

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/49PDMN524.pdf>

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

Ссылка для цитирования этой статьи:

Полишкене, Й. Анализ подходов к определению концепции здорового образа жизни / Й. Полишкене // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/49PDMN524.pdf>

For citation:

Polishkene J. Analysis of the approaches of foreign sociologists to the definition of the concept of a healthy lifestyle. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 49PDMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/49PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796

Полишкене Йолита

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия
Доцент кафедры «Физическое воспитание»
E-mail: JPolishkene@fa.ru

Анализ подходов к определению концепции здорового образа жизни

Аннотация. Данная статья посвящена анализу различных подходов к определению концепции здорового образа жизни, представленных в зарубежной социологической литературе. В ней рассматриваются ключевые аспекты, которые акцентируются различными авторами. Статья анализирует преимущества и недостатки каждого подхода, выявляя их ключевые концепции и ограничения. Социологическими подходами, которые затрагивали тему ЗОЖ, являются функционализм и символический интеракционизм. Проанализировав представленные определения понятия «здоровье», автор делает вывод о том, что оно является многогранным и включает ряд элементов, который подробно изучен в рамках представленной статьи. В рамках исследования отмечается, что ряд авторов рассматривают здоровье не в обширном смысле, а только в контексте удовлетворительного уровня здоровья с целью ведения гармоничной и эффективной деятельности. Однако, по мнению автора, здоровье человека не должно сводиться лишь к отсутствию болезней, недугов, дискомфорта, т. к. не все физические, духовные и социальные отклонения человека могут ограничить возможность ведения полноценной жизни человека. Кроме того, изучение научных источников по вопросу ЗОЖ демонстрирует, что на данное понятие имеются различные точки зрения. Необходимо отметить тот факт, что большинство подходов основывается на медико-биологических аспектах. Кроме того, в статье подчеркивается, что повышение внимания к исследованию телесности основывается на усилении престижности и распространения моды на здоровый образ жизни и различные виды досуга, которые связаны с физическими нагрузками. На сегодняшний день занятия спортом приобретают повсеместное распространение, и можно говорить о том, что они включены в повседневный порядок и закреплены не только привычками массы людей, но и нарративными паттернами повседневности, а также медицинско-гигиеническими предписаниями.

Ключевые слова: социология тела; концепция телесности; образ жизни; функционализм; символический интеракционизм; здоровый образ жизни; охрана здоровья; социальный контроль; теория девиации; социальная безопасность

Введение

В современном мире, характеризующемся стремительным научно-техническим прогрессом и глобализацией, вопросы здоровья и благополучия человека приобретают первостепенное значение. Определение и реализация концепции здорового образа жизни (ЗОЖ) становятся ключевыми факторами обеспечения продолжительной и качественной жизни.

Несмотря на кажущуюся очевидность понятия ЗОЖ, в научной среде нет единого, общепринятого определения этого феномена. Более того, подходы к его интерпретации существенно различаются в зависимости от культурного контекста и исследовательских парадигм. В связи с этим данная статья посвящена анализу подходов зарубежных социологов к определению концепции ЗОЖ.

Таким образом, цель исследования заключается в анализе подходов зарубежных социологов к определению концепции здорового образа жизни.

Объектом является концепция здорового образа жизни, предметом — подходы зарубежных социологов к определению концепции здорового образа жизни.

1. Методы и материалы

При написании научной статьи автором применялись методы конкретизации, сравнения, анализа научных исследований, индукции и дедукции.

Для достижения данной цели в работе были поставлены следующие задачи:

- рассмотреть особенности концепции здорового образа жизни в функционализме;
- выделить особенности концепции здорового образа жизни в символическом интеракционизме;
- выявить структурные элементы здоровья, выделяемые в социологической науке;
- сравнить понятия здоровья и социального здоровья.

Основу исследования составили научные публикации ряда отечественных авторов: А.И. Новиков, С.В. Жамбровский [1], В.М. Нилов [2], Е.В. Дмитриева [3], М.В. Морев [4], К.А. Галкин [5], М.Р. Снегур [6], В.И. Перхов, И.М. Сон [7], М.А. Полищук, А.В. Шишкина [8], И.В. Богдан [9].

