

## ВИДОИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА: ЗДОРОВЫЙ, НЕЗДОРОВЫЙ И МАНИПУЛЯТИВНЫЙ

### **Воронцов Павел Геннадьевич**

Кандидат философских наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и здорового образа жизни. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия.  
E-mail: sport-altai@mail.ru

### **Ушакова Елена Владимировна**

Доктор философских наук, профессор кафедры физической культуры и здорового образа жизни. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия.  
E-mail: foaushakova@gmail.com

## MODIFYING THE LIFESTYLE OF A YOUNG PERSON: HEALTHY, UNHEALTHY AND MANIPULATIVE

### **Vorontsov Pavel Gennadievich**

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head. Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: sport-altai@mail.ru

### **Ushakova Elena Vladimirovna**

Doctor of Philosophy, Professor of the Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: foaushakova@gmail.com

#### **Следует цитировать / Citation:**

*Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.* Видоизменения образа жизни молодого человека: здоровый, нездоровый и манипулятивный // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 2 (13). — С. 14–24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

*Vorontsov P. G., Ushakova E. V.* 2019. Modifying the lifestyle of a young person: healthy, unhealthy and manipulative Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 14–24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 10.03.2019

Принято к публикации / Accepted 2.04.2019

**Аннотация.** Проблема здоровья человека актуализируется по мере того, как оно утрачивается людьми, начиная с молодого и даже детского возраста. С позиций стратегии укрепления здоровья человека, особенно молодежи, важнейшую роль приобретает определенная форма организации жизни, или образ жизни человека. «Образ жизни» рассмотрен как понятие и реальность.

Наиболее сильное воздействие оказывают разные виды образа жизни на молодых людей. Это объясняется особыми характеристиками данной возрастной группы. Это высокий уро-

вень жизненных сил молодежи и желание их активно реализовать; множество желаний и целей, но еще недостаточный опыт для их реализации; в связи с периодом самоидентификации молодого человека повышенное стремление показать себя, быть лучше других; при этом недостаточно сформированное мировоззрение, в связи с чем сознание молодежи может подвергаться внешним манипуляциям.

Каждому виду отмеченных образов жизни соответствуют группы факторов, воздействующих на человека. В ЗОЖ это оздоравливающие факторы, которые в целом восстанавливают, укрепляют и развивают его здоровье. С нездоровым образом жизни связаны две группы факторов: во-первых, это ослабляющие (понижающие потенциал здоровья человека) факторы, во-вторых, разрушающие факторы (непосредственно действующие на поражение и разрушение организма). В манипулятивном образе жизни основную роль играют факторы, воздействующие на сознание человека. Фактически они создают ложные установки в понимании здоровья и поведении людей, но преподносятся при этом человеку, желающему улучшить свое здоровье, как наиболее верные и эффективные. В результате такого коммерческого обмана бизнес-структуры, предоставляющие соответствующие услуги и товары, повышают свою прибыль.

**Ключевые слова:** молодой человек, здоровье, образ жизни и его виды: здоровый, нездоровый, манипулятивный факторы воздействия на здоровье.

**Abstract.** The problem of human health is actualized as it is lost by people, starting with a young and even a child. From the standpoint of the strategy of improving human health, especially young people, the most important role is acquired by a certain form of organization of life, or lifestyle of a person. In this article, "lifestyle" is considered as a concept and reality. A classification of types of lifestyles according to the essential attribute — human health or ill health is proposed. This is a way of life: 1) healthy (HLS), 2) unhealthy (VAW), 3) manipulative (CAN) as purposefully changed. The first type is associated with health promotion. The second kind destroys health. The third type is directly related to the exorbitant commercialization and business evolution of services related to human health issues.

Different types of lifestyles have the greatest impact on young people. This is due to the special characteristics of this age group. These are: a high level of vitality of young people and the desire to actively implement them; many desires and goals, but still insufficient experience for their implementation; in connection with the period of self-identification of a young man, heightened desire to show himself, to be better than others; insufficiently formed worldview, in this connection, the consciousness of young people may be subject to external manipulation.

Each type of marked lifestyles correspond to a group of human factors. In healthy lifestyles — this is the impact on a person of health factors — those that, in general, restore, strengthen and develop his health. Two groups of factors are associated with an unhealthy lifestyle. First, they are weakening (lowering the potential of human health) factors, and secondly, destructive factors (directly acting on the damage and destruction of the body). In the manipulative way of life, the main role is played by factors affecting human consciousness. In fact, they create false attitudes in understanding the health and behavior of people, but they are presented to a person who wants to improve his health as the most faithful and effective. As a result of such a commercial fraud, business structures providing relevant services and goods increase their profits.

