

Категория здорового образа жизни в педагогических исследованиях

Маздоров Лев Сергеевич

Соискатель,
кафедра социальной педагогики и социальной работы,
Омский государственный педагогический университет,
644099, Российская Федерация, Омск, наб. Тухачевского, 14;
e-mail: mazdorov@mail.ru

Маврина Ирина Андреевна

Доктор педагогических наук, профессор,
кафедра социальной педагогики и социальной работы,
Омский государственный педагогический университет,
644099, Российская Федерация, Омск, наб. Тухачевского, 14;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Аннотация

Современная научная мысль демонстрирует удивительный плюрализм в интерпретации концепции здорового образа жизни (ЗОЖ). Данное исследование проводит сравнительный анализ существующих научных позиций, вычленяя их концептуальные ядра и системные ограничения. Анализ дефиниций «здоровья» позволяет утверждать, что данная категория обладает сложной, многокомпонентной структурой, выходящей далеко за узкие рамки медицины. В противовес интегральным подходам, значительная часть исследователей редуцирует здоровье до состояния «функциональной нормы», достаточного для эффективной повседневной деятельности. Однако такая редукция представляется спорной: сведение здоровья к простому отсутствию болезней игнорирует целый спектр физических, ментальных и социальных состояний, которые, не будучи патологией, могут ограничивать потенциал личности. Примечательно, что доминирующий дискурс вокруг ЗОЖ по-прежнему опирается на медико-биологическую парадигму. В то же время набирает силу социокультурный тренд, связанный с феноменом «телесности». Растущий престиж физической культуры и моды на определенные виды досуга трансформирует спорт из эпизодической практики в неотъемлемый элемент повседневности. Сегодня физическая активность инкорпорирована в привычные ритуалы, поддерживаясь не только личными выборами, но и мощными нарративами массовой культуры, а также нормативными предписаниями гигиены.

Для цитирования в научных исследованиях

Маздоров Л.С., Маврина И.А. Категория здорового образа жизни в педагогических исследованиях // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 9А. С. 43-49. DOI: 10.34670/AR.2025.36.91.005

Ключевые слова

Здоровье, здоровый образ жизни, парадигмы ЗОЖ.

Введение

В системе приоритетов современного общества категория здоровья претерпела существенную трансформацию: из сугубо индивидуального блага оно эволюционировало в фундаментальную общественную ценность и стратегический ресурс национального развития. Конкурентоспособность государства, устойчивость его экономики и социальной сферы находятся в прямой зависимости от качества человеческого капитала, основу которого составляет физическое и психическое благополучие населения. В этой парадигме формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) закономерно приобретает статус ключевой задачи социальной политики, что находит отражение в стратегических документах Российской Федерации.

Однако на фоне растущего внимания к данной проблематике наблюдается тревожный парадокс: медико-социальные показатели демонстрируют устойчивую тенденцию к ухудшению. Ускорение ритма жизни, возрастание психоэмоциональных нагрузок, экологические вызовы и распространение деструктивных поведенческих моделей обуславливают снижение уровня здоровья в глобальном масштабе. Эта антиномия — между осознанием императива ЗОЖ и его практической реализацией — актуализирует потребность в глубоком и всестороннем осмыслиении самого феномена здорового образа жизни.

Сложность и многогранность концепта ЗОЖ требуют выхода за узкие рамки естественнонаучного дискурса. Несмотря на обширный массив исследований, значительная их часть остается в поле компетенции медицины, валеологии и биологии, редуцируя ЗОЖ до совокупности гигиенических и профилактических практик. Социология, в свою очередь, зачастую ограничивается количественным анализом поведенческих паттернов. При этом ощущается острые нехватка фундаментальных, целостных работ, нацеленных на междисциплинарный синтез и раскрытие сущности ЗОЖ как сложного социокультурного конструкта, интегрирующего биологические, экономические, экологические, нравственные и философские аспекты.

Таким образом, актуальность настоящей статьи обусловлена необходимостью преодоления фрагментарности в понимании здорового образа жизни и выработки его комплексной трактовки, адекватной вызовам современности. Целью данной статьи является анализ и систематизация современных научных подходов к интерпретации понятия «здоровый образ жизни» с позиций междисциплинарной парадигмы.

