

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/22PDMN524.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Николаев, И. В. Здоровье как социальный феномен: анализ и модели формирования здорового образа жизни / И. В. Николаев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/22PDMN524.pdf>

For citation:

Nikolaev I.V. Sociological concepts of a healthy lifestyle and the process of its formation. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 22PDMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/22PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 338

Николаев Игорь Валерьевич

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

E-mail: IVNikolaev@fa.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=832334

Здоровье как социальный феномен: анализ и модели формирования здорового образа жизни

Аннотация. Данная статья посвящена анализу современных концепций здорового образа жизни и процесса его формирования. В ней рассматриваются различные подходы к пониманию понятия «здоровый образ жизни» в современном обществе. В современной науке выделилось несколько подходов к трактовке понятия «здоровый образ жизни», анализ которых позволил сформулировать общее определение данного термина, которое представлено в рамках данной статьи. Также отмечено, что к изучению процесса формирования ЗОЖ также существует несколько подходов, но в настоящее время чаще всего используется комплексный подход, проанализированный в данной публикации. Статья также анализирует ключевые факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни. В исследовании отмечается, что обеспечение здоровья в обществе связано с реализацией системных мер, охватывающих профилактику, обучение и формирование грамотных поведенческих стереотипов. Экономическая и социальная политика должны быть направлены на создание условий, способствующих реализации гражданскими институтами потенциала каждого индивида для поддержания собственного здоровья на высоком уровне. Кроме того, акцентируется внимание на том, что со временем изучение взаимосвязи здоровья и образа жизни человека приобрели новые оттенки актуальности и получили большее распространение. В основном это произошло потому, что были пересмотрены взгляды на степень возможного влияния образа жизни на состояние здоровья человека. В работе подчеркивается, что в настоящее время все еще остается необходимость в единой обобщающей системе показателей и индикаторов, но чаще всего для анализа ЗОЖ выделяются субъективные показатели, соотносящиеся со следующими компонентами данного феномена: поведенческий, когнитивный, мотивационно-ценностный.

Ключевые слова: модель поведения; социальная норма; социальное влияние; социальная поддержка; здоровье; превентивная медицина; общественное здоровье; стиль жизни; поведенческие привычки

Введение

Здоровье традиционно занимает центральное место в системе человеческих ценностей, приобретая статус важнейшей общественной составляющей и критически значимого элемента социального капитала. От его наличия зависит способность государства к росту и процветанию. В современном мире, подвергающимся постоянным трансформациям и внешним вызовам, сохранение здоровья выдвигается на передний план как одна из ключевых социальных задач.

Формирование и развитие здоровья как явления не ограничивается только поддержанием его на текущем уровне, это многоуровневая задача, которая включает интеграцию организационных и методических подходов. Научные исследования играют в этом важную роль, способствуя разработке стратегий, направленных на всестороннее укрепление здоровья населения.

Продвижение здорового образа жизни, как феномена и инструмента укрепления здоровья, требует глубокого осмысления. Определение здоровья не сводится лишь к отсутствию заболеваний, но должно охватывать физическое, психическое и социальное благополучие. Такое комплексное понимание позволяет создавать эффективные программы и инициативы, направленные на формирование устойчивых поведенческих моделей и преодоление факторов риска.

Обеспечение здоровья в обществе связано с реализацией системных мер, охватывающих профилактику, обучение и формирование грамотных поведенческих стереотипов. Экономическая и социальная политика должны быть направлены на создание условий, способствующих реализации гражданскими институтами потенциала каждого индивида для поддержания собственного здоровья на высоком уровне.

Несмотря на большую значимость и важность такого понятия, как здоровье, не так легко дать ему исчерпывающее определение, так как оно является довольно сложным и многоаспектным. Стоит отметить, что авторам большинства научных публикаций, в которых рассматривается проблема здоровья, являются ученые-медики, и данный факт, несомненно, имеет большое влияние на формирование подхода к проблеме: изначально в основу большинства понятий и подходов закладывались только медико-биологические признаки и характеристики. Но преодоление биомедицинского подхода дало импульс к рассмотрению здоровья в качестве социального феномена, который, в конечном итоге, определяется существующими социальными условиями, природой и характером отношений в обществе.