**Keywords:** young man, health, lifestyle and his types: healthy, unhealthy, manipulative, factors of influence on health.

**А**ктуальность. Здоровье человека — это вечно значимая тема, существующая со времени появления человека и общества и вплоть до настоящего времени. Подтверждением тому является множество пословиц у разных народов, посвященных здоровью. Вспомним хотя бы следующие выражения народной мудрости:

- Без здоровья нет хорошей жизни.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.
- Умеренность — мать здоровья.

Множество известных людей высказывались о здоровье. Так, Томас Фуллер писал: «Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь». А Лев Толстой наставлял: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» [1].

Несмотря на непреходящую ценность проблемы здоровья, в каждое историческое время она приобретает свою специфику. Актуальность здоровья человека, в том числе молодежи, в современной России обусловлена рядом условий. «Здоровье населения, общественное здоровье, характеризуется совокупностью количественных показателей: заболеваемость, инвалидность, параметры физического развития и демографические показатели» [2].

Состояние здоровья населения в нашей стране в настоящее время находится в критическом состоянии. Об этом, в частности, свидетельствует нарастающая депопуляция населения страны — русского и других коренных народов России на рубеже XX–XXI вв. и в первой четверти текущего века, несмотря на некоторые позитивные всплески. Депопуляции сопутствуют: повышенная смертность, низкая рождаемость, отрицательный прирост населения, общее ослабление потенциала здоровья населения, в том числе молодежи как будущего страны [3, с. 44–53].

В предисловии к сборнику трудов, опубликованных по материалам XII Всероссийской с международным участием научно-практи-

ческой конференции, проходившей в Санкт-Петербурге в 2017 г. «Россия в год 100-летия революции», представлен широкий обзор аналитических материалов, в котором, частности, отмечено: «Каждый (!) день наша страна, наш народ, коренное население, становится меньше еще на 500 человек — наших сыновей и дочерей, братьев и сестер, отцов и матерей; такова разность между числом родившихся и умерших... Сейчас же наша Нация умирает» [4, с. 7].

Н. А. Горбач, С. Л. Бакшеева, А. В. Жарова, М. А. Лисняк пишут: «Значение и место каждого из компонентов состояния здоровья меняются в зависимости от того, для характеристики каких групп населения они используются» [5, с. 18]. Комплексная оценка состояния здоровья человека и населения стран в настоящее время все чаще оценивается такими интегративными показателями, как качество жизни (КЖ) [6; 7] и здоровый образ жизни (ЗОЖ) [8–13].

В данной статье мы рассмотрим вопросы здоровья человека как неотъемлемой части его образа жизни — весьма разнообразного и часто довольно противоречивого. Поскольку речь пойдет о здоровье человека, обратим внимание на подходы к пониманию термина «здоровье» [14–16]. Определим значение понятия, смысл которого далее будет использоваться в статье. Ранее нами было обосновано следующее определение: «Здоровье человека — это изначально (генетически) данное, а затем сознательно контролируемое: 1) оптимальное взаимодействие внутренних структур и процессов (функций) организма, его вещественно-энергетической природы; 2) противостояние внешним агрессивным воздействиям; 3) оптимальное взаимодействие с комплементарными системами и средами окружающего мира» [17, с. 25].

К отмеченному добавим, что потенциал здоровья изначально передается человеку генетически. В нормальных условиях жизни потенциал здоровья постепенно разворачивается и развивается в детском возрасте. Достигает максимума развития в молодом возрасте (именно поэтому молодежь не слишком задумывается о здоровье, поскольку его у нее

еще наибольшее количество). А затем здоровье человека не только постоянно восполняется, но и постепенно растрачивается в течение всей жизни (поэтому, как правило, больше всего говорят о здоровье в пожилом, почтенном возрасте). В конце жизни происходит истощение телесных жизненных сил бытия человека и наступает телесная смерть. Поэтому древняя мудрость понимания здоровья гласит: «У молодого человека много сил, здоровья, но мало мудрости; у пожилого человека — много мудрости, но мало сил и здоровья: поэтому надо жить так, чтобы в молодости скорее овладеть мудростью, а к старости сохранить силы и здоровье». В целом, подчеркнем, что проблема здоровья человека не только не утрачивает значения в настоящее время, но и приобретает особую актуальность в связи с рядом критических процессов в жизни нашего народа.