Методология

Основу исследования составили научные публикации ряда отечественных авторов: А.И. Новиков, С.В. Жамбровский, В.М. Нилов, Е.В. Дмитриева, М.В. Морев, К.А. Галкин, М.Р. Снегур, В.И. Перхов, И.М. Сон, М.А. Полищук, А.В. Шишкина, И.В. Богдан, посвященные исследованию здорового образа жизни не как набора индивидуальных привычек, а как сложного социального явления, изучаемого на стыке социологии, экономики, цифровых технологий и управления.

Результаты исследования

В рамках проведенного анализа определения понятия ЗОЖ были выявлены два ключевых социологических подхода к осмыслинию феномена здорового образа жизни: функционализм и символический интеракционизм. Функциональный подход акцентирует внимание на взаимосвязях здоровья с другими социальными институтами и процессами, рассматривая его как элемент, обеспечивающий стабильность общества. В свою очередь, символический интеракционизм фокусируется на том, как индивид интерпретирует концепты здоровья, болезни и ЗОЖ, как формирует представления о себе и окружающих, и как эти субъективные смыслы детерминируют его социальное поведение.

Исследование позволило дифференцировать составляющие здоровья. Физическое здоровье понимается как динамическое состояние организма, определяемое морфофункциональными резервами, которые обеспечивают гармонизацию физиологических процессов и эффективную адаптацию к меняющимся условиям внешней и внутренней среды. Психологическое здоровье трактуется как интегральное свойство личности, охватывающее эмоциональную, психическую и душевную сферы, что в совокупности создает основу для адекватной саморегуляции и поведения. Социальное здоровье определяется как характеристика личности, отражающая состояние ее мотивационной и когнитивной сфер, сформированных под влиянием доминирующей в обществе системы ценностей.

Анализ современных научных источников показал тенденцию к расширительной трактовке здоровья, в рамках которой выделяются его дополнительные компоненты:

- Репродуктивное здоровье – способность к воспроизведству и воспитанию здорового потомства.
- Профессиональное здоровье – уровень функциональных возможностей человека, обеспечивающий эффективную деятельность в конкретных условиях труда.
- Генетическое здоровье – состояние, характеризующееся отсутствием наследственных патологий.
- Интеллектуальное здоровье – способность к реализации когнитивного потенциала и постоянному развитию интеллектуальных ресурсов.

Проведенный анализ свидетельствует, что данные компоненты могут быть рассмотрены как производные от трех базовых видов здоровья: физиологического, психического и социального.

В научном дискурсе сохраняется дихотомия в понимании здоровья: одни авторы сводят его к удовлетворительному состоянию, позволяющему вести эффективную деятельность, тогда как другие настаивают на его целостном и многомерном характере. Разделяя вторую позицию, мы полагаем, что здоровье не может редуцироваться к простому отсутствию болезни, поскольку многие физические, психические или социальные особенности не препятствуют полноценной жизни. Эту методологическую проблему точно обозначил С.В. Попов, указав, что подобное определение делает абстракцией абсолютное здоровье и дискриминирует лиц с компенсированными физическими дефектами [Ашмарин, 2004].

На основании исследования сформулировано интегративное определение: здоровье — это целостное, многоуровневое и динамическое состояние жизнедеятельности, характеризующееся способностью организма к саморегуляции и самосохранению, а также потенцией к мобилизации резервов для адаптации к среде и выполнения биологических и социальных функций в конкретных условиях существования.

Социологический подход определяет здоровье как социальную категорию, которая, во-первых, индикативна для уровня адаптации индивида; во-вторых, репрезентирует социальное

неравенство; в-третьих, определяет потенциал экономической и социальной активности населения. Ключевыми атрибутами здоровья как социального феномена являются: структурная сложность, зависимость от социокультурных норм, экономических, политических и исторических контекстов, поведенческих паттернов, а также способность служить маркером адаптации к трансформациям в обществе.

Важным представляется разграничение индивидуального здоровья (способность личности мобилизовать резервы для удовлетворения своих потребностей) и здоровья общественного (совокупное здоровье социума, выступающее ресурсом его развития).

Исследование факторов, детерминирующих здоровье, позволило систематизировать их следующим образом:

- Правовые (законодательное обеспечение прав и безопасности граждан).
- Социально-экономические (уровень жизни, качество труда, социальная защищенность).
- Биологические (наследственность, конституциональные особенности, возраст).
- Семейные (психологический климат и модели поведения в семье).
- Медицинские (доступность и качество медицинской помощи).
- Экологические (состояние окружающей среды).
- Воспитательные (формирование ценностных ориентаций и гигиенических навыков).
- Культурологические (уровень развития культуры здоровья в обществе).
- Личностные (степень ответственности и мотивации индивида к сохранению здоровья).

