



# ФИЛОСОФИЯ

УДК 13+122/129

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

**Бриленок Наиля Булатовна** –  
директор Института физкультуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н. Г. Чернышевского  
E-mail: brilenoknb@yandex.ru

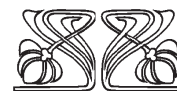
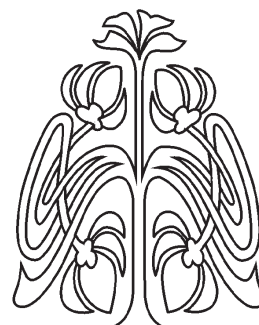
Статья посвящена социально-философскому анализу здорового образа жизни. Этот анализ проводится на основе представлений о здоровье как о синергии духовного и телесного, внутреннего и внешнего в человеке. Показывается, что подобные представления неизбежно приводят к пониманию здорового образа жизни как совместного результата множества социальных и личных практик. Выделяются объективные и субъективные условия реализации здорового образа жизни: к первым относятся здоровая социальная и природная среда; наличие сберегающего здоровье материального ресурса; существование общественной системы представлений о здоровье и здоровом образе жизни; ко вторым – осознание человеком здоровья как ценности и поддержание здоровых практик в повседневности. Философским фундаментом формирования здорового образа жизни служат принципы системности и синергии.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, синергия, социум, социальные практики, социальная деятельность.

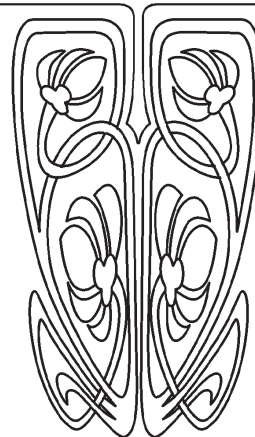
DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-1-5-9

Здоровье – важнейший феномен, задающий возможности и качество всякой жизни. Человеческое здоровье сегодня – не только самая значимая личная ценность, но и главное социальное достояние, без которого немислимо устойчивое развитие любого государства, поэтому важнейшей целью социального развития сегодня в нашей стране объявлено сохранение и укрепление человеческого здоровья. Социальная стратегия поддержания, укрепления и достижения здоровья, минимизации рисков для него ситуаций связана с понятием «здоровый образ жизни» [1]. Цель настоящей работы – показать, что такой образ жизни возможен только как коллективная практика, как результат совместной социальной, политической культурной и индивидуальной деятельности, в связи с чем представления о нем как о «личном деле» бессмысленны.

Прояснить, что же представляет собой здоровый образ жизни, на наш взгляд, возможно только разобравшись с онтологией самого здоровья [2]. Не секрет, что в современном мире здоровье нередко интерпретируется исключительно как физический, телесный феномен, а под здоровым образом жизни имеется в виду реализация только тех практик, которые направлены на поддержание физических возможностей человека: отказ от вредных привычек, физические упражнения, правильное питание. Однако историко-философская ретроспектива традиционных представлений о здоровье показывает, что среди множества разнообразных смыслов здоровья, существовавших на протяжении тысячелетий в философских и религиозных



**НАУЧНЫЙ  
ОТДЕЛ**





системах, ни один не тождественен благополучию и порядку одной только плоти [2]. Если же обратиться к позитивным наукам, непреходящий интерес которых к здоровью общеизвестен, то можно обнаружить сотни различных определений здоровья [3]. Проведенный нами анализ известных смыслов и определений здоровья показал, что наиболее удачной для прояснения сущности понятия «здоровый образ жизни» представляется та группа определений, в которой здоровье рассматривается как гармония, сложное единство, синергия телесного и духовного, внешнего и внутреннего.

Подобные представления имеют глубокие религиозные и философско-нравственные основания. Хорошо известно, что здоровье как гармония человеческой жизни и существования мира трактуется в восточных религиях [4]. А в монотеистических религиях здоровье обозначается как универсальное положительное свойство мира в целом, всего существующего, как атрибут Творения. Согласно этим представлениям, здоровье изначально сопутствовало миру, мироздание было сотворено здоровым. Подобные представления и сейчас могут служить фундаментом системы принципов существования любого здорового организма и способов сохранения здоровья, поскольку единство человека и мира, микрокосма и макрокосма предполагает, что здоровая человеческая жизнь возможна только в правильно организованном социуме и в здоровой природе.