**Цель и задачи исследования.** Целью данной статьи является рассмотрение проблемы здоровья человека применительно к молодому возрасту в связи с его образом жизни. Поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть, как здоровье молодого человека связано с его образом жизни.
2. Определить основные видоизменения образа жизни по признаку здоровья человека.
3. Выявить факторы здоровья и нездоровья субъекта при разных видах образа жизни.
4. Прояснить реально существующие причины не только здорового, но и нездорового образа жизни.

**Методы исследования.** Данная статья носит теоретико-методологический и социально-педагогический характер. Поэтому в работе используются диалектическая методология, раскрывающая взаимодействие преобразующихся противоположностей; системный подход; компаративистский, аксиологический и интегративный методы познания.

**Результаты и их обсуждение.** Мы вряд ли ошибемся, если скажем, что для большинства людей наиболее значимым является желание иметь хорошее здоровье, благополучие, полноценную жизнь. Но, как известно, здоровье человека не может постоянно оставаться крепким без соответствующих усилий со стороны

субъекта. Здоровье в значительной мере обусловлено способом существования человека, или, как обычно говорят, его образом жизни (ОЖ). Для дальнейшего рассмотрения вопроса здоровья людей в связи с их образом жизни дадим рабочее определение данному понятию, которое мы будем использовать в дальнейших рассуждениях. Полагаем, что *образ жизни* — это те стереотипы поведения (краткосрочные и долгосрочные), которые складываются у человека и определяют в итоге его настоящее существование и перспективы его бытия. К *краткосрочным* (суточным) стереотипам следует прежде всего отнести *режим дня*, который чаще всего изо дня в день во многом повторяется в жизнедеятельности субъекта — от утреннего моциона, формы дневной активной жизнедеятельности, присущей человеку, вечерним привычным формам поведения, вплоть до ночного отдыха. *Долгосрочные* стереотипы зависят от особенностей существования человека в определенные периоды его жизни, они периодически изменяются (например, периоды учебы в школе, вузе, начало трудовой деятельности, семейная жизнь, рождение детей и т. д.).

Утверждаем, что вряд ли можно найти двух людей, образы жизни которых были бы совершенно идентичными. ОЖ разных людей индивидуальны. Однако есть и несомненные сходства, обусловленные сходными условиями существования, традициями, воспитанием и образованием, культурным уровнем разных групп людей. Соответственно, для более глубокого изучения и понимания разнообразия образов жизни человека их можно классифицировать по определенным основаниям, например, по отношению к труду (жизнь в труде или без труда); к творчеству (творческий — не творческий ОЖ); к семье (семейный — одинокий ОЖ), к здоровью (здоровый — нездоровый) и т. д. При сравнении разных признаков деления можно заключить, что признак здоровья в целом является определяющим, поскольку именно от состояния здоровья человека в итоге зависит реализация всех остальных разновидностей ОЖ. Недаром говорят: «Было бы здоровье — остальное

будет». В соответствии с рассматриваемыми нами вопросами, а также в связи с фундаментальной значимостью здоровья в жизни людей далее обратим внимание на видоизменения ОЖ по признаку обретения здоровья или его утраты человеком.

Для более глубокого понимания вопросов здоровья в процессах жизнедеятельности людей предложим следующую классификацию ОЖ человека:

- 1) здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- 2) нездоровый образ жизни (НОЖ);
- 3) манипулятивный образ жизни (МОЖ).

ЗОЖ формируется в тех случаях, когда складывающиеся у человека жизненные стереотипы имеют такое наполнение, что в целом способствуют восстановлению, сохранению и укреплению его здоровья.

Напротив, если человек ведет такую жизнедеятельность, которая, как он сам понимает, ослабляет его здоровье, приводит к болезням, укорачивает жизнь, то можно говорить о нездоровом ОЖ (НОЖ).

Но могут быть и такие формы поведения, жизнедеятельности людей, когда они считают, что в целом ведут правильный образ жизни, улучшающий их здоровье, а в итоге почему-то их психическое и физическое состояние ухудшается, здоровье утрачивается. Это не что иное, как манипулятивный образ жизни (МОЖ).

Если в случаях здорового и нездорового образа жизни причинно-следственные связи в поведении людей в целом ясны как для них самих, так и для окружающих, то в случае с манипулятивным ОЖ отношения между поведением людей и состоянием их здоровья далеко не ясны, порой вызывают недоумение у самого человека с подобным образом жизни.

