



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, вып. 1. С. 20–24
Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2023, vol. 23, iss. 1, pp. 20–24
<https://phpp.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-1-20-24>, EDN: VFYXLV

Научная статья
УДК 172.16



Здоровый образ жизни: философское измерение

И. И. Лузина

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Лузина Ирина Ивановна, доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой этики и эстетики, doctor.luzina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4670-3150>

Аннотация. Введение. В статье рассматривается проблематика «здорового образа жизни» как многомерного явления, требующего комплексности в исследовании; обосновывается необходимость преодоления ограниченности частно-научной методологии. Философское осмысление проблемы здоровья и феномена здорового образа жизни проведено в современном контексте развития знания. **Теоретический анализ.** Для обоснования целостности исследуемой проблемы привлекается интеллектуальный потенциал философской традиции, осуществляется критический анализ одномерности естественнонаучных представлений о телесности человека. Проанализированы многофункциональность здорового образа жизни и его интегрированность в культурно-ментальную основу современной цивилизации. Выявлен потенциал теорий идеализма, реализма, прагматизма и экзистенциализма в исследовании проблемы образования и развития человека. Раскрыта валеологическая составляющая жизни и здоровья населения страны. Предложено авторское видение феномена здорового образа жизни как одного из измерений социального бытия. Определена роль образования в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Показаны последствия применения телесно ориентированных практик как нового направления культуры. **Заключение.** Формулируется вывод, согласно которому здоровый образ жизни представляет собой безопасное состояние человеческого бытия. Обоснована необходимость создания философии здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, человек, ценности, жизнь, тело, телесность, этика

Для цитирования: Лузина И. И. Здоровый образ жизни: философское измерение // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, вып. 1. С. 20–24. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-1-20-24>, EDN: VFYXLV

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Healthy lifestyle: Philosophical dimension

I. I. Luzina

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Irina I. Luzina, doctor.luzina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4670-3150>

Abstract. Introduction. The article deals with the issue of “healthy lifestyle” as a multidimensional phenomenon that requires complexity in the research process, and also substantiates the need to overcome the limitations of private scientific methodology. Philosophical understanding of the problem of health and the phenomenon of a healthy lifestyle is carried out in the modern context of the development of knowledge. **Theoretical analysis.** To substantiate the integrity, the intellectual potential of the philosophical tradition is involved, a critical analysis of the one-dimensionality of natural-scientific ideas about the corporeality of a person is carried out. The multifunctionality of a healthy lifestyle and its integration into the cultural and mental basis of modern civilization are analyzed. The potential of the ideas of idealism, realism, pragmatism and existentialism for the study of the problem of education and human development is revealed. The valedological component of life and health of the population of the country is indicated. The author’s vision of the phenomenon of a healthy lifestyle, as one of the phenomena of social life, is proposed. The role of education in the formation of a healthy lifestyle of the younger generation is determined. The consequences of the application of body-oriented practices as a new direction of culture are shown. **Conclusion.** It is generalized that a healthy lifestyle is a safe state of human existence. The necessity of creating a philosophy of a healthy lifestyle is substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, human, values, life, body, physicality, ethics

For citation: Luzina I. I. Healthy lifestyle: Philosophical dimension. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2023, vol. 23, iss. 1, pp. 20–24 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-1-20-24>, EDN: VFYXLV

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)



Введение

Актуальность философского познания здорового образа жизни обусловлена его значением для сохранения и развития человечества и в целом жизни на Земле. Теоретическое и методологическое осмысление здорового образа жизни значительно расширит возможности для конструктивных решений разнообразных проблем человеческого бытия в пространственно-временном континууме жизни. «Здоровый образ жизни» – комплексная категория, которая синтезирует фундаментальные биопсихосоциальные аспекты бытия человека в мире. Поэтому частно-научный подход исследования данного феномена в рамках конкретной науки является недостаточно полным.

Теоретический анализ

В естественнонаучном рассмотрении здоровый образ жизни определяется как образ жизни человека, который направлен на предупреждение возникновения различных заболеваний и их развития, а также на профилактику поведенческих факторов риска. Человек в естественнонаучном подходе изучается с позиции биологического объекта природы, обладающего наследственными свойствами и приобретенными признаками, обменом веществ и способностью воспроизводить себе подобных при размножении. Такого рода естественнонаучное представление о человеке пренебрегает тем, что делает телесность человека собственно человеческой и не проводит различия между телесностью человека и телесностью другого живого организма биосферы шире анатомического ракурса.