Но помимо единства человека и мира существует и еще один пласт представлений о здоровье как о синергии. Речь идет о синергии, гармонии внутри самого человека, о гармонии телесного и духовного, о единстве человека как целого. Эти представления распространены с античных времён, хорошо известно, например, высказывание Платона: «Нельзя лечить часть без целого, тело без души» [5, с. 495]. Внутреннее строение человека согласованно, все его части соразмерны – и именно в этом принцип здорового функционирования организма. Поэтому здоровье не достигается совершенствованием одного только тела или только души, но необходимы их единение и гармония: «В вопросах здоровья и болезни, добродетели и порока нет ничего важнее, нежели соразмерность или несоразмерность между душой и телом как таковыми. Душа удерживает тело, а тело – душу, препятствуя чрезмерности и сдерживая порывы, увлекающие их в хаос» [5, с. 495].

Апофеозом представлений о здоровье как о гармонии является хорошо известное греческое понятие «калокагатия» – единство блага, красоты

и мудрости в человеке, соразмерность души и тела; физическое и нравственное совершенство [6]. Внешней стороной калокагатии является красота тела, внутренней – душевное здоровье, и они согласованы между собой, невозможны друг без друга. Заметим, что калокагатия с необходимостью предполагает и поддержание определенного жизненного уклада, особую, гармоничную организацию жизни – то, что позже было названо здоровым образом жизни.

Сказанного достаточно, чтобы высказать следующую мысль: здоровый образ жизни может реализовываться только как целостная совокупность практик, с необходимостью включающая в себя и практики физического совершенствования, и оптимальную адаптацию к условиям природной и социальной среды, и духовное развитие, и социальное благополучие. А входящее в определение здорового образа жизни «качество жизни» мыслится при этом как система природных, социальных, экономических, культурных и природных условий, позволяющих человеку достичь физического, психического и социального благополучия и самореализации. Из сказанного следует определение здорового образа жизни: *здоровый образ жизни – это единство всех видов человеческой деятельности, а также природных, социальных и культурных условий, направленное на достижение максимально возможного физического, духовного, социального, развития человека.* Все эти несложные, казалось бы, размышления обнажают бессмысленность понимания здорового образа жизни как только телесных практик или как личного дела каждого. Невозможно быть здоровым, стремясь только к телесному совершенству. Нельзя становиться здоровым в загрязненной природной или социальной окружающей среде. Не получится стать здоровым в одиночку, здоровый образ жизни может быть только коллективной, социальной деятельностью. Но тогда именно как социальная деятельность здоровый образ жизни и должен формироваться. И речь идет не о призывах быть здоровым, не о малоэффективных запретах, а именно о формировании, конституировании, созидании путей к здоровью. Формирование означает существование некоторых практик, ясное целеполагание и сознательное достижение хорошо осмысленной цели. Здоровье человека в социуме невозможно без здоровья социальных систем, и то и другое должно осознанно достигаться. Именно поэтому формирование здорового образа жизни для каждого человека невозможно без целенаправленной государственной политики и целой системы согласованных социальных, политических, культурных мер, а также без



объединения усилий государства, социальных сообществ и каждого гражданина. Осознанность же предполагает ясное понимание того, что представляют собой само здоровье и здоровый образ жизни, в противном случае могут возникать либо стихийность, когда одни социальные практики исключают, «гасят» другие, либо ситуации «перекоса» в направлении достижения только физического здоровья.