Цель исследования — проанализировать подходы к анализу концепции здорового образа жизни и процесса его формирования.

Объект исследования — здоровый образ жизни.

Предмет исследования — концепции здорового образа жизни и процесса его формирования.

1. Методы и материалы

При написании научной статьи автором применялись методы обобщения, аналогии, сравнения, анализа научных исследований, дедукции.

Для достижения данной цели в работе были поставлены следующие задачи:

- рассмотреть подходы к определению здоровья;
- проанализировать особенности зарубежных исследований в сфере здорового образа жизни;
- определить индикаторы здорового образа жизни.

Методологическую основу исследования составляют работы отечественных авторов: Д.А. Пилипенко [1], Р.М. Файзуллина, В.В. Викторов, Р.Р. Гафурова [2], В.А. Зотова [3], Т.Б. Мельникова, А.Ю. Пьянкова [4], И.В. Рожков [5], А.И. Саурбаева [6], О.М. Шепелева, Л.П. Лазурина, М.П. Куркина [7], А.А. Прищепа, А.Б. Хабибуллин [8], Е.Д. Демина [9], А.И. Сейтумеров [10] и других.

2. Результаты и обсуждения

Все множество существующих в настоящее время определений здоровья может быть сведено к нескольким подходам [11]:

- **Медицинский подход:** определение должно содержать только медицинские характеристики, поэтому под здоровьем понимается отсутствие болезней и симптомов.
- **Биомедицинский подход:** в определениях представителей данного подхода здоровье чаще всего представляется не только как отсутствие у человека объективно существующих симптомов и нарушений, но еще и субъективных ощущений нездоровья. Внимание в данном случае акцентируется на роли биологических закономерностей в жизни человека.
- **Биосоциальный подход:** в определение здоровья включаются не только биологические, но и социальные характеристики, при этом внимание акцентировано именно на последних, им придается приоритетное значение. Например, академик В.П. Петленко, определяет здоровье на основе способности человека адаптироваться к условиям окружающей его среды, нахождения равновесия между потенциалом своего здоровья и меняющимися условиями окружения [12].
- **Ценностно-социальный подход:** здоровье представляет собой важнейшую ценность для человека, которая является необходимой основой для всей его жизнедеятельности [13]. К этому подходу можно отнести определение здоровья, которое было дано Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия». ¹ Данное определение задает идеальное состояние здоровья, выступающее социальным ориентиром, к которому людям необходимо стремиться на протяжении всей жизни.

Многие представители последнего подхода в своих работах подчеркивали значимость влияния отношения человека к своему здоровью на его поведение, что находит отражение в ценности не только здоровья, но и образа жизни, способствующего формированию и сохранению здоровья. Стоит отметить, что под образом жизни чаще всего понимается сложившийся в определенных условиях довольно устойчивый способ жизнедеятельности человека, который проявляется в нормах поведения, определенном мышлении [13]. Благодаря своей устойчивости образ жизни оказывает непосредственное влияние на здоровье — он создает определенный стандарт жизнедеятельности, в котором человек пребывает в течение длительного времени. При этом характер влияния образа жизни человека на его здоровье определяется степенью соответствия созданного стандарта биологическим нормам жизнедеятельности. ²

¹ Устав Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (Дата обращения: 23.08.2024).

² Демкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): специальность 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Демкина Елена Петровна. — Пенза, 2016. — 22 с. — EDN ZQGOFD.