Однако проблема здорового образа жизни связана с целостностью человека, она прямо адресуется к философии, потому что вопрос человеческой целостности – философский. Известно, что в Древней Греции и Китае, а также Древней Индии на философских представлениях о здоровом образе жизни были построены многие медицинские практики, где телесность человека не столько рассматривалась с позиции анатомии и физиологии физического тела, сколько изучалась в аспекте человека в целом в структуре его бытия-в-мире, которое предстает телесно. Посредством органов чувств и различных коммуникаций телесность многосторонне и целостно взаимодействует с феноменами окружающего мира, частью которой является сам человек.

Сегодня философское рассмотрение здорового образа жизни в ракурсе телесности опирается на научные труды, связанные с из-

учением «тела», «телесности» (Ф. Гваттари и Ж. Делёз [1], М. Фуко [2] и др.), и работы ряда представителей современной российской науки (И. М. Быховская [3], В. А. Подорога [4] и др.). Представляют интерес труды по экзистенциальной терапии в учении о так называемом экзистенциале телесности, концепцию которого развили ученик Хайдеггера М. Босс [5], а также Дюркгейм и Лэнг. Телесность человека предстает как телесная сфера реализации человеческого существования, которая распространяется в границах его индивидуальной жизнедеятельности.

Тело – это способ, в котором человек является видимым и осязаемым, в нем проецируется его отношение к окружающему миру. И здесь важное значение приобретает соответствие своей сути способу (образу) своего существования – здорового образа жизни, обеспечивающего биопсихосоциальное благополучие, или нездорового образа жизни, ведущего к патологиям, болезням и в конечном счете к смерти. Поэтому вопрос о природе здорового образа жизни не носит чисто теоретический характер, он прежде всего является жизненно-практическим.

Здоровый образ жизни многофункционален. Мотивационно-побудительная и регулятивная функции формируют человека как активного создателя индивидуальной жизни, внося ценностный смысл в сохранение и приумножение здоровья. Формирующая и смыслообразующая функции «определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе» [6, с. 46]. Адаптационная функция обеспечивает самоопределение личности в ситуации жизнеспасающего выбора и адаптирует ее к изменениям в окружающем мире. А в результате реализации функции целеполагания создается план витального жизненного пути: «Я есть жизнь, желающая жить среди жизни, которая хочет жить» (А. Швейцер).

Здоровый образ жизни как жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, составляют культурно-ментальную основу современной цивилизации (это цивилизация, в которой глобальную роль играет наука, стимулирующая развитие новых биомедицинских технологий, воздействующих на тело человека). Жизнедеятельность людей разворачивается в созданном ими мире культуры, и нельзя не учитывать кризисных тенденций развития культуры нашего времени. Есть все основания охарактеризовать современную культуру как находящуюся в кризисе. В условиях общества риска здоровый образ жизни является «валеологической состав-



ляющей жизни и здоровья населения страны, представленной совокупностью типичных видов человеческой жизнедеятельности в единстве с определяющими ее условиями общественной жизни и другими сферами жизненного пространства» [7, с. 49].

В последние десятилетия отмечается стремительное развитие телесно ориентированных практик. Это новые направления физической культуры, внешнее изменение тела посредством пластических операций, смены пола, достижение бессмертия и т. д. Данная тенденция приобретает массовый характер и становится проблемой осознания тела и формирования, определенного его понимания. «Тело-без-органов – это не тело-объект, если оно и существует, то по другую сторону от общепринятого представления о телесной реальности, вне собственного образа и телесной схемы (пространственно-временных и топологических координат), вне анатомии и психосоматического единства» [8, с. 23].

В современном мире используется множество различных практик, которые изменяют телесность человека. Посредством этих практик человек властвует над своим телом, изменяя его вплоть до смены пола. Внося красители при татуировках, содержащие токсические вещества, человек наносит вред своему телу. Применение унизительных рисунков – татуировок становится источником уничижительных сравнений и демонстрации ненависти к собственному телу. Это яркое проявление обесценивания творения природы – собственного тела. Поэтому важен анализ того, как человек становится заложником применения телесных практик и какие возникают осложнения их применения для его организма. Особого внимания заслуживает роль социальных институтов, пропагандирующих ценности здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения.

Конституирование действительности здорового образа жизни будет более успешным, если оно будет основываться на обучении молодежи. Образовательные программы должны содержать темы здоровья и здорового образа жизни, материал которых предполагает междисциплинарное освещение валеологических основ жизни.

