

*Сергей Александрович Крылатов*  
аспирант кафедры педагогики,  
Забайкальский государственный университет  
(Россия, Чита), e-mail: 86sergei\_s@mail.ru

### Культура здорового образа жизни<sup>1</sup>

Процессы, происходящие в современном мире, актуализируют проблему формирования культуры здорового образа жизни. С одной стороны, исследование данной проблематики продиктовано демографическими процессами, ростом экологических, социальных рисков, вызванных самим человеком и направленных против него, его здоровья. С другой стороны, решающим фактором социально-экономического развития сегодня становится человеческий ресурс, именно от него зависит будущее цивилизации, страны, государства, людей. Развитие человеческого капитала детерминировано такими факторами, как образование и здоровье. В статье даётся определение образа жизни, здоровья, здорового образа жизни, культуры здорового образа жизни, выделяются её индикаторы, структура, в которой выделены ресурсы здоровья, потенциал здоровья, рента здоровья. Обосновывается идея о том, что важным источником экономического развития в современном обществе становится здравоохранение, которое до этого считалось только отраслью потребляющей и непроизводительной.

*Ключевые слова:* образ жизни, здоровье, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, ресурсы здоровья, потенциал здоровья, рента здоровья.

*Sergey Aleksandrovich Krylatov*  
Postgraduate Student, Department of Pedagogy,  
Transbaikal State University  
(Russia, Chita), e-mail: 86sergei\_s@mail.ru

### Culture of Healthy Lifestyle

The processes taking place in the modern world actualize the problem of creating a culture of healthy living. On the one hand, the study of this problem is dictated by demographic processes, the growth of the environmental, social risks caused by man, and against him, his health. On the other hand, the decisive factor for socio-economic development today is the human resource. It is this resource that the future of civilization, country, state, and people depends on. Development of human capital is determined by such factors as education and health. The article defines lifestyle, health, healthy lifestyle. The study presents the indicators of a culture of healthy lifestyle and its structure which includes resources of health, health potential, health rent. The author substantiates the idea that health care is an important source of economic development in today's society, which has been earlier considered only as a consuming and unproductive branch.

*Keywords:* lifestyle, health, healthy lifestyle, culture of healthy lifestyle, health resources, health potential, health rent.

В конце XX – начале XXI вв. решающим фактором общественного развития становится человеческий капитал. Теория человеческого капитала была разработана в 50–60-е гг. XX в. учёными Чикагского университета (Т. Шульц, Г. Беккер). Заслуга её выдвижения принадлежит известному американскому экономисту, лауреату Нобелевской премии Т. Шульцу, а базовая теоретическая модель была разработана

в книге Г. Беккера (также лауреата Нобелевской премии) «Человеческий капитал: теоретический и экономический анализ, главным образом в области образования» (первое издание 1964 г.). Согласно данной теории развитие общества в новом тысячелетии будет детерминировано не наличием природных ископаемых, а инвестициями в человека, его образование, здоровье.

<sup>1</sup>Работа выполнена в рамках Государственного задания вузу Минобрнауки РФ, № 6.3634.2011.

Одной из сфер инвестирования в человеческий капитал является система здравоохранения, а состояние здоровья выступает как «базовый потенциал», позволяющий человеку функционировать. От состояния этого потенциала зависит жизнедеятельность конкретного человека, степень реализации его потребностей, мера его участия в жизни социума. Инвестирование в здоровье особенно важно в современных условиях, когда в обществе доминирующими стали тенденции старения и депопуляции населения, а человеческий ресурс становится самым дефицитным. Демографические процессы, происходящие в современном мире, затронули как развитые, так и развивающиеся страны. В развивающихся странах – это резкий рост народонаселения, ведущий к ухудшению окружающей среды, здоровья. В развитых странах – это сокращение численности населения, которое имеет серьёзные социально-экономические последствия. Количество пенсионеров в скором будущем будет превышать количество работающих. Кто будет содержать стариков, кто будет рожать детей, кто будет служить в армии? Актуальным и важным становится сохранение здоровья работающих людей. Понимая значимость и важность инвестирования в здоровье населения, промышленно развитые страны расходуют на здравоохранение в два раза больше, чем на военные цели.