2. Результаты и обсуждения

Британский профессор Майк Сакс, сферой интересов которого является социология здравоохранения, в своей работе «Ортодоксальная и альтернативная медицина» [10] отмечает тот факт, что теория конфликта строится на неравномерном распределении здоровья и медицинских услуг.

Социологическими подходами, которые затрагивали тему ЗОЖ, являются функционализм и символический интеракционизм. Функциональный подход основывается на изучении взаимовлиянии здоровья и других социальных явлений. Символический интеракционизм изучает здоровье, ЗОЖ и сферу здравоохранения с точки зрения восприятия и анализа человеком самого себя, окружающих его людей, социальных явлений и процессов, происходящих в обществе, на основе которых строится дальнейшее поведение индивида в социуме.

К функциональному подходу относится теория Т. Парсонса о ролевом поведении больного, в которой болезнь описывается как губительное для интеграции общества социальное отклонение от норм, в процессе которой человек следует приписываемым ему правилам своей роли. Идея Т. Парсонса основывается на его представлении об обществе как совокупности различных ролей, которые образуют единое целое. Болезнь же препятствует участникам общественных отношений осуществлять свои обычные ролевые функции, что в свою очередь имеет негативное влияние на общую работу общества. Также автор отмечает, что возникновение больных людей сказывается на других членах общества: отстраняя их от выполнения своей обычной социальной роли и «заставляя» помогать себе, это не идет на пользу общества. В своей работе «О социальных системах» Т. Парсонс отмечает, что «слишком низкий общий уровень здоровья, слишком высокая склонность к заболеваниям нарушают функции общества: в первую очередь это происходит потому, что болезнь нарушает эффективное выполнение социальных ролей» [11].

Элементами концепции Т. Парсонса выступают социальный контроль, теория девиации и нетрудоспособности человека. Ролевое поведение больного складывается из следующих компонентов: временное невозможность исполнения повседневных социальных обязанностей; невиновность человека в отношении того, что он заболел; по той причине, что болезнь выступает отклонением от общественных стандартов, пациент должен стараться получить наиболее квалифицированную помощь, чтобы быстрее вылечиться; предполагается, что больной человек будет придерживаться тем предписаниям врача, правилам и тому порядку, которые принят в данной системе.

Автор поднимает вопрос каналы взаимодействия между врачом и пациентом, акцентируя внимание на их взаимоотношения как на социальную систему. В данном случае социальная система рассматривается как один из подвидов социального института здравоохранения, в которой врач и пациент имеют определенные права и обязанности перед друг другом. Целью такого института является обеспечение гарантий по укреплению и улучшению здоровья индивида и общества в целом. При этом имеет место быть не только социологический подход, но и экономический: участники данных отношений осуществляют взаимообмен и выступают в ролях производителя и потребителя.

Хорошее здоровье как условие целостности общества, в котором человек имеет возможность вкладывать свои ресурсы и результативно осуществлять деятельность, являлось основой анализа жизни общества Э. Дюркгейма. Для него нормальное функционирование общества основывается на равновесии, спокойствии и согласии. В данном случае какие-либо происшествия являются дестабилизирующими и рассматриваются как отклонение от сложившихся норм. Так в теории самоубийства автор отмечает, что чувство отрешенности от общества возникает в том случае, когда разрушаются общие ценности и правила поведения. Э. Дюркгейм высказывает свою точку зрения о том, что «частота самоубийств меняется обратно пропорционально степени интеграции социальных групп, частью которых является индивид» [12]. Таким образом, по мнению ученого, именно социальный контроль и общественная структура выступают в роли необходимого элемента защиты и сохранения здоровья индивида, а также обществе в целом. А социальная обособленность и разрозненность лишь вредят индивидуальному и общественному здоровью. Таким образом, благополучие индивида в немалой степени зависит от уровня сплоченности общества, а болезнь является социальной аномией, результатом нарушения сложившихся общественных норм и ценностей.