Со временем изучение взаимосвязи здоровья и образа жизни человека приобрели новые оттенки актуальности и получили большее распространение. В основном это произошло потому, что были пересмотрены взгляды на степень возможного влияния образа жизни на состояние здоровья человека. Так, согласно исследованиям ВОЗ, проведенным в 1980-е годы, образ жизни человека определяет его здоровье на 50–55 %. Если же рассматривать более поздние исследования, то данная цифра возрастает до 70 % [14].

В настоящее время во многих определениях здоровья заложена его опосредованность именно образом жизни, который упорядочивает внешнее воздействие окружающей среды и внутренние детерминанты здоровья человека. Так, например, в своей работе «Здоровье как важная социальная практика» Р. Кроуфорд вводит термин «новое понимание здоровья», которое подразумевает то, что люди по собственной инициативе должны следить за своим здоровьем, и, в конечном итоге, оно должно рассматриваться именно как образ жизни, а не медицинская категория. Здоровье в данном случае становится целью и результатом личного выбора каждого человека [15].

Усиление интереса к проблеме обусловленности здоровья образом жизни человека привело к самостоятельным исследованиям такой категории, как «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Зарубежные исследования по данной проблематике получили распространение, начиная с середины 1970-х годов, в рамках политики по продвижению здорового образа жизни на Западе как реакции на рост численности хронических больных. Именно в этот период началась разработка основных принципов ЗОЖ, которые могли способствовать укреплению и сохранению здоровья. Примерно в это же время возникла такая отрасль социологии, как социология здоровья, изучающая, в частности, комплекс факторов, способствующих укреплению или разрушению здоровья человека.

В отечественной науке вопросы, касающиеся ЗОЖ, начали развиваться позднее — в 1990-х годах, в рамках популяризации профилактической медицины, хотя до этого также не редко рассматривались на уровне смежных понятий — в научной литературе довольно часто наравне с понятием «здоровый образ жизни» использовались и другие, близкие по смыслу термины, например, такие, как «самосохранительное поведение» и «здоровьесберегающее поведение».²

В настоящее время все существующие в отечественной науке определения ЗОЖ можно объединить в несколько основных подходов: медико-биологический, психолого-педагогический и социологический.

Согласно первому, медико-биологическому подходу, ЗОЖ представляет собой поведение человека, направленное на профилактику заболеваний и повышение адаптационных возможностей своего организма на основе соблюдения определенных санитарно-гигиенических норм. Так, по мнению Н.П. Абаскаловой, ЗОЖ должен рассматриваться как часть культуры безопасности и включать в себя обеспечение и сохранение здоровья (как физического, так и психического и духовно-нравственного), основанное на знаниях в области физиологии и гигиены человека [16]. Таким образом, представителями этого подхода подчеркивается значимость биологических принципов, лежащих в основе ЗОЖ.

Представители психолого-педагогического подхода, такие как А.А. Дубогай, при определении здорового образа жизни делают акцент на мотивации человека. При этом ЗОЖ понимается как позитивная мотивация, ориентированность человека на укрепление, сохранение и развитие собственного и общественного здоровья. К представителям данного подхода можно также отнести концепцию Р. Кроуфорда, которая раскрывалась выше и согласно которой здоровье рассматривается как результат личного выбора, большое влияние на который оказывает моральная оценка со стороны общества. Человек старается следовать

ЗОЖ не только благодаря собственному целеполаганию, но и благодаря существованию в обществе определенных представлений о здоровом и нездоровом, определенных социальных запросов на здоровье. Помимо мотивов, связанных с личностным развитием и влиянием социального окружения, выделяют также прагматические (экономические выгоды, повышение работоспособности человека и др.) и психологические (получение удовольствия от ЗОЖ, избавление от стресса и т. д.) мотивы следования принципам ЗОЖ. Таким образом, подчеркивается значимость уже не биологических принципов, а социальных (соответствие образа жизни существующим представлениям общества, индивидуальным социальным потребностям человека и т. д.).

