

УДК 612.063+57.012

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.20)

Феноменология и принципиальные отличия двух терминов: здоровый стиль жизни и здоровый образ жизни

Наймушина Алла Геннадьевна^{ABCD}

Доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: alla_n_68@icloud.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9595-8462>

Беккер Наталья Романовна^{BCD}

Руководитель физического воспитания многопрофильного колледжа ТИУ, Россия, г. Тюмень, e-mail: bekkernr@tyuiu.ru

Бакиева Элина Максовна^{CD}

Врач-стоматолог ООО «Жемчужная улыбка», Россия, Сургут, e-mail: bakiev-rashid@mail.ru

Phenomenology and fundamental differences between the two terms: healthy lifestyle and healthy lifestyle

Naimushina Alla Gennadiyevna

Tyumen industrial University, professor of the department of physical education, doctor of medicine, Tyumen, Russia, e-mail: alla_n_68@icloud.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9595-8462>

Natalia Romanovna Becker

Head of physical education at Tiu multidisciplinary College, Tyumen, Russia, e-mail: bekkernr@tyuiu.ru

Bakiyev Elina Maxova

Dentist LLC " Pearl smile», Surgut, Russia, e-mail: bakiev-rashid@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Наймушина, А.Г., Беккер, Н.Р.. Феноменология и принципиальные отличия двух терминов: здоровый стиль жизни и здоровый образ жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 200-208. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.20)

Naimushina A.G., Becker N.R. (2020). Phenomenology and fundamental differences between the two terms: healthy lifestyle and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), 200-208. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.20)

Поступило в редакцию / Submitted 30.03.2020

Принято к публикации / Accepted 4.05.2020

Аннотация. В статье представлены принципиальные отличия двух терминов широко употребляемых в отечественных исследованиях феномена здоровья: «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни». **Цель нашего небольшого обзора** заключалась в представлении точек зрения российских исследователей, опирающихся на известное определение стиля жизни, данное А. Адлером. **Материалы и методы исследования.** Семантический анализ двух терминов актуален только для отечественной науки, так как в зарубежных публикациях встречается термин «healthy lifestyle». В аннотации мы предложили термин «здоровый образ жизни» обозначить как «healthy image», а «здоровый стиль жизни» как «healthy lifestyle». Семантический анализ показал, что ряд авторов смешивают данные термины в пределах одного исследования. В медико-биологических исследованиях предпочтение отдано термину «здоровый образ жизни» в контексте коррекции факторов риска вреда здоровью. На наш взгляд, стиль жизни определяет тот способ существования, который позволяет наиболее полно реализовать личные цели индивидуума или приспособиться к той среде обитания, которая в данный момент времени определяет основной вид деятельности человека. Размышляя о стиле жизни, мы задали себе вопрос: «Как охарактеризовать здорового человека? И насколько правомочно ограничивать мотивацию к жизни во всём её многообразии рамками постулата «здоровый образ жизни»?». Как часто, физически здоровый человек с высоким индексом качества жизни ощущает бесконечную апатию, и напротив, мы наблюдаем высокий личный успех у того, кто от рождения лишён хорошего физического здоровья. На эти вопросы мы не найдём однозначных ответов, но можем посоветовать использовать понятие «здоровый стиль жизни» для психолого-педагогических исследований как более ёмкий, не требующий жесткой стандартизации конструктив.

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, здоровый образ жизни.

Abstract. The article presents the fundamental differences between the two terms widely used in domestic studies of the phenomenon of health: “healthy lifestyle” and “healthy lifestyle”. The purpose of our short review was to present the points of view of Russian researchers based on the well-known definition of lifestyle given by A. Adler. Materials and research methods. The semantic analysis of the two terms is relevant only for domestic science, as the term “healthy lifestyle” is used in foreign publications. In the annotation, we proposed the term “healthy lifestyle” to be designated as “healthy image”, and “healthy lifestyle” as “healthy lifestyle”. Semantic analysis showed that a number of authors mix these terms within the same study. In biomedical research, the term “healthy lifestyle” is preferred in the context of the correction of risk factors for harm to health. In our opinion, the lifestyle determines the mode of existence that allows you to most fully realize the individual goals of the individual or adapt to the environment that at a given moment

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

determines the main type of human activity. Thinking about the lifestyle, we asked ourselves the question: “How to characterize a healthy person? And how legitimate is it to limit motivation for life in all its diversity to the framework of the postulate “healthy lifestyle”? ” How often, a physically healthy person with a high quality of life index feels endless apathy, and on the contrary, we observe high personal success in someone who is deprived of good physical health from birth. We cannot find unambiguous answers to these questions, but we can advise using the concept of a “healthy lifestyle” for psychological and pedagogical research as a more capacious construct that does not require strict standardization.

Key words: healthy lifestyle, healthy image.

*Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции**Section IV. Scientific Articles Following the International Conference*

Актуальность. При всём многообразии определений и терминов: «здоровье»; «здоровьесбережение и здоровьесозидание»; «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни» мы всегда будем обращаться к определению Всемирной организации здравоохранения, постулирующему тот факт, что: здоровье – это состояния полного физического, духовного (душевного) и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. При этом, в своей научно-педагогической деятельности мы всегда будем сталкиваться с отсутствием единых методов изучения состояния психического и социального благополучия человека, но, не испытаем сложностей в динамическом наблюдении за параметрами жизнедеятельности организма в зависимости от пола и возраста индивида. Следует отметить и тот факт, что каждый исследователь будет рассматривать парадигму здоровья сквозь призму личных представлений и в соответствии с особенностями развития маргинальной научной школы.

Цель нашего небольшого обзора заключалась в представлении точек зрения российских исследователей, опирающихся на известное определение стиля жизни, данное А. Адлером.

Материалы и методы исследования. Семантический анализ двух терминов актуален только для отечественной науки, так как в зарубежных публикациях встречается термин «healthy lifestyle». В аннотации мы предложили термин «здоровый образ жизни» обозначить как «healthy image», а

«здоровый стиль жизни» как «healthy lifestyle».

А. Адлер называл стиль жизни уникальным для индивидуума способом адаптации к жизни, особенно в плане поставленных самим индивидуумом целей и способов их достижения. По мнению автора, стиль жизни включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые взяты в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума в нахождении тех свойств интегральной индивидуальности, которые бы содержательно характеризовали тот или иной стиль жизни на основе проявлений определяющих его личностных свойств. В случае нахождения таких свойств личности считать, что соответствующий им стиль жизни отражает непосредственно его интегральную индивидуальность.

В. А. Ядов даёт определение стиля жизни личности как «проявление индивидуальности в социально-типических структурах деятельности, т.е. в а р и а ц и я х и н т е н с и в н о с т и , продуктивности, самопроизвольности (или вынужденности), ритмики, целеполагания (индивидуализации цели жизни или жизненных концепций) деятельности».

Д. Л. Беленов и др. рассуждают о том, что: «Здоровый стиль жизни представляет собой активную реализацию системы навыков жизнедеятельности и приемов поведения для укрепления здоровья и оптимальной социализации индивида в окружающих его контактных группах».

Ю. И. Евсеев рассматривает здоровый стиль жизни как мотивированный или неосознанный выбор

*Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции**Section IV. Scientific Articles Following the International Conference*

поведения в зависимости от природной среды, социально-экономических условий, пола, возраста, образования, уровня интеллектуального и физического развития, личностных качеств индивидуума, ведущего здоровый образ жизни.

Виленский М. Я. постулирует понятие «здорового стиля жизни» и трактует его следующим образом: «... Выяснение сущности понятия «здоровый стиль жизни» возможно осуществить через его соотнесение со «здоровым образом жизни», рассмотрев их общий атрибут «здоровье». Здоровье проявляется в способности противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации; приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям; сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; производить и выращивать полноценное потомство, улучшать возможности, свойства, способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания, создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку и вообще к добру и злу. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности; во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей».

В исследованиях В. И. Бондина мы встречаем пересечение двух понятий «ЗОЖ» и «здоровый стиль жизни». Ученый предлагает здоровьесберегающую педагогическую модель формирования ЗОЖ на основании системно-деятельностного подхода: проектировочная деятельность, направленная на проектирование здорового образа жизни и организацию деятельности служб здоровья; исполнительская деятельность, которая с учетом анализа образа жизни и состояния здоровья студентов формирует установки на здоровый образ жизни. В. И. Бондин и др., настаивают на том, что: «Анализ современных исследований указывает на то, что, несмотря на достаточно обширный перечень проведённых исследований, который свидетельствует о наличии разных направлений, связанных с формированием здорового образа жизни, вне поля внимания остаётся здоровый стиль жизни, как наиболее обоснованный и эффективный путь к укреплению здоровья». Подразумевая под здоровым стилем жизни «совокупность способов, приемов и средств, посредством которых человек способен сознательно самосовершенствоваться для достижения индивидуальных ценностей по укреплению здоровья». По мнению авторов монографии «Здоровый стиль жизни», практический интерес представляют спроектированные индивидуальные программы по формированию здорового стиля жизни, включающие:

- 1) диагностику функционального состояния и отношение студентов к здоровому стилю жизни;

*Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции**Section IV. Scientific Articles Following the International Conference*

- 2) разработку образовательных разделов по изучению основных психофизиологических механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья человека и направленных на мотивацию здорового стиля жизни;
- 3) паспортизацию энергетических возможностей, при выполнении физических упражнений, составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных комплексов;
- 4) определение энергетических затрат и расчет сбалансированного индивидуального питания;
- 5) коррекция функционального состояния и здоровья.