Все эти процессы обозначили необходимость формирования культуры здорового образа жизни как одного из условий сохранения и укрепления здоровья населения, особенно молодёжи. В современном российском обществе актуализируются вопросы формирования культуры здорового образа жизни молодёжи, что обусловлено её социальным положением. С одной стороны молодёжь – это будущее страны, её стратегический ресурс, от грамотного, продуманного использования которого зависит достижение высокого уровня социально-экономического развития государства, достойного качества жизни населения. Согласно позиции К. Манхейма, молодёжь – это один из скрытых ресурсов общества, и от того, как государство сможет использовать этот ресурс, зависит его будущее. К. Манхейм считал, что молодёжь – это «оживляющий посредник, своего рода резерв, выступающий на передний план, когда такое оживление становится необходимым для приспособления к быстро меняющимся или качественно новым обстоятельствам». В то

же время, молодёжь является, пожалуй, самой уязвимой социальной группой в силу своих возрастных особенностей, социально-психологических черт, отсутствия профессиональных навыков, опыта реализации своих внутренних ресурсов. На современном этапе развития российского общества сложилась новая модель социализации молодёжи – модель опоры на собственные силы. Основными элементами такой модели стали: ориентация на материальные ценности, преобладание префигуративной культуры (ориентация на будущее, отрицание традиций и идеалов предыдущих поколений), индивидуализация ценностей.

Ведущая роль в решении задач, стоящих перед российским государством, в изменении его отношения к самой молодёжи, в преодолении негативных тенденций в её среде принадлежит студенческой молодёжи как носителю интеллектуального капитала, оказывающему непосредственное влияние на социальное положение личности, уровень её материального достатка, качество жизни, возможности социальной мобильности, а также перспективы развития страны. Интеллектуальный капитал, воплощённый в знаниях, интеллекте, творческих способностях, становится решающим фактором развития информационного общества, или «общества знания». В связи с этим в образовательном пространстве современного вуза важным становится формирование культуры здорового образа жизни как одного из условий, обеспечивающих экономическое и социальное благополучие молодых людей и государства. Здоровый образ жизни является фактором, обеспечивающим последующее профессиональное развитие студента как высококачественного специалиста.

В Оттавской Хартии, принятой в 1986 г., под эгидой Всемирной организации здравоохранения подчёркивается, что реализация ресурсов здоровья невозможна без обеспечения людей условиями, информацией и возможностями для ведения здорового образа жизни. Оттавская Хартия установила следующие приоритеты в формировании здорового образа жизни:

- способствовать достижению равенства в состоянии здоровья различных групп населения;
- препятствовать употреблению людьми вредных продуктов, ведению нездорового образа жизни, загрязнению окружающей среды и т. д.;

– побуждать население заботиться о своём здоровье через финансовые и прочие меры;

– переориентировать ресурсы и услуги системы здравоохранения на пропаганду здорового образа жизни, осуществлять пропаганду через различные источники информации, в том числе и через самих людей;

– признать сбережение и улучшение здоровья населения основной инвестицией.

Вопросы формирования здорового образа жизни нашли отражение в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года», «Концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года», Законе «Об образовании в Российской Федерации» и других правительственных документах.

Нам представляется, что для того, чтобы раскрыть особенности здорового образа жизни, дать его определение, следует исходить из характеристик образа жизни и здоровья как родовых понятий. Логическая операция, типичная для подобных явлений. Однако в данном случае она осложняется рядом взаимосвязанных факторов. Первый из них состоит в том, что отсутствует общепринятое определение образа жизни и здоровья. Второй – в том, что само их понимание нуждается в обращении к фактам из различных сфер жизнедеятельности общества, условиям и факторам, его обеспечивающим.

Проблемы образа жизни получили свою разработку в конце XX – начале XXI вв. в трудах философов, социологов, психологов, педагогов (Е. М. Белов, А. П. Бутенко, М. Вебер, Ю. М. Резник, Ж. Т. Тощенко, С. В. Харченко и др.). Однако, несмотря на определённые результаты, полученные при исследовании проблем образа жизни, следует отметить, что до сих пор отсутствует целостный подход к его определению и выявлению основных характеристик. Нам представляется, что это можно объяснить следующими причинами. Во-первых, неоднозначностью самого понятия «образ жизни» (об образе жизни говорят применительно и к обществу, и к отдельному индивиду). Во-вторых, тем, что до сих пор исследование проблем образа жизни ведётся представителями разных наук (психологами, экономистами, социологами, демографами, медиками и др.) с разных методологических позиций.