Третий подход — социологический или философско-социологический. Особенность данного подхода заключается в том, что ЗОЖ рассматривается через призму различных факторов, воздействующих на него, но при этом акцент делается на социальные детерминанты, такие как социальные институты, процессы и т. д. С этой точки зрения ЗОЖ представляется как интегральный показатель, отражающий биосоциальные представления о здоровье человека и его жизнедеятельности. Подчеркивается значимость и биологических принципов, и социальных.

Так, например, по мнению Н.Н. Базелюк, ЗОЖ представляет собой определяемую социальными установками и ценностями жизнедеятельность человека в разных сферах социальной действительности, способствующую укреплению здоровья и реализации человеком его социальных и профессиональных функций. При этом внимание акцентируется на влиянии на здоровье человека его приспособленности к условиям жизни [17]. В данном случае подчеркивается важность гармонии отношений человека с внешней средой, а также динамический характер ЗОЖ, который не может не изменяться при изменении внешних условий. Человек, который стремится к сохранению и укреплению своего здоровья, должен знать благоприятное для себя направление развития и способствующие ему условия, стараться придерживаться этого направления, а не просто существовать. При этом создание условий для формирования и поддержания ЗОЖ — это совместная деятельность человека и общества [17].

К изучению процесса формирования ЗОЖ также существует несколько подходов (культурологический, экологический, профессиональный и др.), но в настоящее время чаще всего используется комплексный подход, согласно которому в рамках формирования ЗОЖ необходимо учитывать разностороннее, комплексное воздействие на эмоционально-волевую, поведенческую и когнитивную сферы человека. Данный подход проявляется в единстве ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков. Исследователи акцентируют внимание на том, что ЗОЖ не сводится к различным видам и формам медико-социальной активности человека (хотя они и отражают различные стороны ЗОЖ), а должен пониматься гораздо шире.²

В настоящее время типичным методом изучения ЗОЖ в социологии является анкетный опрос, который позволяет быстро собрать данные на уровне всего населения или отдельных социальных групп, но иногда для более глубоко изучения данной проблематики применяют также качественные методы — интервью и фокус-группы. Хотя некоторые исследователи указывают на ненадежность использования субъективных индикаторов и показателей для сбора информации о поведенческих практиках и выступают за то, что субъективная оценка должна дополняться анализом объективных показателей (статистической информации), все же чаще исследователи используют только субъективные показатели.

Для выделения эмпирических показателей и индикаторов состояния и динамики ЗОЖ исследователи осуществляют его операционализацию, разбивая на компоненты. Различные исследователи формулируют свои подходы к операционализации данного понятия, но чаще всего в нее включают следующие компоненты: поведенческий, мотивационно-ценностный, когнитивный.

Наиболее часто внимание различных исследователей акцентируется именно на поведенческом компоненте, отражающем систему здоровьесберегающей деятельности человека. По мнению А.В. Мартыненко, основными составляющими ЗОЖ в рамках данной группы элементов выступают оптимальная физическая активность человека, искоренение вредных привычек (курение и употребление алкогольных напитков, наркотических средств), рациональное питание и соблюдение основных санитарно-гигиенических норм [18]. По мнению С.В. Попова, к перечисленным выше составляющим следует также добавить соблюдение человеком режима труда и отдыха, культуру сексуального поведения и закаливание. Другие ученые выделяют также психологические элементы (например, умение человека справляться со стрессами), которые направлены на укрепление психического здоровья человека, основу которого составляет общий душевный комфорт.

Некоторые исследователи ограничивают применяемую при эмпирическом изучении ЗОЖ систему показателей и индикаторов только теми, что соотносятся с физиологической группой элементов. Другие же считают, что в качестве показателей и индикаторов при изучении ЗОЖ нужно использовать те, что выражаются не только в открыто наблюдаемом поведении, но еще и в мотивах человека, его ценностях и знаниях.