Немецкий философ и социолог Э. Фромм является одним из ученых, который объектом своих исследований избрал не отдельного человека, а общество. Он сформировал проблему социального здоровья и отметил тот факт, что общество имеет низкий уровень психического здоровья. Э. Фромм акцентировал внимание на базовые человеческие потребности и «вечные»

ценностей и традиций общества, следствием несоблюдения и не приверженности, к которым может стать деформирование отдельных личностей и общества в целом. С точки зрения ученого, общественная жизнь может стать нездоровой, если она может быть скоординирована с человеческой природой [13]. Проанализировав представленные выше определения понятия «здоровье», можно сделать вывод о том, что оно является многогранным и включает ряд элементов. Как правило, ученые выделяют физическое, психическое и социальное здоровье.

Физическое здоровье представляет собой состояние и изменения во внутренних органах и системах организма человека, в основе которого лежит морфологические и функциональные резервы, которые используются с целью стремления к гармонии физиологических процессов и адаптации к различным внешним и внутренним условиям.

Психологическое здоровье включает в себя душевное, эмоциональное, психическое состояние человека, которые создают условия для регулирования своего поведения.

Социальное здоровье являет собой совокупность особенностей мотивационной и информационной сферы жизни личности, которая базируется на системе сложившихся в обществе ценностей.

Также необходимо отметить, что в настоящее время выделяют и другие элементы здоровья:

- Репродуктивное здоровье, которое характеризуется возможностью организовывать и поддерживать необходимые условия для рождения здоровых детей, а в более глобальном смысле — для воспитания здорового поколения в целом.
- Сексуальное здоровье, предполагающее определенное физическое, психологическое и социальное благополучие, которое непосредственно взаимосвязан с сексуальностью.
- Профессиональное здоровье, которое основывается на уровне способностей и возможностей человека в сфере трудовой деятельности с определенными заданными условиями.
- Генетическое здоровье, подразумевающее под собой отсутствие каких-либо пагубных наследственных изменений в организме человека, которые передались от родителей к детям.
- Интеллектуальное здоровье — уровень развития и использования интеллектуальных резервов и потенциала человеком.

Проведенное исследование данных определений приводит нас к выводу о том, что они являются частями от базовых трех видов здоровья: физиологического, психического, социального.

Необходимо отметить, что ряд авторов рассматривают здоровье не в обширном смысле, а только в контексте удовлетворительного уровня здоровья с целью ведения гармоничной и эффективной деятельности. Однако, на наш взгляд, здоровье человека не должно сводиться лишь к отсутствию болезней, недугов, дискомфорта, т. к. не все физические, духовные и социальные отклонения человека могут ограничить возможность ведения полноценной жизни человека. Данную проблему в трактовке здоровья отмечает С.В. Попов: «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации».¹

¹ Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — с. 7.

Таким образом, можно говорить о том, что здоровье — это наличное, целостное, многоуровневое, функциональное состояние жизнедеятельности, которое характеризуется способностью организма к самосохранению и саморегуляции, а также потенциальной возможностью использования резервов организма с целью адаптации к окружающей среде для выполнения биологических и социальных функций в конкретных экономических, социальных, духовных, политических, экологических условиях жизни.

Социологический подход к понятию «здоровье» основывается на понимании его как социальной категории, которая отражает, во-первых, уровень адаптации человека к окружающим условиям жизни; во-вторых, наличный уровень социального неравенства в обществе; в-третьих, возможность и качество экономически и социально активной жизни людей.

Категория «здоровье» имеет определенные черты:

- Многоуровневую структуру.
- Находится под влиянием традиций, обычаев, моделей поведения, установок того или иного общества, а также социальных, экономических, политических, исторических, природных, этнографических условий.
- Зависит от форм поведения людей.
- Характеризует уровень адаптации к трансформациям различных сфер общества.

Необходимо отметить, что выделяют индивидуальное и общественное здоровье. Индивидуальное здоровье человека основывается на поддержании и укреплении способности к мобилизации собственных резервов для физиологических, психических, биологических потребностей личности. Общественное здоровье строится на сохранении и преумножении здоровья всего общества.