В каждом из отмеченных видов ОЖ действуют соответствующие факторы, которые их определяют.

1. В ЗОЖ преобладающими являются факторы, восстанавливающие, укрепляющие и развивающие здоровье человека (например, хороший психоэмоциональный настрой, оптимальные физические нагрузки и упражнения, занятия спортом, сила воли, хорошее воспита-

ние и образование, сбалансированный режим дня, рациональное питание и др.). Такой образ жизни характерен для людей с правильным воспитанием, собственными убеждениями, достаточной силой воли. Очень важное значение при этом имеют: понимание близких людей — в семье, на работе, среди друзей, а также хорошие, ориентированные на достойную жизнь человека, социальные условия в государстве. Это наиболее осознанный путь к здоровью.

2. В случае НОЖ преобладают факторы, ослабляющие и разрушающие здоровье. К ослабляющим факторам можно отнести такие, которые приводят к избыточному утомлению, стрессовым состояниям, гиподинамии и прочим негативным процессам. Это, например, психические и физические перегрузки, или, напротив, малая активность, несбалансированное питание, недостаточный сон и т. д. Разрушающие факторы НОЖ действуют на поражение организма, в связи с чем они наиболее опасны. Это, например, табакокурение, пьянство, наркомания, игромания (реальная и компьютерно-виртуальная), kleптомания и пр. Совершение противоправных поступков также, несомненно, определяет нездоровый ОЖ человека — как антиобщественный, отрицательно воздействующий на жизнь других людей. К нездоровому ОЖ примыкают люди разного характера и по разным причинам. Это могут быть: невоспитанность и необразованность; безволие, нежелание противостоять вредным привычкам; жизненные травмы; сложная социальная среда, оказывающая на человека разрушительное воздействие.

3. В случае МОЖ также имеют место негативные факторы, но действующие прежде всего на сознание человека. Они связаны с таким изменением сознания человека, когда он уверен, что его поступки являются правильными, укрепляют физическое здоровье и психоэмоциональное настроение. Но на самом деле итогом соответствующей жизнедеятельности человека является ухудшение его психического и физического состояния, вплоть до болезней. Данному образу жизни оказываются подвержены люди недовоспитанные, а порой приятно обманываемые.

Далее мы не будем специально останавливаться на более подробной характеристике первых двух видов — здорового и нездорового ОЖ, поскольку они довольно широко и подробно описаны в литературе в виде здоровых ориентиров жизни и вредных привычек людей [5; 6; 8; 12; 18–23].

Поэтому уделим внимание более подробному рассмотрению выделенного нами манипулятивного ОЖ. Но перед этим укажем на то, что именно молодое поколение подвержено данному образу жизни. Это объясняется особенностями, которые присущими людям молодого возраста.

Молодость — это особое время, когда идет взросление человека, когда у него накапливается максимум жизненных сил и здоровья, когда возникает множество желаний, но еще не до конца ясен выбор способов их реализации. Иными словами, молодежь — это особый социальный слой человечества: по возрасту, энергетике, здоровью, возможностям, социальным перспективам. Это такой возраст, когда в мечтах реальность и фантазия очень часто сливаются, и человек еще не может их различить, не обладает должной культурой различения. В то же время часто имеет избыток физических и психических жизненных сил и большое желание активно действовать. В силу социального взросления именно у молодежи появляется возможность реализации планов, целей в большом количестве дел, в сложных ситуациях. Это возраст ярких поступков и даже подвигов, время бурной деятельности. В то же время молодому человеку очень хочется, чтобы в возрасте самоопределения и начала самореализации на него обращали внимание, чтобы он выделялся, был замечен среди других, а то и периодически находился бы в центре внимания.

По поводу сложного и неоднозначного становления жизненного пути человека на этапе его взросления Т. А. Погорелая пишет следующее: «Здесь, в родной стране, происходит взросление и становление Личности! При вступлении во взрослую жизнь наступает период выбора. Ребенок — вырос! Он сформировал свою точку зрения на происходящее

в мире, может и не всегда правильную. Его могут обмануть и направить по ложному пути, сформировать в его сознании за него его мировоззрение — это страшно! Он впервые начинает сталкиваться с трудностями, которых раньше не замечал. И вся жизнь молодого человека идет не так, как он рисовал или представлял себе раньше! Это — алкоголизм, наркомания, депрессия, агрессивность, апатия, безразличие, закрытость, замкнутость, вызывающее поведение, потеря веры в себя и свой потенциал! Миграция в другую страну в поисках себя, нового, истины, сравнения ценностей!» [24, с. 264].