По мнению Ю.Г. Абакумовой, ценностный (или мотивационно-ценностный) компонент ЗОЖ связан с осознанием здоровья как важной жизненной ценности и развитием потребностно-мотивационной сферы личности — побуждений человека к сохранению своего здоровья и контролю за его состоянием, к получению и расширению валеологических знаний и т. д. [19] Именно ценность здоровья и осознание человеком потребности в сохранении своего здоровья являются основой и гарантом его заботы о здоровье.

Другой компонент — когнитивный, связанный с приобретением, анализом и использованием знаний о здоровье. По мнению Е.Н. Сухомлиновой, он также включает в себя информированность человека об основных способах сохранения и развития собственного здоровья.³ Данный компонент также является очень важным, так как человек при выборе линии поведения и определении набора своих повседневных практик основывается именно на имеющихся у него представлениях, знаниях и опыте.

Приведенные выше компоненты ЗОЖ тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Так, например, знания человека формируют его кругозор, направленность его оценок, ценностей и мотивов. В свою очередь, мотивы и ценностные ориентации определяют деятельность человека, способствуют его проявлению активности в сфере здорового образа жизни.

Все эти компоненты и элементы в разной степени учитываются исследователями при построении системы показателей и индикаторов. К примеру, С.А. Хазова, Л.В. Манжос и Л.В. Оспищева при изучении ЗОЖ студентов учитывают не только поведенческий компонент, но и когнитивный. Они выделяют следующие показатели и индикаторы [20]:

- Осведомленность о ЗОЖ: знания о факторах и значении ЗОЖ; самооценка здоровья; информированность об объективных показателях своего здоровья; самооценка образа жизни; источники получения информации о здоровье и ЗОЖ.
- Ведение активного образа жизни: самооценка своей физической активности; предпочтительные виды физической активности; представления о причинах ведения пассивного образа жизни.

³ Сухомлинова, Е.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у старших школьников: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Сухомлинова Елена Николаевна. — Сочи, 2012. — 23 с. — EDN ORWKCT.

- Подверженность вредным привычкам: поведенческие практики в отношении курения и употребления алкоголя; отношение к соответствующим государственным мерам и штрафным санкциям.

Стоит особенно отметить один из приведенных выше индикаторов — отношение к соответствующим государственным мерам и штрафным санкциям, так как он является необходимым при проведении оценки социального управления процессом формирования ЗОЖ.

Описанные выше показатели и индикаторы формируют узкий подход к изучению ЗОЖ. Помимо этого, наравне с уже приведенными показателями и индикаторами, относящимися скорее к внутренним составляющим, выделяют в качестве показателей ЗОЖ также оценку внешних, общественных условий, таких как природная и социальная среда (условия работы и жизни, экологическая обстановка и т. д.).

Таким образом, можно сказать, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни. В современной науке выделилось несколько подходов к трактовке понятия «здоровый образ жизни», анализ которых позволил дать следующее определение данного термина: активная жизнедеятельность человека, способствующая укреплению и развитию здоровья на основе соблюдения определенных санитарно-гигиенических норм. При этом, данная категория гораздо шире, чем отдельные виды здоровье-охранной деятельности, в нее входит также совокупность определенных знаний и духовных ценностей.

В настоящее время все еще остается необходимость в единой обобщающей системе показателей и индикаторов, но чаще всего для анализа ЗОЖ выделяются субъективные показатели, соотносящиеся со следующими компонентами данного феномена: поведенческий, когнитивный, мотивационно-ценностный.

Выводы

Анализ концепций здорового образа жизнедеятельности и присутствующая его динамика выявил многоаспектные подходы в современном научном дискурсе. Исследование акцентировало внимание на актуальности и значимости системного подхода к формированию здоровья, который охватывает профилактику, образовательные программы и грамотное поведение. Необходимо признать талантливость создания экономической и социальной политики, поддерживающей потенциал индивидов, стремящихся к улучшению благополучия.