Однако, несмотря на то, что в настоящее время среди учёных нет единого мнения отно-

сительно понятия «образ жизни», при анализе различных точек зрения нетрудно заметить, что сегодня сложилось несколько направлений исследования данного понятия. Так, в частности, ряд исследователей обращает внимание на важность концептуализации данного понятия, что позволит, на их взгляд, выявить основные позитивные и негативные тенденции в развитии современного социума и человека как отражение различных социальных связей и отношений во всех сферах жизнедеятельности. Однако анализ различных подходов к определению понятия «образ жизни» даёт основание для вывода, согласно которому в научной литературе до сих пор отсутствует общепринятое определение понятие «образ жизни», а многие существующие определения весьма противоречивы и абстрактны. Так, например, В. И. Толстых определяет образ жизни как «устоявшиеся, типичные для исторически конкретных социальных отношений формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, которые характеризуют особенности их общения, поведения и склада мышления в сферах труда, общественно-политической деятельности, быта и досуга» [7, с. 25]. На наш взгляд, в данном определении раскрывается не содержание образа жизни, а факторы, его детерминирующие. В научной литературе существует точка зрения, согласно которой образ жизни есть единство форм деятельности и условий этой деятельности [6, с. 10–11]. Определение весьма абстрактное, не отражающее сущности образа жизни, его функций в жизнедеятельности индивидуума и общества. Кроме того, в рамках данного определения человек как субъект деятельности становится пассивным, отрицается его активная творческая роль. Иногда образ жизни рассматривают как характеристику экономических, социальных, политических и культурных факторов, определяющих положение человека в обществе. Образ жизни и условия жизнедеятельности предлагает различать А. П. Бутенко: «Образ жизни, – отмечает он, – тем и отличается от условий жизнедеятельности, что это сама конкретная жизнедеятельность людей. Анализ предпосылок образа жизни, условий жизни ещё не является анализом самого образа жизни, хотя он и весьма важен, так как условия жизни детерминируют содержание образа жизни» [1, с. 34]. Интересный подход к определению образа жизни предлагает

И. В. Романова. По её мнению, образ жизни можно определить «как систему наиболее существенных, типичных характеристик способа жизнедеятельности, активности людей в единстве их количественных и качественных сторон, являющихся отражением уровня развития общества» [5, с. 18].

Другая группа отечественных исследователей (И. В. Бестужев-Лада, Г. Е. Глезерман, В. И. Митрохин, А. С. Ревайкин, Я. В. Рейзман, В. И. Толстых и др.) обращается к анализу структурных компонентов образа жизни, их соотношению. Во-первых, среди компонентов образа жизни учёными выделяются такие, как «качество жизни», «уровень жизни», «уклад жизни» и «стиль жизни» [3]. Отдельные авторы рассматривают эти понятия, как не имеющие самостоятельного статуса. Во-вторых, ряд авторов трактует качество жизни как условия, обеспечивающие определённый образ жизни.

В отличие от отечественных исследователей, большинство из которых отождествляет образ жизни с формами, типами и условиями жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, зарубежные авторы рассматривают образ жизни в контексте культуры как более фундаментальное понятие. С их точки зрения, не формы жизнедеятельности выступают детерминантами образа жизни, а типы культуры.

Нам представляется, что образ жизни – это отношение личности к условиям, предпосылкам, созданным обществом для своего развития и обеспечивающим жизнедеятельность людей, их использование индивидом для удовлетворения своих потребностей.

Обобщая существующие определения понятия «здоровье» в различных областях научного знания, М. Б. Лига и А. И. Щеткина выделяют следующие общие позиции: нормальное функционирование всего организма; процесс динамического равновесия организма и окружающей его социальной и биологической среды; реализация человеком своих социальных функций; умение организма реагировать на изменения среды и приспосабливаться к ним; отсутствие болезни; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие [4, с. 151].

В статье мы принимаем определение здоровья как «биологического, психического, социального и духовного функционирования

организма, характеризующегося отсутствием болезненных изменений, позволяющего человеку удовлетворять свои потребности и реализовывать возможности в определённой среде посредством приспособительных и адаптационных механизмов, заложенных в организме» [4, с. 153].