Совокупность столь неоднозначных черт характера и форм поведения молодых людей при еще недостаточном собственном жизненном опыте приводит к тому, что именно среди молодежи чаще всего распространяется манипулятивный образ жизни (МОЖ).

Главный смысл пропагандируемого в обществе МОЖ состоит в следующем. Здесь человек опирается не на обоснованные верные алгоритмы деятельности, а на симулякры поведения человека, специально разрабатываемые определенными социальными структурами. Эти симулякры, или социальные обманки, подделки, оказываются очень выгодными для ряда коммерческих структур, которые таким образом могут очень эффективно зарабатывать на желаниях людей большие деньги.

Например, в качестве наилучших предлагаются «брендовые образцы» спортивного инвентаря, VIP-услуги, «элитная» продукция, «экстремальный» искусственный загар, сомнительные способы омоложения и пр. Главное, что при этом происходит чрезмерное завышение цен на модные товары и услуги. Широко используется магия привязки сознания людей к словам «мода», «модно», «бренд», «трэнд» и пр. Здесь большие деньги делаются на непомерных желаниях людей. Это становится возможным при условии, что покупатели товаров, потребители услуг не в состоянии верно понять реальное положение дел, вопросы здоровья и ЗОЖ, так как по отношению к ним широко применяются методы манипуляции сознанием.

В МОЖ широко пропагандируются идеи особого престижа здоровья, но не для действи-

тельного оздоровления людей, а для получения высокой прибыли коммерческих структур. Хотя, подчеркнем особо, многих путей оздоровления организма можно достичь традиционными физкультурно-оздоровительными, медико-социальными и гуманитарно-культурными методами, при минимальных материальных затратах. Но вместо этого рекомендуются особые, дорогие «суперуслуги». Например, рекламируются пути достижения идеально здоровых и привлекательных состояний: «звездного» здоровья супермена — с идеальной фигурой, с идеальным весом, по новейшим идеалам красоты и т. д. В МОЖ многократно внушается, что такой «ЗОЖ-супермен» способен получить элитное положение в обществе. Для него характерны суперидеалы, суперудовольствия, суперкомфорт и пр. Поддерживается стремление к экстримам «здорового» существования, всячески приветствуются эгоцентризм, конкуренция среди наилучших, азарт в погоне за «самым здоровым» ОЖ среди наилучших, поскольку таким способом можно резко повышать потребительские цены и получаемую в итоге прибыль.

Таким образом, МОЖ — это обманчивый ОЖ, с иллюзорными, хотя и очень привлекательными желаниями и целями. Это целенаправленно наведенный на потребителя ОЖ-симулякр. Подобно тому, как наряду с правдивой моралью существует двойная мораль, наряду с правдивым ЗОЖ существует двойной, внешне привлекательный, но фактически обманчивый ОЖ в виде МОЖ. Но самое опасное состоит в том, что в МОЖ идет изменение приоритетов: человек как субъект цели и действия подменяется иными установками. Цель в МОЖ — уже не человек как субъект здоровья и ЗОЖ. Человек здесь превращается в объект для получения от него прибыли за счет манипуляции привлекательными идеями здоровья и ЗОЖ, путем тонкого изменения сознания людей, их смыслов и действий, т. е. путем создания коммерческих симулякров зависимого поведения на базе широкого стремления людей к улучшению их здоровья. Сознание людей, стремящихся к здоровью, в МОЖ захватывают разнообраз-

ные манипуляторы, в том числе рекламщики, работники СМИ, менеджеры и пр.

В итоге рассмотрения различных видоизменений образа жизни по фактору здоровья попытаемся ответить на основной вопрос: чем же обусловлена такая поляризация образа жизни людей в современном обществе и такие трагические последствия разрушения здоровья для многих людей? Коллективное мнение ученых России и ряда стран СНГ состоит в следующем: «Вопрос стоит в иной плоскости: как такое оказалось возможным!? Допустить ежедневное превышение числа смертей над числом родившихся! В стране, в которой есть молодые, красивые, умные мужчины и женщины и большие природные богатства! Молодые люди не размножаются, не создают прочные семьи, не радуются своим родившимся детям! Молодые женщины стоят на панели. Трудоспособные люди погибают десятками тысяч в ДТП на дорогах, тонут, горят, спиваются, травятся, колются, вешаются и т. д. Что происходит? Какие созданы социально-экономические условия для жизни человека в нашей стране, какая существует идеология и информационная среда, какая духовность и нравственность в ней формируются? Какое будущее нас ждет в ближайшее и отдаленное время? Кто защитит наш народ!? В год 100-летия революции в России страна и ее народ стоят перед принципиальным выбором. Российское государство стало олигархическим, и по отношению к простому человеку в нем переплетаются свойства частью феодального, частью рабовладельческого строя. Но, по сути, мы имеем дело с социал-дарвинизмом! В своем материальном и бездуховном эгоизме представители олигархата потеряли совесть, разум, честь, понятие долга перед народами, на землях которых они приобрели и эксплуатируют «свои» богатства. Необходимо менять принципы существования нашего государства...» [4, с. 8–9].