Трансформации проекций на совместимость здоровья и образа человеческой жизнедеятельности подчеркнули увеличение признания их взаимосвязи в научном сообществе. Переоценка потенциального влияния стиля жизни на физическое состояние привела к усиленному признанию этой динамики. Современные исследования акцентируют, что активный стиль жизнедеятельности организуется вокруг комплекса санитарно-гигиенических нормативов, поддерживающего усиление здоровья и охватывающего разнообразные знания и ценности.

Методологические подходы варьируются от медицинско-биологического анализа, подчеркивающего профилактические аспекты и адаптационные возможности организма, до психологического и социологического осмысления, уделяющего внимание мотивации, влиянию социальных норм и общественной поддержке. Данные аспекты указывают на необходимость интеграции социальных и биологических факторов для создания условий, способствующих активной и здоровой жизнедеятельности.

Значительное внимание в исследованиях уделяется субъективным показателям, связанным с поведенческими моделями, когнитивными аспектами и мотивационно-ценностными ориентирами. Принятая операция составляющих, таких как физическая

активность, устранение вредных привычек и рациональное питание, определяет культурные и социальные ориентиры граждан.

Подчеркнутая взаимосвязь между знанием и поведением свидетельствует об их роли в формировании общественного здоровья. Развитие таких понятийных категорий, как ценность здоровья и мотивация на его сохранение, демонстрирует не только индивидуальную, но и общественную ответственность за поддержание высокого уровня благополучия. Представленные понятия указывают на прогрессирующий вклад социологии здоровья в формирование актуальных и комплексных программ, способствующих улучшению качества жизни на глобальном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пилипенко, Д.А. Формирование ценности здорового образа жизни у старших школьников посредством привлечения педагогов к здоровому образу жизни / Д.А. Пилипенко // Молодой ученый. — 2021. — № 11(353). — С. 181–183. — EDN CULDХО.
2. Образ жизни родителей как детерминанта укрепления, сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / Р.М. Файзуллина, В.В. Викторов, Р.Р. Гафурова [и др.] // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 3. — С. 57–63. — EDN ABSBKP.
3. Зотова, В.А. Дифференциация понятий “трезвый образ жизни” и “здоровый образ жизни” в социальных науках / В.А. Зотова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2024. — Т. 30, № 1. — С. 72–85. — DOI 10.24290/1029-3736-2024-30-1-72-85. — EDN PJKKCC.
4. Мельникова, Т.Б. Влияние факторов социальной активности и образа жизни на ожидаемую продолжительность здоровой жизни населения региона / Т.Б. Мельникова, А.Ю. Пьянкова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Экономика и управление. — 2021. — Т. 7, № 2. — С. 53–60. — EDN ALBONH.
5. Рожков, И.В. Особенности законодательного регулирования и информационной поддержки повышения качества жизни (на примере «здорового образа жизни») / И.В. Рожков // Евразийская адвокатура. — 2023. — № 4(63). — С. 144. — DOI 10.52068/2304-9839_2023_63_4_144. — EDN GZJYXA.
6. Саурбаева, А.И. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов / А.И. Саурбаева // Вестник науки. — 2023. — Т. 3, № 2(59). — С. 140–142. — EDN GCAMOM.
7. Самооценка качества жизни и сформированности здорового образа жизни студентов-медиков / О.М. Шепелева, Л.П. Лазурина, М.П. Куркина [и др.] // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. — 2023. — Т. 13, № 2. — С. 112–124. — DOI 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124. — EDN BNSGXS.
8. Прищепа, А.А. Здоровый образ жизни и его составляющие: ключ к качественной жизни / А.А. Прищепа, А.Б. Хабибуллин // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 104-12. — С. 92–94. — DOI 10.18411/trnio-12-2023-678. — EDN SGFOUC.

