Publishing House, 2012. P. 82–89. (In Russ.)

8. Babin A. V. The Importance of Physical Training in Forming a Healthy Lifestyle of Students of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Physical Fitness of Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation : collection of Scientific Articles of the All-Russian Competition. Issue 5. Volgograd : Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 23–27. (In Russ.)

9. Babin A. V., Yachmenev S. P. The Impact of Physical Training of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the Motivation of Physical Activity in Students // Current Issues of Improving Tactical-Special, Firearms, and Professional-Applied Physical Fitness in the Modern Context of Practical Training of Employees of the Internal Affairs Bodies : Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. St. Petersburg : St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. P. 16–19. (In Russ.)

10. Bayer K., Sheinberg L. Healthy Lifestyle (translated from English). M.: Mir, 1997. 368 p. (In Russ.)

11. Afanasyeva V. V., Vorobyov R. V. Ontology of health. Saratov: Publishing center «Scientific book», 2013. 136 p. (In Russ.)

12. Afanasyeva V. V., Vorobyov R. V. Health as a synergetic phenomenon // Philosophy of health. Saratov : Publishing house of Saratov State University, 2012. P. 73–81. (In Russ.)

13. Svirid V. V., Katnikov O. A., Kulumaeva T. V. The essence of the concepts of “Health”, “Lifestyle”, “Healthy Lifestyle” // The world of modern science. 2014. No. 4 (26). (In Russ.)

14. Brilenok N. B. The role of motivation in the formation of value guidelines for a healthy lifestyle in primary school students // Modern problems of physical education and sports : collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 145th anniversary of the birth of a native of Yelets, the first Russian Olympic medalist A. P. Petrov. Yelets : Yelets State University named after I. A. Bunin, 2021. P. 10–13. (In Russ.)

15. Nosov A. G., Brilenok N. B. On the issue of health of studying youth: social and pedagogical aspect // Modern problems of science and education. 2019. No. 6. P. 97. (In Russ.)

Информация об авторе:

Лукьянов Б. Г. – кандидат технических наук, доцент.

Information about the author:

Lukyanov B. G. – Candidate of Technique, Associate Professor.

Статья поступила в редакцию 29.07.2024; одобрена после рецензирования 06.08.2024; принята к публикации 27.09.2024.

The article was submitted 29.07.2024; approved after reviewing 06.08.2024; accepted for publication 27.09.2024.