Остановимся подробнее на тезисе о том, что здоровый образ жизни в принципе недостижим индивидуально, что это всегда коллективная деятельность. В силу данного нами определения здоровый образ жизни невозможен без существования неких объективных природных и социальных условий. Во-первых, речь идет о внешних, благоприятных для здоровья природных и социальных условиях. Здоровье каждого человека требует здоровой окружающей среды: природы, социальной системы, экономики, политики, культуры и т.д. И здесь мы приходим к представлениям о здоровье в онтологическом смысле, о здоровье не только живых, но и любых развивающихся систем, о здоровье как об оптимуме развития [7]. В этом смысле здоровыми или не здоровыми могут считаться любые социальные, политические, экономические, культурные сообщества, государства, природные объекты [8]. Здоровая природа дает возможность человеку наилучшим образом развиваться физически, биологически. Здоровая политическая система означает соблюдение законов, свобод, прав, недопущение всех видов нетерпимости (национальной, политической, религиозной), а значит – поддерживает нравственное здоровье. Здоровая экономика предполагает возможность существования неких социально-экономических стандартов, способствующих выполнению необходимых медико-биологических условий здоровья. Здоровье культуры способствует максимальному духовному развитию каждого человека. Уже из этого перечисления вытекает, что формирование здорового образа жизни предполагает достижение здоровья отдельных социальных систем и государства как целого, т.е. необходим комплекс согласованных практик, целенаправленная и эффективная совместная деятельность государства и социальных структур. При таком рассмотрении здоровый образ жизни в социуме не может поддерживаться отдельно взятым человеком и определяться только индивидуальным намерением быть здоровым.

Во-вторых, и это представляется очень важным, данное нами определение подразумевает необходимость существования и наличие некоего материального ресурса, без которого никакое

развитие невозможно. Конечно, для здоровья необходимо определенное биологическое основание, изначальный «запас здоровья», природное здоровье, который дается каждому человеку при рождении. Но не менее важным представляется и экономический фундамент, дающий возможность человеку нормально питаться, одеваться, иметь подобающее жилище, т.е. поддерживающий его природное здоровье. Для создания подобного ресурса требуется коллективная деятельность. Ситуация складывается так, что человек в современном социуме не может в общем случае самостоятельно создавать необходимый для здоровья материальный ресурс, поскольку многие составляющие последнего (например, строительство жилья или производство продуктов питания) давно уже являются результатами совместного труда. Сегодня всякий человек так или иначе входит в структуру общественного производства и общественного потребления, а полное отшельничество, независимость от социального ресурса практически недостижимо.

В-третьих, поддержание здорового образа жизни требует наличия системы четко сформулированных общественных представлений о здоровье, которая должна содержать максимум информации о возможностях и способах его достижения. Эта система должна формироваться на основе научных и философских изысканий, а входящие в нее представления необходимо поддерживать, тиражировать, транслировать в массы. Это невозможно сделать без пропаганды здоровья и здорового образа, без создания идеологии здоровья, без последовательного воспитания культуры здоровья. К великому сожалению, культура и идеология здоровья в России сегодня практически отсутствуют, поэтому воспитание культуры здоровья должно быть важнейшей отечественной государственной стратегией, при этом необходимо использовать весь имеющийся культурный и нравственный потенциал нации, все российские духовные завоевания. Очевидно, что все перечисленное может создаваться только как результат общественных практик.

Без этих объективных условий здоровый образ жизни невозможен, но и их достижение (а сделать это непросто!) недостаточно для его реализации – необходимо выполнение еще одного, но чрезвычайно значимого субъективного условия: речь идет о человеке, который по своей природе обладает свободой воли, способен самостоятельно выбирать стратегию развития, и здоровый образ жизни – одна из них, есть и другие. Но человек волен и не захотеть идти по пути достижения здоровья, или на пути к нему не справиться с возникающими трудностями.



Все определяется его выбором, его волей, но любом случае он вправе знать, чем угрожает ему и близким его возможное нездоровье; ему следует объяснить, что живя нездорово, он делает невозможным здоровый образ жизни и для своего окружения, в первую очередь, своей семьи, как это происходит с семьями наркоманов и алкоголиков. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с создания у каждого человека устойчивых представлений о духовном здоровье, о единстве телесного и духовного, о бессмысленности представлений о «только физическом» здоровье, о здоровье как о благе и величайшей ценности, красоте и свободе; эти представления о нравственном воспитании возникают при воспитании культуры здоровья.