При формировании и укреплении здоровья необходимо учитывать определенные факторы, которые оказывают воздействие на него:

- Правовые факторы, которые объединяют в себе пути реализации прав и обязанностей человека на государственном, региональном и местном уровнях, обеспечивая необходимый уровень безопасности.
- Социально-экономические факторы, влияющие на деятельность по охране и улучшению здоровья индивида и общества.
- Биологические факторы, включающие генетические факторы, прирожденные особенности, возраст и уровень здоровья родителей и т. д.
- Семейные факторы, акцентирующие внимание на атмосферу, которая складывается в семье.
- Медицинские факторы, связанные с уровнем качества системы здравоохранения.
- Факторы окружающей среды, к которым можно отнести природные условия, уровень загрязнения экологии, температурный режим, патогенность и радиация на территории проживания.
- Воспитательные факторы, которые сконцентрированы на развитии ценностных установок и моделей поведения, направленных на ЗОЖ, а также на обучении принципам заботы о здоровье.
- Культурологические факторы, связанные со становлением культуры здоровья на индивидуальном и общественном уровнях.

- Личностные факторы, которые определены личной мотивацией и ответственностью человека за качество своего здоровья.

Изучение научных источников по вопросу ЗОЖ демонстрирует, что на данное понятие имеются различные точки зрения. Необходимо отметить тот факт, что большинство подходов основывается на медико-биологических аспектах.

Проблема ЗОЖ поднималась в течение долгого исторического периода. Так, в древние времена ученые исследовали взаимозависимость здоровья человека и форм труда, традиций, обычаев, привычек, эмоционального состояния, мыслительных процессов. В Древней Индии в VI веке до н.э. в Ведах были изложены главные правила ЗОЖ. Основной из них — это стремление к стабилизации психики.

Китайские ученые склонялись к тому, что отсутствие единения отдельных частей в организме человека связано с психическим неравновесием. Считалось, что приверженность таким эмоциям, как гнев, вспыльчивость, озабоченность, уныние, грусть, страх, печаль, переживания, ведет к дисбалансу энергетических потоков и пагубно влияют на человека в целом, сокращая ему жизнь.

В тибетской медицине считалось, что основная причина болезненного состояния заключается в невежестве человека, следствием которого выступает нервозность, пагубные переживания, беспричинная ярость, негативное отношение к окружающим, неудовлетворенность своей жизнью. Стремление к победам над невежеством способствует развитию здорового образа жизни, гармонии физического и психического в человеке.

Древнегреческий целитель и врач Гиппократ акцентировал внимание на образе жизни и влиянии внешней среды на проблему заболеваний человека. В трактате «О здоровом образе жизни» он описывает ЗОЖ как баланс, который должен являться результатом выполнения определенных профилактических процедур. В основе идей Гиппократа стоит физическое состояние людей.²

Древнегреческий философ Сократ предполагал, что когда человек сам следит и занимается повышением уровня своего здоровья, то ни один доктор не будет лучше знать, каким образом осуществлять заботу о своем здоровье, чем сам человек.³

Древнегреческий философ-материалист Демокрит во главу своей концепции о ЗОЖ ставит духовное здоровье человека, гармонизация которого характеризуется нахождением души в покое и умиротворении, а также отсутствием каких-либо переживаний.⁴

Следует отметить, что в античный период хорошее здоровье стояло во главе всей жизни человека: например, оно выступало необходимой категорией для реализации интеллектуального становления молодого поколения. Так, юноши, которые имели неудовлетворительное физическое развитие, не могли получать высшее образование. Также в Древней Греции здоровое тело лежало в основе многих государственных законов, а также имела строгая программа физического воспитания.

Французский писатель и философ эпохи Возрождения М. де Монтень акцентирует внимание на здоровье как главной ценности жизни человека, без хорошего состояния которой человек не в состоянии вести эффективную жизнедеятельность и наслаждаться своей жизнью.

² Книга античности и Возрождения о временах года и здоровье / Сост. Ю.Ф. Шульц. — М.: Книга, 1972. — с. 36.

³ Стадничук Б. Сократ: учитель, философ, воин. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — с. 212.

⁴ Осокина М.Н. Современное состояние культуры здорового образа жизни: тенденция развития и сложившиеся противоречия / М.Н. Осокина // Учен. зап. Рос. гос. социал. ун-та. — 2011. — № 2. — С. 46–50.