Считаем, что причины распространения не только ЗОЖ, но также по сути отрицательных НОЖ и МОЖ, скорее всего, кроются в принципиально разных стратегиях человечества, реализуемых в данное время в разных странах, в том числе и в России. Не вдаваясь

в подробности, отметим по этому поводу следующее.

В XXI в. сложилась парадоксальная ситуация. С одной стороны, человечество вышло на вершины научно-технического и информационного прогресса (НТП), в результате чего, казалось бы, должны кардинально улучшиться жизнь и здоровье людей. Но вместо этого нарастают глобальные проблемы ухудшения здоровья масс людей. Тогда встает закономерный вопрос: какие пути эволюции и стратегии НТП приводят к улучшению, а какие — к ухудшению здоровья людей, несмотря на несомненный подъем комфорта бытия человека в XXI в.?

Одна стратегия заключается в здоровой, гармоничной жизни человека в аналогично обустроенных обществе и природе. Обозначим эту первую стратегию так: *витальная (жизнеутверждающая) эволюция* Человека и Мира. Она по сути человеческая. Другая стратегия — перманентного наращивания массы богатств, величины реального и виртуального капитала в процессе бизнес-эволюции, бизнес-коммерциализации. Она в итоге сводится лишь к накоплению богатств, финансов и исключает жизнь человека из такой эволюции. Эта стратегия «заточена» на «прибыль любой ценой», она по сути бесчеловечная, с беспредельным накоплением безжизненного субстрата богатств. Обозначим эту вторую стратегию так: *антивитальная бизнес-эволюция* к бытию без Жизни. В ней, несмотря на увеличение комфорта и благ цивилизации, не только здоровье, но и сама жизнь человека оказываются вторичными, подчи-

ненными бизнес-эволюции. Жизнь побеждается и уничтожается безжизненным и безудержным обогащением. Считаем, что именно в связи с этими, реально действующими в настоящее время полярными стратегиями изменения социума [25] образ жизни людей также поляризуется. С одной стороны, это осознанно достигаемый умом, волей и телесным совершенством ЗОЖ. С другой стороны, разрушающие и лживые по своей природе нездоровый и манипулятивный образы жизни. Поэтому и конкретные формы поведения множества людей во многом обуславливаются противоречивыми социальными отношениями современной эпохи.

**Заключение.** В итоге укажем, что при характеристике образа жизни молодого человека с позиций «здоровье — нездоровье» именно здоровый ОЖ является верным, основанным на позитивном жизненном опыте и на глубоких гуманитарных антропосоциальных знаниях, имеет человекосберегающий потенциал. А нездоровый и манипулятивный ОЖ, напротив, используют неверные способы поведения людей, или явно деформирующие здоровье, или разрушающие его исподволь, на основе обмана, манипуляций с сознанием человека, когда его поведение становится неосознанным, ведомым. Задача государства, стоящего на страже здоровья своего населения, состоит во всемерном развитии его здорового образа жизни. Задачи же педагогов состоят в формировании развитого, устойчивого к деформациям сознания и мировоззрения молодых людей, а также во всемерном укреплении их физического и психофизического здоровья.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пословицы и поговорки о здоровье. Афоризмы о здоровье. URL: <http://amma.org.ua/products/3023483> (дата обращения: 05.03.2019).
2. Лисицын Ю. П., Полунина Н. В. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения. Казань, 1999. 697 с. (дата обращения: 05.03.2019).
3. Варзин С. А. Тенденции рождаемости и смертности в России // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. Т. 9, № 1. С. 44–53. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25687806\\_89231698.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25687806_89231698.pdf) (дата обращения: 05.03.2019).