Факторы, детерминирующие здоровье личности, можно подразделить на объективные и субъективные. К числу объективных факторов следует отнести географическую среду, уровень социально-экономического развития, экологическую обстановку, демографические процессы, политику государства по отношению к здоровью населения, парадигму деятельности системы здравоохранения (здравоцентристская или болезнecентристская). Субъективные – это факторы поведенческие, которые не только определяют состояние здоровья, но и являются наряду с объективными условиями основной культуры здорового образа жизни (самооценка здоровья, самореализации, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, физическая и социальная активность).

В последние годы проблемы здорового образа жизни получили всестороннее освещение в трудах отечественных учёных (В. В. Букреев, В. Н. Волков, Е. В. Воронин, Г. А. Мамитова, Т. Ю. Никифорова, Т. Ф. Орехова, Г. А. Поляничкина, Т. П. Романенко, Т. Е. Сергиенко, А. П. Тужилина, Е. Г. Федосимова, Л. И. Халилова, Н. В. Червина, О. А. Якушина и др.).

Здоровый образ жизни – это одна из форм образа жизни, условие, способствующее удовлетворению потребности личности в различных сферах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни – это отношение личности к условиям, предпосылкам, созданным обществом для сохранения здоровья, как главной ценности и основного ресурса развития любой страны, их использование индивидом для формирования поведения, целью которого является достижение достойного качества жизни, единства физиологических, психических и профессиональных функций. Ключевыми элементами здорового образа жизни являются ресурсы здоровья, рента здоровья, потенциал здоровья [2, с. 199].

Ресурсы здоровья – это возможности, предоставляемые государством каждой личности для сохранения и укрепления своего здо-

ровья. Однако реализация этих возможностей зависит от самой личности, её жизненной позиции, творческого, образовательного потенциала, качества жизни. В настоящее время существуют две модели поведения в отношении личности к своему здоровью. Модель опоры на свои внутренние ресурсы, позволяющие активно использовать возможности, данные государством, на благо своего здоровья. Субъектом этой модели является личность с активной жизненной позицией. Модель смирения со сложившейся ситуацией, которая исходит из принципа: «государство обязано заботиться о здоровье населения, человек как потребитель медицинских услуг находится под защитой государства, оно несёт ответственность за здоровье своих граждан» [4, с. 141].

Рента (от лат. *reddita* – «возвращённая») – доход, получаемый государством, личностью от вложений в здоровье. Инвестиции в здоровье – это расходы, увеличивающие профессиональные характеристики личности. Вложения в здоровье личности осуществляются с тем расчётом, что эти затраты будут в скором будущем компенсированы возросшим потоком доходов, улучшением качества жизни, как отдельного индивида, так и общества в целом. Целью инвестиций в человеческий капитал является формирование интеллектуальных способностей человека.

Примером инвестиций в здоровье могут служить приоритетные национальные проекты (ПНП) «Здоровье», «Образование», «Доступное и комфортное жильё». Среди направлений ПНП «Здоровье» особо следует выделить: повышение доступности и качества медицинской помощи; укрепление первичного звена здравоохранения, создание условий для оказания эффективной направленной здравоохранения; развитие профилактической направленности здравоохранения; удовлетворение потребности населения в высокотехнологической медицинской помощи; снижение смертности населения Российской Федерации от управляемых причин; сохранение трудового потенциала страны. Реализация проекта «Образование» осуществлялась по таким направлениям, как: 1) поддержка и развитие лучших образцов отечественного образования; 2) создание национальных университетов и бизнес-школ мирового уровня; 3) внедрение современных образовательных технологий; 4) повышение уровня воспитательной рабо-

ты в школе; 5) развитие системы профессиональной подготовки в армии; 6) модернизация региональных систем образования. Большая роль в сохранении человеческого капитала и его развитии отводилась ПНП «Доступное и комфортное жильё – гражданам России». В рамках проекта предусматривалось решение задач повышения доступности жилья, увеличения объёмов ипотечного жилищного кредитования, увеличения объёмов жилищного строительства и модернизации объектов коммунальной инфраструктуры, выполнения государственных обязательств по предоставлению жилья категориям граждан, установленным федеральным законодательством.