Подведем некоторые итоги: мы показали, что из тезиса о здоровье как синергии, гармонии телесного и духовного, внешнего и внутреннего, следует понимание того, что здоровый образ жизни – это синергийный результат множества коллективных (социальных, политических, экономических, идеологических, правовых, научных, культурных, педагогических) и личных практик по его поддержанию. Это значит, что бытующее представление о том, что здоровый (или не здоровый) образ жизни – это личное дело каждого, оказывается бессмысленным, поскольку индивидуальный здоровый образ жизни в принципе невозможен. Подобные результаты обнадеживают: несмотря на то, что разработка социальных программ по реализации государственной политики в области формирования здорового образа жизни, вне всякого сомнения, должна осуществляться профессионалами в области здравоохранения, философия здоровья, которая только начала создаваться в нашей стране, вполне может облегчить эту деятельность, сообщив ей некоторые организующие принципы, в данном случае принципы системности и синергии.

#### Список литературы

1. Афанасьева В. В., Бриленок Н. Б., Колисник И. И. Здоровый образ жизни : социальные стратегии // Философия здоровья / под ред. В. В. Афанасьевой. Саратов, 2012. С. 162–173.
2. Воробьев Р. В. Здоровье как онтологический феномен // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, вып. 1. С. 19–22.
3. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения : обзорная информация. М., 1988. 138 с.
4. Бонгард-Левин Г. М. Древнеиндийская цивилизация : философия, наука, религия. М., 1980. 333 с.
5. Платон. Тимей. Диалоги // Платон. Собр. соч. : в 4 т. / под ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи. М., 1998. Т. 3. С. 421–500.
6. Лосев А. Ф. История античной эстетики : Итоги тысячелетнего развития : в 8 т. М., 1993. Т. 2. 848 с.
7. Афанасьева В. В., Воробьев Р. В. Онтология здоровья. Саратов, 2013. 130 с.
8. Воробьев Р. В. Здоровье как универсальный феномен // Вестн. Поволж. акад. гос. службы. 2013. Т. 34, вып. 1. С. 143–147.

#### Healthy Life Style as a Social Practice

**N. B. Brilenok**

Physical Culture and Sports Institute Saratov State University  
83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: brilenoknb@yandex.ru

The paper is devoted to the social and philosophical analysis of the healthy life style. The analysis is made on the basis of the concept of the healthy life style as the synergy of spiritual and corporal, of the internal and external of the human being. It is shown that this concept leads us to the understanding of the healthy life style as a result of multitude of social and personal practices. Objective and subjective conditions for realization of the healthy life style are underlined. The former include healthy social and social environment, the presence of health saving material resources and of the system of social notions about health and the healthy life style. The latter include human awareness of health as of a value and support of healthy practices in everyday life. The philosophical basis of the healthy life style are the principles of systematic viewpoint and synergy.

**Key words:** healthy life style, health, synergy, social medium, social practices, social activity.

#### References

1. Afanaseva V. V., Brilenok N. B., Kolisnik I. I. Zdorovyy obraz zhizni: sotsialnye strategii (Healthy life-style: social strategies). *Filosofiya zdorovya*. Ed. by V. V. Afanaseva. Saratov, 2012, pp. 162–173.
2. Vorobev R. V. Zdorove kak ontologicheskii fenomen (Health as an ontological phenomenon). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2013, vol. 13, iss. 1, pp. 19–22.
3. Kalyu P. I. *Sushchnostnaya kharakteristika ponyatiya «zdorove» i nekotorye voprosy perestroyki zdavoohraneniya: obzornaya informatsiya* (The essential characteristic of the notion «health» and some topics on the public health system reconstruction: a review). Moscow, 1988. 138 p.
4. Bongard-Levin G. M. *Drevneindiyskaya tsivilizatsiya: filozofiya, nauka, religiya* (Ancient Indian civilization: philosophy, science, religion). Moscow, 1980. 333 p.
5. Plato. *Timeus. History of Greek Philosophy*: in 6 vol. Ed. by W. K. Guthrie. Cambridge, 1969. Vol. 3. 569 p. (Russ ed.: *Platon. Timey. Sobr. soch.*: v 4 t. Ed. by A. F. Losev, V. F. Asmus, A. A. Taho-Godi. Moscow, 1998, vol. 3, pp. 421–500).