4. Предисловие: Россия в год 100-летия революции // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : материалы XII науч.-практ. конф. с междуна. участием. Т. 12, ч. 1. СПб., 2017. 457 с.
5. Горбач Н. А., Бакшеева С. Л., Жарова А. В., Лисняк М. А. Проблема оценки здоровья как основы человеческого потенциала // Труды VI Всерос. науч.-практ. конф. с междуна. участием. СПб., 2011. 690 с.
6. Макаренко С. Г., Абеуова Ж. С. Качество жизни как критерий оценки состояния здоровья и эффективности медицинской помощи (обзор литературы) // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. Вып. 6. 2004. С. 77–80.
7. Новик А. А., Ионова Т. И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. М. ; СПб., 2002. 320 с.
8. Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3–25. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (дата обращения: 05.03.2019).
9. Звягина Е. В., Сайфутдинов С. В., Гришкевич М. С. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 12–22. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (дата обращения: 05.03.2019).
10. Савко Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 23–42. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497> (дата обращения: 05.03.2019).
11. Воронцов П. Г., Мандриков В. Б., Ушакова Е. В. Комплексное образование в сфере здоровья и здорового образа жизни человека // Философия образования. 2019. № 78. Вып. 1. С. 134–144.
12. Физическая культура, спорт и проблемы здорового образа жизни в системе медицинского образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Барнаул ; Москва, 2018.
13. Стратегия формирования здорового образа жизни молодежи: опыт и перспективы развития : материалы Междуна. науч.-практ. конф. Барнаул, 2017. 480 с.
14. Зимбули А. Е. Здоровье: нравственно-ценностные ракурсы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 3–17. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1734> (дата обращения: 05.03.2019).
15. Романова Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 2 (5). С. 3–48. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (дата обращения: 05.03.2019).
16. Томилин К. Г. Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 2 (5). С. 87–98. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2201> (дата обращения: 05.03.2019).
17. Ушакова Е. В., Наливайко Н. В., Воронцов П. Г. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 18–29. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (дата обращения: 05.03.2019).
18. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития: Инновационный курс. Казань, 1996. Кн. 1. 568 с.
19. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд. М., 1990. 208 с.
20. Для вредных привычек нет причины: сб. методических материалов по профилактике вредных привычек. Нижний Новгород, 2018. 62 с.
21. Ушакова Е. В., Воронцов П. Г. Философия здоровья, оптимология, здоровый образ жизни и педагогика оздоровления как взаимосвязанные области теории и практики // Полвека на стра-

же здоровья детей: сб. науч. трудов к 50-летию педиатрического факультета АГМУ (1966–2016). Барнаул, 2016. С. 178–185.

22. О'Коннор Р. Психология вредных привычек / ред. и пер. с англ. А. Логвинской. М., 2015. 320 с. URL: <https://knigopoisk.com/files/2016/07/psihologiya-vrednyh-privyчек.a4.pdf> (дата обращения: 05.03.2019).

23. Пузыревич Н. Л. Вредные привычки: причины и последствия. URL: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157409/1/290-294.pdf> (дата обращения: 05.03.2019).

24. Погорелая Т. А. Размышления о человеке // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : материалы XII науч.-практ. конф. с междун. участием. Т. 12, ч. 1. СПб., 2017. 457 с.

25. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций? // Полис. 1994. № 1. С. 33–48.

## REFERENCES

1. Poslovitsy i pogovorki o zdorov'e. Aforizmy o zdorov'e (in Russian). URL: <http://amma.org.ua/products/3023483>.

2. Lisitsyn Yu. P., Polunina N. V. 1999. Sotsial'naya gigiena (meditsina) i organizatsiya zdavookhraneniya. Kazan'. 697 s. (in Russian).

3. Varzin S. A. 2014. Tendentsii rozhdadnosti i smertnosti v Rossii, Zdorov'e — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya. T. 9, 1. S. 44–53 (in Russian). URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25687806\\_89231698.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25687806_89231698.pdf) (Accessed: 05.03.19).

4. Predislovie. Rossiya v god 100-letiya revolyutsii. 2017. Zdorov'e — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya. Trudy XII nauch.-prakt. konf. s mezhdun. Uchastiem, T. 12, Ch. 1. SPb., 457 p. (in Russian).

5. Gorbach N. A., Baksheeva S. L., Zharova A. V., Lisnyak M. A. 2011. Problema otsenki zdorov'ya kak osnovy chelovecheskogo potentsiala. Trudy VI Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdun. uchastiem. Saint Petersburg, 690 s. (in Russian).