Педагогические методы должны быть направлены на становление «духовно-экологического дискурса» (в соответствии с которым «человек здоров, если он правильно живет»), на поиск средств нейтрализации негативных последствий медицинских технологий и переориентацию молодого человека на правильную жизнь, доказав ему, что с ней связаны и его здоровье, и его жизнь.

Современные системы образования сочетают в себе, как правило, множество различных философских идей и направлений, которые входят в концепцию развития образования. В направлении «формирование здорового образа жизни» традиционно используются положения различных философских теорий.

Содержательный анализ идеализма, реализма, прагматизма и экзистенциализма с точки зрения их отношения к таким краеугольным мировоззренческим понятиям, как истина, ценность, свобода, любовь, счастье, культура, прогресс, раскрывают их воспитательную роль в построении моделей здорового образа жизни. В этой связи одним из важнейших является вопрос о природе человеческого существа. Идеализм рассматривает человека как творение высшей силы, подчиненное ей. Человек выступает как венец творения, он духовен по своей природе и является частью великого плана высшей силы, объектом ее воли, будучи сам в то же время пассивным. Идеалисты считают человеческую натуру статичной, доброй или злой по природе. Большинство западных религиозных идеалистов полагают, что человек плох или греховен всю жизнь вплоть до спасения или очищения высшей силой. Дети – это уменьшенная копия взрослых, поэтому они должны нести ответственность за свое поведение. Их следует заставлять поступать правильно. Человеческая натура может быть улучшена, но она никогда не может стать вполне совершенной, поскольку абсолютное совершенство присуще лишь высшей силе.

Для реалистов человек как биологический организм является частью природы и подчиняется биологическим законам. Заняв в эволюционной иерархии главенствующее положение, человек остается разумным животным. Разум представляется в виде некоей пустой или неразвитой сущности, которая должна быть наполнена и приведена в действие посредством опыта. Дети – это маленькие животные, которые могут быть приручены. Их натура изначально добра, но отсутствуют опыт и воспитание. Общество способно развить природные добродетели.

Праведный образ жизни для реалиста заключается в достижении гармонии с природой и ее законами, он в основном ментален и требует максимально возможного развития интеллекта, знания – это могущество. Свобода для реалиста – это осуществление свободного выбора в рамках ограничений, накладываемых природой и естественными законами. Мораль также выводится из природы и естественного закона. Человеческое общество как часть природы должно изучаться и классифицироваться.



Моральные нормы, основанные на изученных образцах, считаются оправданными. Привычки, нравы, этические принципы выводятся из общественных норм, а также из естественных закономерностей, обеспечивающих гармонию между обществом и природой.

Прагматики в отличие от идеалистов и реалистов являются релятивистами. Истина для них есть функция взаимосвязи человеческого интеллекта и окружающей среды. Человек есть организм, в котором динамично взаимодействуют биопсихосоциальные составляющие. Человек – приспособляющийся организм, активно преобразующий внешнюю среду к условиям своего существования. Посредством обучения он воспринимает добро и зло. Одобряемый обществом практический образ жизни – это образ, приносящий пользу обществу и развивающий индивидуальность человека.

Наконец, для экзистенциалистов истинная ценность образа жизни определяется лично и основывается на выборе и соответствующих ему действиях. Ценно то, что приближает человека к его индивидуальному «подлинному» бытию и способствует его неповторимости и свободе. Выбор и действие как основа образа жизни определяют динамичное развитие человека.

Возникает вопрос: как же изложенные выше философские концепции работают в области специфических проблем образования, таких как учебная программа здорового образа жизни, методика обучения здоровому образу жизни, дисциплина и пр.?

Обращение к истории философии показывает, что каждая философская система имела собственный метод и собственный взгляд на проблемы образования и развития человека. Задачи формирования здорового образа жизни подрастающего поколения взаимосвязаны с сущностью культуры, в которой «разворачивается» биологическая сущность человека. Согласно эмпиристским или культуралистским доктринам, отбрасывавшим представление о человеческой природе, ребенок воспитывается для общества, усваивая присущие ему ценности. Их противники, напротив, считали, что ребенок воспитывается ради самого себя, ради расцвета своих природных задатков. Первая точка зрения сильна своим реализмом. Можно сказать, что адаптация ребенка и его интеграция в общество нужны для его же собственной пользы. Сторонники «собственной природы» могут, однако, возразить, что отказ от признания каких бы то ни было «трансцендирующих» ценностей вредит самому обществу, так как замораживает, ослепляет его, уничтожая все, что обеспечивает его открытость.