Потенциал здоровья – способность человека к самостоятельному решению проблем здоровья, достижению его максимального уровня с учётом: 1) психосоматических характеристик; 2) условий и образа жизни [2, с. 199]. Нам представляется, что потенциал здоровья можно трактовать как условие, способствующее удовлетворению потребностей личности в различных сферах жизнедеятельности.

Определение культуры здорового образа жизни концептуализировано нами в рамках философской концепции, где культура есть образ жизнедеятельности общества, способ деятельности, система социальных механизмов, выполняющих функции регуляции, сохранения, воспроизведения и развития человека и общества.

Культура здорового образа жизни – это способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, традиций. Основными показателями уровня сформированности культуры здорового образа жизни являются: физическая функциональность, эмоциональная функциональность, психологическая функциональность, социальная функциональность, социальная функциональность в определённой сфере профессиональной деятельности.

В связи с этим значимым становится разработка и реализация программ формирования культуры здорового образа жизни, что позволит:

– обеспечить системный, целостный подход к решению данной проблемы;

- определить приоритетные направления социально-физкультурной работы;
- снизить негативные последствия табакокурения, наркомании, алкоголизма путём создания различных культурных, спортивных организаций;
- выявить механизмы влияния социальных условий на формирование индивидуальной стратегии сохранения здоровья;
- прогнозировать уровень здоровья отдельной личности.

*Список литературы*

1. Бутенко А. П. Образ жизни: проблемы и суждения. М.: Политиздат, 1978. 34 с.
2. Кашин В. И. Экономика здоровья как инструмент управления качеством жизни. Повышение качества жизни – важнейшая проблема Российской Федерации // сб. науч. докл. и ст. по материалам III Междунар. конф. «Качество жизни: содружество науки, власти, бизнеса и общества» // А. С. Тюриков [и др.]. Ч. 2. М.: Муниципальный мир, 2006. 305 с.
3. Лига М. Б. Качество жизни как основа обеспечения социальной безопасности. М.: Гардарики, 2006.
4. Лига М. Б., Щеткина И. А. Качество жизни: организационно-управленческий аспект. Новосибирск: Наука, 2011. 227 с.
5. Романова И. В. Образ жизни одиноких женщин посттрудового периода жизнедеятельности в современных условиях (на материалах Забайкальского края и Республики Бурятия): автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Улан-Удэ, 2012. 41 с.
6. Социалистический образ жизни / Л. И. Абалкин, В. Г. Алексеева, С. С. Вишневецкий [и др.]. М.: Политиздат, 1984. 232 с.
7. Толстых В. И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы. М.: Политиздат, 1975. 184 с.

*References*

1. Butenko A. P. Obraz zhizni: problemy i suzhenija. M.: Politizdat, 1978. 34 s.
2. Kashin V. I. Jekonomika zdorov'ja kak instrument upravlenija kachestvom zhizni. Povyshenie kachestva zhizni – vazhnejshaja problema Rossijskoj Federacii // sb. nauch. dokl. i st. po materialam III Mezhdunar. konf. «Kachestvo zhizni: sodruzhestvo nauki, vlasti, biznesa i obshhestva» // A. S. Tjurikov [i dr.]. Ch. 2. M.: Municipal'nyj mir, 2006. 305 s.
3. Liga M. B. Kachestvo zhizni kak osnova obespechenija social'noj bezopasnosti. M.: Gardariki, 2006.
4. Liga M. B., Shhetkina I. A. Kachestvo zhizni: organizacionno-upravlencheskij aspekt. Novosibirsk: Nauka, 2011. 227 s.
5. Romanova I. V. Obraz zhizni odinokih zhenshhin posttrudovogo perioda zhiznedejatel'nosti v sovremennyh uslovijah (na materialah Zabajkal'skogo kraja i Respubliki Burjatija): avtoref. dis. ... d-ra sociol. nauk. Ulan-Udje, 2012. 41 s.
6. Socialisticheskij obraz zhizni / L. I. Abalkin, V. G. Alekseeva, S. S. Vishnevskij [i dr.]. M.: Politizdat, 1984. 232 s.
7. Tolstyh V. I. Obraz zhizni: ponjatje, real'nost', problemy. M.: Politizdat, 1975. 184 s.

*Статья поступила в редакцию 23 апреля 2013 г.*