9. Демина, Е.Д. Здоровый образ жизни как фактор повышения качества жизни населения / Е.Д. Демина // NovaInfo.Ru. — 2023. — № 137. — С. 193–195. — EDN DSEVZX.
10. Сейтумеров, А.И. Здоровый образ жизни и его составляющие / А.И. Сейтумеров // Студенческий. — 2022. — № 20-6(190). — С. 38–39. — EDN DBXRYX.
11. Звездина, М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. — 2013. — № 8(20). — С. 8–23. — EDN RADAJZ.
12. Петленко, В.П. Основные методологические проблемы теории медицины / В.П. Петленко. — Ленинград: Медицина: Ленинградское отделение, 1982. — 256 с. — EDN ZIKSSP.
13. Миронова, Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни / Е.В. Миронова // Известия Пензенского государственного педагогического университета имени В.Г. Белинского. — 2006. — № 5. — С. 128–133. — EDN JWQUTD.
14. Каскаева, Д.С. Пути формирования здорового образа жизни (на примере студенческой молодежи) / Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, Л.К. Данилова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2014. — Т. 16, № 5-2. — С. 883–885. — EDN TNYIYB.
15. Гольман, Е.А. Новое понимание здоровья в политике и повседневности: истоки, актуальные направления проблематизации / Е.А. Гольман // Журнал исследований социальной политики. — 2014. — Т. 12, № 4. — С. 509–522. — EDN TMZWZL.
16. Абаскалова, Н.П. Теоретико-методологические основы формирования ЗОЖ / Н.П. Абаскалова // Инновации в педагогическом образовании: Материалы II Международной научно-практической конференции в двух частях, Новосибирск, 22–24 октября 2008 года / редкол.: Н.П. Абаскалова. Том Часть 1. — Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2008. — С. 73–76. — EDN TEJKPH.
17. Базелюк, Н.Н. Социально-философские аспекты здоровья и здорового образа жизни человека / Н.Н. Базелюк // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. — 2008. — № 2(8). — С. 237–239. — EDN KUDWZJ.
18. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение. — 2004. — № 1. — С. 136–138. — EDN IJUGBF.
19. Абакумова, Ю.Г. Критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности будущего педагога / Ю.Г. Абакумова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2016. — № 9(197). — С. 3–7. — EDN XQOULF.
20. Хазова, С.А. Динамика показателей здорового образа жизни студентов / С.А. Хазова, Л.В. Манжос, Л.Е. Оспищева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2013. — № 2(117). — С. 146–152. — EDN RENYZR.

Nikolaev Igor Valerievich

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

E-mail: IVNikolaev@fa.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=832334

Sociological concepts of a healthy lifestyle and the process of its formation

Abstract. This article is devoted to the analysis of sociological concepts of a healthy lifestyle and the process of its formation. It examines various approaches to understanding the concept of «healthy lifestyle» in sociology. In modern science, several approaches to the interpretation of the concept of «healthy lifestyle» have emerged, the analysis of which allowed us to formulate a general definition of this term, which is presented in this article. It is also noted that there are also several approaches to the study of the process of formation of healthy lifestyle, but currently an integrated approach is most often used, analyzed in this publication. The article also analyzes the key factors influencing the formation of a healthy lifestyle. The study notes that ensuring health in society is associated with the implementation of systemic measures covering prevention, education and the formation of competent behavioral stereotypes. Economic and social policy should be aimed at creating conditions conducive to the realization by civil institutions of the potential of each individual to maintain their own health at a high level. In addition, attention is focused on the fact that over time, the study of the relationship between human health and lifestyle has acquired new shades of relevance and has become more widespread. This was mainly because the views on the degree of possible influence of lifestyle on human health were revised. In addition, the work emphasizes that currently there is still a need for a unified generalizing system of indicators and indicators, but most often subjective indicators are allocated for the analysis of healthy lifestyle, correlating with the following components of this phenomenon: behavioral, cognitive, motivational and value.

Keywords: behavior model; social norm; social influence; social support; health; disease; preventive medicine; public health; lifestyle; behavioral habits; medical sociology