Выход видится в осознании того, что между индивидом и обществом (т.е. конкретным обществом, в котором он живет) существует третий термин – человечество. Задача воспитания здорового образа жизни состоит не в том, чтобы ребенок остался самим собой, т.е. человеком как биологическим видом, не в том, чтобы он стал «гражданином» и «тружеником» как социальным существом, а в том, чтобы на основе толерантности каждый ребенок мог быть частью общности, именуемой человечеством, самореализоваться посредством созидательной жизнедеятельности, сберечь жизнь, в результате – здоровье сохранного поведения.

Заключение

Здоровый образ жизни представляет собой безопасное состояние человеческого бытия, в котором многообразные факторы по-разному оказывают воздействие на человека в связи с его системой ценностей. Являясь одним из центральных личностных качеств человека, сформированная ценность жизни определяет его потребность в здоровом образе жизни, открывающем ему новый мир, воспринимаемый как подлинный. Человек, благодаря биологической сущности, универсален, что обеспечивает его природное существование как вида *Homo sapiens* в биосфере Земли. Социальная сущность человека формирует специфическое, обусловленное индивидуальным жизненным опытом, систему жизненных ценностей, среди которых здоровый образ жизни, обеспечивающий безопасность в рамках системы «природа – человек – общество».

Анализ обозначенной проблематики приводит к мысли о необходимости создания философии здорового образа жизни, которая расширит изучение онтологических и аксиологических аспектов жизни человека в открытой целостной системе «природа – человек – общество», станет основой сохранения жизни человечества и предопределит бесконечность человеческого бытия.

Список литературы

1. Делёз Ж., Гваттари Ф. Что такое философия? / пер. с фр. и послесл. С. Зенкина. М.: Академический Проект, 2009. 261 с.
2. Фуко М. Воля к истине. По ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет / пер. с фр. М.: Касталь, 1996. 448 с.
3. Быховская И. М. «Homo somatikos»: аксиология человеческого тела. М.: Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.



4. Подорога В. А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992–1994 годов. М. : Ad Marginem, 1995. 341 с.
5. Boss M. *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. London ; New York : Aronson, 1979. 303 p.
6. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1981. № 2. С. 46–56.
7. Колисник И. И. Биогеофилософское осмысление жизни / под ред. В. Б. Самсонова. Саратов : НПЦ ЭМОС, 2006. 187 с.
8. Подорога В. А. Тело-без-органов // Новая философская энциклопедия : в 4 т. М. : Мысль, 2001. Т. 4. 341 с.
3. Bykhovskaya I. M. «*Homo somatikos*»: *aksiologiya chelovecheskogo tela* [«Homo Somatikos»: The Axiology of a Human Body]. Moscow, Editorial URSS Publ., 2000. 208 p. (in Russian).
4. Podoroga V. A. *Fenomenologija tela. Vvedenie v filosofskuju antropologiju. Materialy lektcionnykh kursov 1992–1994 godov* [Phenomenology of the Body. Introduction to Philosophical Anthropology. Materials of Lecture Courses 1992–1994]. Moscow, Ad Marginem Publ., 1995. 341 p. (in Russian).
5. Boss M. *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. London, New York, Aronson Publ., 1979. 303 p.
6. Bratus' B. S. To the study of the semantic sphere of personality. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologija* [Moscow University Bulletin. Series 14. Psychology], 1981, no. 2, pp 46–56 (in Russian).
7. Kolisnik I. I. *Biogeofilosofskoe osmyslenie zhizni*. Pod red. V. B. Samsonova [Biophilosophical Understanding of Life. Samsonov V. B., ed.]. Saratov, "NPTs JeMOS" Publ., 2006. 187 p. (in Russian).
8. Podoroga V. A. Body-without-organs. In: *Novaya filosofskaya entsiklopediya: v 4 t.* [New Philosophical encyclopedia: in 4 vols.]. Moscow, Mysl Publ., 2001, vol. 4. 341 p. (in Russian).

References

Поступила в редакцию 06.11.2022; одобрена после рецензирования 10.11.2022; принята к публикации 11.01.2023
The article was submitted 06.11.2022; approved after reviewing 10.11.2022; accepted for publication 11.01.2023