Французский философ, мыслитель эпохи Просвещения Ж.-Ж. Руссо в основу здорового образа жизни клал физический труд с целью развития физического здоровья. Следствием физической деятельности уже являлись развитие интеллектуального потенциала, социально-нравственных характеристик таких, как усердность, ответственность за свои мысли и поступки, великодушие. К путям становления социально-нравственного здоровья Ж.-Ж. Руссо относил: приобретение добрых чувств, воззрений и воли. Также огромное значение ученый отдавал методам закаливания организма, которые способствуют быстрой адаптации к изменяющимся погодным условиям.⁵

Рассмотрение вопросов здорового образа посвящено такое направление социологической науки как «социология тела» (большой вклад в развитие данного направления внесли М. Фуко, Г. Зиммель, Ж. Бодрийяр, Н. Элиас, М. Мосс, У. Самнер, И. Гоффман, П. Бурдьё, Р. Мерфи).

Социология тела изучает роль тела человека в процессе его социального взаимодействия, значение тела в различные исторические и культурные периоды развития общества.⁶

Повышение внимания к исследованию телесности основывается на усилении престижности и распространения моды на здоровый образ жизни и различные виды досуга, которые связаны с физическими нагрузками. На сегодняшний день занятия спортом приобретают повсеместное распространение, и можно говорить о том, что они включены в повседневный порядок и закреплены не только привычками массы людей, но и нарративными паттернами повседневности, а также медицинско-гигиеническими предписаниями.

Выводы

Анализируя социологические подходы к изучению здорового образа жизни (ЗОЖ), следует подчеркнуть значимость как функционализма, так и символического интеракционизма. Функционалистический подход акцентирует внимание на взаимосвязи между здоровьем и другими социальными явлениями, где здоровье рассматривается как фундаментальный элемент, способствующий стабильности и интеграции в обществе. Он позволяет выявить, каким образом здоровье влияет на социальную структуру и поддерживает функционирование социальных институтов.

С другой стороны, символический интеракционизм открывает дверь к пониманию здоровья сквозь призму индивидуального восприятия и взаимодействий. Здесь здоровье анализируется через персональные интерпретации и социальные взаимодействия, что формирует уникальное поведение в рамках общества. Размышления и восприятие человеком как самого себя, так и окружающих раскрывают динамическую природу социальных процессов. Такая перспектива подчеркивает значимость субъективных опытов и символических значений, которые укрепляют общественные взаимодействия и формируют личные выборы в сфере ЗОЖ.

Таким образом, синтез функциональной и интеракционистской перспектив позволяет глубже понять комплексное влияние социокультурных факторов на здоровье и поведение индивидов, предлагая уникальные подходы к исследованию и продвижению ЗОЖ в современном социуме.

⁵ Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения: В 2-х т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе; сост. А.Н. Джуринский. — М.: Педагогика, 1981. — с. 656.

⁶ Социология: Энциклопедия / Сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. — Мн.: Книжный Дом, 2003. — с. 1070.