6. Losev A. F. *Istoriya antichnoy estetiki: itogi tysyacheletnego razvitiya*: v 8 t. (History of the ancient aesthetics: summary of the millennium development: in 8 vol.). Moscow, 1993. Vol. 2. 848 p.
7. Afanaseva V. V., Vorobev R. V. *Ontologiya zdorovya* (The ontology of health). Saratov, 2013. 130 p.
8. Vorobev R. V. *Zdorove kak universalnyy fenomen* (Health as universal phenomenon). *Vestn. Povolzhsk. akad. gos. sluzhby* (Bulletin of the Volga Region academy for civil service), 2013, vol. 34, iss. 1, pp. 143–147.

УДК 1:316

## ЦЕННОСТНОЕ ФУНДИРОВАНИЕ РЕЛИГИОЗНОЙ АКТИВНОСТИ В РИСКОГЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ СЕТЕВОГО ОБЩЕНИЯ

**Дорошин Иван Александрович** –

кандидат философских наук, доцент кафедры теологии и религиоведения,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н. Г. Чернышевского  
E-mail: ivansar@mail.ru



Статья посвящена рассмотрению особенностей ценностного фундирования религиозной активности в сетевом мире. Деятельность большинства ресурсов направлена на создание защитного «кольца» – массы сочувствующих некоей системе «ценностей», простых, жестких и преподносимых как реальность. Особое внимание уделяется проблеме дополнения гипертекстуального множества информации в киберпространстве аналогичным разветвлением ценностных смыслов. В большинстве случаев исследовательская установка предполагает, что религиозные ценности – это не более чем субъективные интенции. Но именно они, формируя категориальную заданность жизненного пространства, преодолевают дискретность исходных бытийных условий. Делается вывод, что в практическом отношении подобные исследования дают основание для анализа причин медленного вовлечения молодежи в социальную жизнь. В Интернете и социальных сетях гражданская нация вытесняется воображаемой национальностью, религиозная традиция – воображаемой религией, таким образом, мировоззренческие запросы остаются мощными и нереализованным.

**Ключевые слова:** риск, ценность, религия, общество, пространство, социальность, коммуникация, Интернет, киберпространство.

DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-1-9-14

Колонизация пространства сетевых ресурсов и киберпространства в целом предьявляет определенный вызов миссионерским традициям, поскольку для религиозных объединений освоение предполагает не подчинение и «разграбление», а прежде всего включение новой территории и ее обитателей в ценностное измерение. Внешним выражением колонизации для религиозных общностей является большее число алтарей и часовен, минаретов и куполов, а в сети – это новые цифровые форматы видео-проектов, 3D церквей и пр. Но для киберпространства подобные объекты означают не только освоение, но и децентрализацию социального пространства. В данный момент в сети запущено великое множество проектов прямо религиозных или основанных на религиозных

ценностях. Секуляризация же может представлять собой обратный процесс – централизацию власти, коммуникаций и социального измерения пространства. Единство этих процессов и определяет демократическое сообщество, тогда как сокращение числа «алтарей», передача зданий под объекты иного назначения может быть маркером движения к тоталитарному сознанию.

Апелляция к пространственному анализу не только позволяет фиксировать проблемы пространственной организации социального бытия, но и открывает перспективы осмысления практически любой сферы общественной жизни в условиях глобализирующегося постиндустриального, информационного общества [1, с. 4]. Актуален и разговор о киберпространстве. Важно отметить, что в киберпространстве целостность восприятия достигается отличным от «off-line» способом. Если в привычной реальности тысячелетиями единство достигалось, например, через совместную трапезу, то в сети ее просто нет. Может ли совместное потребление трафика на Фейсбуке стать заменой встречи за одним столом? Заменой разговора – да, но трапезы, конечно, нет. Христианское единство, к примеру, достигается за Трапезой Причастия, которое невозможно совершить виртуально. Киберобщение количественно безгранично, при этом количество удивительным образом может не переходить в качество. Ценностные топосы находятся вне этого пространства, как в примере с христианским таинством Причастия.

Вопросы ценностного единства и ценностного восприятия в сети логично трансформируются в вопрос стабильности социального пространства. Современная Россия – это самая перспективная территория, но стабильность является единственным условием привлечения инвестиций, в том числе внутренних. Сейчас не существует ни одного внятного позитивного