Историко-философский анализ показал, что проблематика ЗОЖ является сквозной для различных эпох. В Древней Индии (Веды, VI в. до н.э.) ключевым принципом считалось обретение психического равновесия. Древнекитайские учения видели причину нездоровья в дисбалансе энергий, вызванном деструктивными эмоциями (гнев, печаль, страх). Тибетская медицина связывала болезни с невежеством, порождающим негативные страсти и отношение к миру.

Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» обосновал идею баланса, достигаемого через профилактику, и влияние внешней среды [Книга античности и Возрождения о временах года и здоровье, 1972]. Сократ утверждал примат личной ответственности человека за свое здоровье над предписаниями врача [Стадничук, 2015]. Демокрит в качестве основы ЗОЖ рассматривал душевный покой и отсутствие тревог [Осокина, 2011]. Ж.-Ж. Руссо видел путь к здоровью через физический труд, закаливание и развитие нравственных качеств [Руссо, 1981].

Современное осмысление телесности и ЗОЖ осуществляется в рамках «социологии тела» (М. Фуко, П. Бурдье, И. Гоффман и др.), которая изучает социальную роль тела в процессах взаимодействия и его значение в разных культурах [Социология: Энциклопедия, 2003]. Актуализация этой дисциплины связана с ростом престижа ЗОЖ и физических практик. В современном обществе спорт и фитнес трансформировались из элитарных практик в массовую повседневность, закрепленную не только индивидуальными привычками, но и нормативными предписаниями медицины и гигиены.

Заключение

Проведенный анализ социологических подходов к интерпретации здорового образа жизни (ЗОЖ) демонстрирует продуктивность комплексного рассмотрения двух ключевых парадигм — функционализма и символического интеракционизма. Функционалистическая перспектива раскрывает ЗОЖ как стабилизирующий общественный институт, подчеркивая его роль в

поддержании социального порядка и функциональной состоятельности других общественных подсистем. Данный подход позволяет выявить макросоциальные закономерности и объективное значение здоровья для устойчивости общества в целом.

В свою очередь, символический интеракционизм фокусируется на микросоциальном уровне, исследуя, как формируются личностные смыслы и практики, связанные со здоровьем. Эта оптика позволяет понять, каким образом в процессе межличностного взаимодействия конструируются субъективные определения здоровья и болезни, и как эти внутренние нарративы определяют конкретные поведенческие сценарии индивида. Акцент на интерпретативной деятельности человека раскрывает динамическую и зачастую противоречивую природу следования ЗОЖ.

Таким образом, синтез двух подходов представляется наиболее релевантным для всестороннего понимания феномена ЗОЖ. Функционализм задает широкий социальный контекст и выявляет структурные детерминанты, в то время как интеракционизм наполняет его живым человеческим содержанием, объясняя механизмы принятия решений на индивидуальном уровне.

С практической точки зрения, такое интегрированное видение указывает на то, что эффективная политика по продвижению ЗОЖ не может ограничиваться лишь государственными директивами или инфраструктурными проектами. Она должна быть чувствительна к локальным культурным кодам, системам ценностей и индивидуальным траекториям, выявленным через призму интеракционистского анализа. Только стратегии, учитывающие как объективные социальные условия (функциональный аспект), так и субъективные мотивы, и барьеры (интеракционистский аспект), способны стать действительно действенным инструментом для улучшения общественного здоровья и благополучия.

Библиография

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 BGCNV.
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 KZZIYI.
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 DAAAXCV.
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 SFOOIJ.

-
10. Социология: Энциклопедия. — Мин.: Книжный Дом, 2003. — с. 1070
 11. Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения: В 2-х т. — М.: Педагогика, 1981. — с. 656
 12. Книга античности и Возрождения о временах года и здоровье. — М.: Книга, 1972. — с. 36
 13. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — с. 7

The Category of Healthy Lifestyle in Pedagogical Research

Lev S. Mazdorov

PhD Candidate,
 Department of Social Pedagogy and Social Work,
 Omsk State Pedagogical University,
 644099, 14, Tukachevskogo embankment, Omsk, Russian Federation;
 e-mail: mazdorov@mail.ru

Irina A. Mavrina

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
 Department of Social Pedagogy and Social Work,
 Omsk State Pedagogical University,
 644099, 14, Tukachevskogo embankment, Omsk, Russian Federation;
 e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Abstract