Продвижение здорового образа жизни таким образом рассматривается как коллективный и личный процесс: государственные программы могут быть эффективны только тогда, когда они учитывают индивидуальные восприятия и культурные нюансы. Понимание этих двух перспектив дает инструменты для разработки более комплексных и чувствительных к контексту стратегий улучшения здоровья, учитывающих как общественные, так и личные факторы, влияющие на здоровье и благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новиков, А.И. Сущность и содержание процесса оздоровления населения в контексте важнейших факторов эффективности социально-экономического развития регионов / А.И. Новиков, С.В. Жамбровский // Теоретическая экономика. — 2023. — № 7(103). — С. 53–60. — EDN BGCNJV.
2. Нилов, В.М. Социология здоровья и ее развитие в России / В.М. Нилов // Школа Науки. — 2021. — № 8(45). — С. 25–30. — EDN XERDGB.
3. Дмитриева, Е.В. Социология здоровья и цифровое здравоохранение / Е.В. Дмитриева // Коллекция гуманитарных исследований. — 2021. — № 3(28). — С. 6–11. — DOI 10.21626/j-chr/2021-3(28)/1. — EDN WSKAZO.
4. Морев, М.В. Социальное здоровье как категория социологии / М.В. Морев // Siberian Socium. — 2022. — Т. 6, № 2(20). — С. 65–80. — DOI 10.21684/2587-8484-2022-6-2-65-80. — EDN LGGEVT.
5. Галкин, К.А. Культура здоровья: концептуализация понятия и перспективы осмысления в медицинской социологии и антропологии / К.А. Галкин // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Политические, социологические и экономические науки. — 2023. — Т. 8, № 3(29). — С. 277–283. — DOI 10.21603/2500-3372-2023-8-3-277-283. — EDN ISQCNI.
6. Снегур, М.Р. Социология здоровья и спорта: опыт Евразии / М.Р. Снегур // Социологические исследования. — 2024. — № 2. — С. 155–156. — DOI 10.31857/S0132162524010184. — EDN OISXIQ.
7. Перхов, В.И. История развития научной специальности "Общественное здоровье и здравоохранение" / В.И. Перхов, И.М. Сон // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. — 2021. — № 2. — С. 643–657. — DOI 10.24412/2312-2935-2021-2-643-657. — EDN KZZIYJ.
8. Полищук, М.А. Возможности социологического изучения физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов / М.А. Полищук, А.В. Шишкина // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. — 2022. — Т. 6, № 4. — С. 451–460. — DOI 10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460. — EDN DAAXCV.
9. Богдан, И.В. Прикладные социальные исследования в системе здравоохранения: новые формы и смыслы междисциплинарности / И.В. Богдан // Здоровье мегаполиса. — 2024. — Т. 5, № 2. — С. 150–156. — DOI 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i2;150-156. — EDN SFOOUJ.
10. Иванов, Р.С. Дмитриева Е.В. Социология здоровья: методологические подходы и коммуникационные программы. М.: Центр, 2002. Сакс М. Ортодоксальная и альтернативная медицина. Лондон — Нью-Йорк: Континуум, 2003. (на англ. яз.) / Р.С. Иванов, В.П. Кулыгин // Социологические исследования. — 2005. — № 6(254). — С. 147–150. — EDN OOUKUV.

11. Кармадонов, О.А. Роль и место символа в социологии Толкотта Парсонса / О.А. Кармадонов // Журнал социологии и социальной антропологии. — 2004. — Т. 7, № 3. — С. 73–88. — EDN NBYOCZ.
12. Дюркгейм, Э. Самоубийство. Социологический этюд / Э. Дюркгейм, А.Н. Ильинский, В.А. Базаров. — 1-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 316 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-10054-9. — EDN BRSABM.
13. Фромм, Э. Здоровое общество / Э. Фромм; Эрих Фромм; [пер. с англ. Т.В. Банкетовой, С.В. Карпушиной]. — Москва: АСТ, 2011. — ISBN 978-5-17-071963-1. — EDN QYDIGH.

Polishkene Jolita

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia
E-mail: JPolishkene@fa.ru

Analysis of the approaches of foreign sociologists to the definition of the concept of a healthy lifestyle

Abstract. This article is devoted to the analysis of various approaches to the definition of the concept of a healthy lifestyle presented in foreign sociological literature. It examines the key aspects that are emphasized by various authors. The article analyzes the advantages and disadvantages of each approach, identifying their key concepts and limitations. Sociological approaches that have touched on the topic of healthy lifestyle are functionalism and symbolic interactionism. Having analyzed the presented definitions of the concept of «health», the author concludes that it is multifaceted and includes a number of elements, which are studied in detail within the framework of the presented article. The study notes that a number of authors do not consider health in a broad sense, but only in the context of a satisfactory level of health in order to conduct harmonious and effective activities. However, according to the author, human health should not be reduced only to the absence of diseases, ailments, discomfort, because not all physical, spiritual and social deviations of a person can limit the possibility of leading a full-fledged human life. In addition, the study of scientific sources on the issue of healthy lifestyle demonstrates that there are different points of view on this concept. It should be noted that most approaches are based on biomedical aspects. In addition, the article emphasizes that increasing attention to the study of physicality is based on increasing prestige and spreading fashion for a healthy lifestyle and various leisure activities that are associated with physical activity. Today, sports are becoming widespread, and we can say that they are included in the daily routine and are fixed not only by the habits of the mass of people, but also by the narrative patterns of everyday life, as well as medical and hygienic prescriptions.

Keywords: sociology of the body; concept of physicality; lifestyle; functionalism; symbolic interactionism; healthy lifestyle; health protection; social control; theory of deviation; social security