6. Makarenko S. G., Abeuova Zh. S. 2004. Kachestvo zhizni kak kriterii otsenki sostoyaniya zdorov'ya i effektivnosti meditsinskoj pomoshchi (obzor literatury). Byulleten' Natsional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya, Vyp. 6. S. 77–80 (in Russian).

7. Novik A. A., Ionova T. I. 2002. Rukovodstvo po issledovaniyu kachestva zhizni v meditsine. Moscow, Saint Petersburg, 320 s. (in Russian).

8. Dugnist P. Ya., Mil'khin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. 2017. Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7). S. 3–25 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (Accessed: 05.03.19).

9. Zvyagina E. V., Saifutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Osobennosti realizatsii programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza fizicheskoi kul'tury g. Chelyabinska. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10). S.12–22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (Accessed: 05.03.19).

10. Savko E. I. 2018. Zdorovyi obraz zhizni studencheskoi molodezhi. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10). S. 23–42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497> (Accessed: 05.03.19).

11. Vorontsov P. G., Mandrikov V. B., Ushakova E. V. 2019. Kompleksnoe obrazovanie v sfere zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni cheloveka. Filosofiya obrazovaniya, 78, Vyp.1. S. 134–144 (in Russian).

12. Fizicheskaya kul'tura, sport i problemy zdorovogo obraza zhizni v sisteme meditsinskogo obrazovaniya: Mat-ly Vseros. nauch.-prakt. konf. (Moscow, 2018.). 2018. Collection of scientific papers, 2. Barnaul; Moscow, 1, 255 s. (in Russian).

13. Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni molodezhi: opyt i perspektivy razvitiya: Mat-ly Mezhdun. nauch.-prakt. konf. (Barnaul, 2017). 2017. Barnaul, 480 s. (in Russian).
14. Zimbuli, A. E. 2017. Zdorov'e: nravstvenno-tsennostnye rakursy. Health, Physical Culture and Sports, 1 (4). S. 3–17 (in Russian). — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1734> (Accessed: 05.03.19).
15. Romanova E. V. 2017. Sovremennye interpretatsii fenomena zdorov'ya: analiticheskii obzor. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5). S. 3–48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (Accessed: 05.03.19) /
16. Tomilin K. G. 2017. Filosofiya zdorov'ya: sovremennye ponyatiya o zdorov'e cheloveka. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5). S. 87–98 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2201> (Accessed: 05.03.19).
17. Ushakova E. V., Nalivaiko N. V., Vorontsov P. G. 2017. O ponimanii zdorov'ya v meditsinskom, pedagogicheskom, sotsial'nom i fizkul'turnom aspektakh. Health, Physical Culture and Sports, 1 (4). S. 18–29 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (Accessed: 05.03.19).
18. Andreev V. I. 1996. Pedagogika tvorcheskogo samorazvitiya: Innovatsionnyi kurs. Kn.1. Kazan', 568 s. (in Russian).
19. Brekhman I. I. 1990. Valeologiya — nauka o zdorov'e. 2-e izd. Moscow, 208 s. (in Russian).
20. Dlya vrednykh privyчек net prichiny. 2018. Sb. metodich. materialov po profilaktike vrednykh privyчек. Nizhnii Novgorod, 62 p. (in Russian).
21. Ushakova E. V., Vorontsov P. G. 2016. Filosofiya zdorov'ya, optimologiya, zdorovyi obraz zhizni i pedagogika ozdorovleniya kak vzaimosvyazannye oblasti teorii i praktiki. Polveka na strazhe zdorov'ya detei: Sb. nauch. trudov k 50-letiyu Peditricheskogo fakul'teta AGMU (1966–2016). Barnaul. S. 178–185 (in Russian).
22. O'Konnor R. 2015. Psikhologiya vrednykh privyчек. Red. i per. s angl. A. Logvinskoi. Moscow, 320 s. (in Russian). URL: <https://knigoposk.com/files/2016/07/psihologiya-vrednyh-privyчек.a4.pdf>
23. Puzyrevich N. L. Vrednye privyчки: prichiny i posledstviya (in Russian). URL: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157409/1/290–294.pdf> (Accessed: 05.03.19).
24. Pogorelaya T. A. 2017. Razmyshleniya o cheloveke. Zdorov'e — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya. Trudy XII nauch.-prakt. konf. s mezhdun. Uchastiem, T. 12. Ch. 1. Saint Petersburg, 457 p. (in Russian).
25. Khantington S. 1994. Stolknovenie tsivilizatsii? Polis, 1, pp. S. 33–48 (in Russian).