Contemporary scientific thought demonstrates remarkable pluralism in interpreting the concept of healthy lifestyle (HLS). This research conducts a comparative analysis of existing scientific positions, extracting their conceptual cores and systemic limitations. Analysis of definitions of "health" allows us to assert that this category possesses a complex, multi-component structure extending far beyond the narrow frameworks of medicine. In contrast to integral approaches, a significant portion of researchers reduce health to a state of "functional norm" sufficient for effective daily activities. However, such reduction appears controversial: reducing health to mere absence of diseases ignores an entire spectrum of physical, mental, and social states that, while not being pathology, may limit personal potential. Notably, the dominant discourse around HLS still relies on the medical-biological paradigm. At the same time, a sociocultural trend related to the phenomenon of "corporality" is gaining strength. The growing prestige of physical culture and fashion for certain types of leisure transforms sport from episodic practice into an integral element of daily life. Today, physical activity is incorporated into habitual rituals, supported not only by personal choices but also by powerful narratives of mass culture, as well as normative prescriptions of hygiene.

For citation

Mazdorov L.S., Mavrina I.A. (2025) Kategoriya zdorovogo obraza zhizni v pedagogicheskikh issledovaniyakh [The Category of Healthy Lifestyle in Pedagogical Research]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (9A), pp. 43-49. DOI: 10.34670/AR.2025.36.91.005

Keywords

Health, healthy lifestyle, HLS paradigms.

References

1. Novikov, A.I. The essence and content of the process of improving the health of the population in the context of the most important factors of the effectiveness of socio-economic development of regions / A.I. Novikov, S.V. Zhambrovsky // Theoretical economics. — 2023. — № 7(103). — Pp. 53-60. — EDN BGCNV.
2. Nilov, V.M. Sociology of health and its development in Russia / V.M. Nilov // School of Science. — 2021. — № 8(45). — Pp. 25-30. — EDN XERDGB.
3. Dmitrieva, E.V. Sociology of health and digital healthcare / E.V. Dmitrieva // Collection of humanitarian studies. — 2021. — № 3(28). — Pp. 6-11. — DOI 10.21626/j-chr/2021-3(28)/1. — EDN WSKAZO.
4. Morev, M.V. Social health as a category of sociology / M.V. Morev // Siberian Society. — 2022. — Vol. 6, No. 2(20). — pp. 65-80. — DOI 10.21684/2587 8484-2022-6-2-65-80. — EDN LGGEVT.
5. Galkin, K.A. Health culture: conceptualization of the concept and prospects of understanding in medical sociology and anthropology / K.A. Galkin // Bulletin of Kemerovo State University. Series: Political, Sociological and Economic sciences. — 2023. — Vol. 8, No. 3(29). — pp. 277-283. — DOI 10.21603/2500-3372-2023-8-3-277-283. — EDN ISQCNI.
6. Snegur, M.R. Sociology of health and sports: the experience of Eurasia / M.R. Snegur // Sociological research. — 2024. — No. 2. — pp. 155-156. — DOI 10.31857/S0132162524010184. — EDN OISXIQ.
7. Perhov, V.I. The history of the development of the scientific specialty "Public health and healthcare" / V.I. Perhov, I.M. Son // Modern problems of healthcare and medical statistics. — 2021. — No. 2. — pp. 643-657. — DOI 10.24412/2312-2935-2021-2-643-657. — EDN KZZIYJ.
8. Polishchuk, M.A. The possibilities of sociological study of physical culture as a means of forming a healthy lifestyle for students / M.A. Polishchuk, A.V. Shishkina // Bulletin of the Udmurt University. Sociology. Political science. International relations. — 2022. — Vol. 6, No. 4. — pp. 451-460. — DOI 10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460. — EDN DAAXCV.
9. Bogdan, I.V. Applied social research in the healthcare system: new forms and meanings of interdisciplinarity / I.V. Bogdan // Megapolis health. — 2024. — Vol. 5, No. 2. — pp. 150-156. — DOI 10.47619/2713_2617.zm.2024.v.5i2; 150-156. — EDN SFOOUJ.
10. Sociology: An Encyclopedia. Moscow: Knizhny Dom Publ., 2003, pp. 1070-
11. Rousseau J.-J. Pedagogical works: In 2 volumes — M.: Pedagogika, 1981. — p. 656-
12. The book of antiquity and Renaissance about the seasons and health. — M.: Book, 1972. — p. 36
13. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education. — M.: Physical culture and sport, 2004. — p. 7