На наш взгляд, стиль жизни определяет тот способ существования, который позволяет наиболее полно реализовать личные цели индивидуума или приспособиться к той среде обитания, которая в данный момент времени определяет основной вид деятельности человека. В течение всей своей жизни человек, осваивающий, прежде всего общую и профессиональную культуру, вольно или невольно принимает сложившиеся стереотипы о ценностях, и только на определённом этапе личностного развития приступает к созидательной деятельности. И, на наш взгляд ценностно-личностная ориентация в любой социальной системе должна способствовать преобразению человека – внешнему и внутреннему, а следовательно гармонизации личности. Безусловно, концепция устойчивого развития подразумевает не только прохождение сквозь «образовательную трубу»

обучающихся, но и обретение профессии как способа реализации личности.

Размышляя о стиле жизни, мы задали себе вопрос: «Как охарактеризовать здорового человека? И насколько правомочно ограничивать мотивацию к жизни во всё её многообразии рамками постулата «ЗОЖ»?». Как часто, физически здоровый человек с высоким индексом качества жизни ощущает бесконечную апатию, и напротив, мы наблюдаем высокий личный успех у того, кто от рождения лишён хорошего физического здоровья. На эти вопросы мы не найдём однозначных ответов, но можем посоветовать использовать понятие «здоровый стиль жизни» для психолого-педагогических исследований как более ёмкий, не требующий жесткой стандартизации конструктив.

Ещё более сложные взаимодействия возникают при рассмотрении соотношения двух конструктивов:

- 1) здоровый образ жизни;
- 2) здоровый стиль жизни.

Цитируя Г. А. Мысину, выделяющую рациональное как целеполагание и нравственное в духовности сохранения и укрепления здоровья, Е. А. Югова предлагает структурировать понятие «здоровый образ жизни» в конструктивах:

- парадигмы;
- компетенции;
- предметнообразующей;
- методической.

По мнению Б. Н. Чумакова, ЗОЖ – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции
Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

функций, независимо от политической, экономической, социально-психологической ситуации.

С. В. Сергеева, О. А. Воскресенко формирование компетентности здоровьесбережения определяют комплекс мероприятий направленных на ведение ЗОЖ в классическом представлении отказа от вредных привычек; вырабатывание системы знаний об особенностях работы организма и принципах самодиагностики и профилактики заболеваемости и травматизма; соблюдение обручающимися на практике санитарно-гигиенических норм и правил; формирование отношения обучающихся к своему здоровью как к величайшей ценности; развитие у обучающихся умений определять состояние своего здоровья, сознательное обращение к врачу, саморегуляции своего психоэмоционального и функционального состояния в стрессовых ситуациях.

Ф. А. Селиванов, понимает под ЗОЖ процесс выполнения определенных норм, правил, требований, обеспечивающих комфортное самочувствие обучающихся.

Факторы социальной среды, в совокупности с особенностями климата определяют формирование приверженности к здоровому образу жизни, который, так или иначе отражает уровень удовлетворённости физиологических потребностей в каждом возрастном периоде.

Игнатова В. А., Прокопьев Н. Я. считают, что ЗОЖ – непрерывно трансформирующийся, сознательный способ жизнедеятельности индивида, направленный на оптимальное функционирование в среде обитания:

учебной, производственной, культурной, общественной. Это не просто способы сохранения и укрепления здоровья, но и создание новых форм поведения, полезных для здоровья, осознаваемых человеком. В этом смысле человек – субъект и результат своей собственной деятельности.

В. Н. Куликов выделяет два компонента ЗОЖ:

1. Мотивационно-ценностный – убеждение в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования, самоутверждения личности для реализации ее жизненных целей.
2. Содержательный – преодоление негативных факторов, влияющих на здоровье возможно лишь тогда, когда человек осознает, что лично отвечает за свое здоровье. ЗОЖ связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья образа жизни. Для всякого выбора как действия нужен мотив – осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека.

К основным компонентам «здорового образа жизни» О. В. Петрова относит: когнитивный, информационно-коммуникативный, поведенческий и аксиологический.

Б.В. Сергеева, Д.А. Игнатова, обращают внимание на сложность трактовки и понимание «ЗОЖ» цитируют Н. Н. Куинджи: «здоровый образ жизни – это образ жизнедеятельности, подходящий наследственным отличительным чертам организма, обстоятельствам жизни человека, направленный на культуру

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

сохранения, поддержания и восстановления здоровья, требуемого для исполнения личностно и социально важных функций».

Обоснованность здорового образа жизни, на наш взгляд можно свести к следующим положениям:

1. В системе субъект-объектных отношений и формировании компетенции здоровьесбережения, человек является активным организатором здорового образа жизни и объектом социально-педагогического воздействия.
3. При реализации и рационализации здорового образа жизни человек выступает в триединстве

биологического, психологического и социального континуума.

4. Личностно-мотивационные установки на совершенствование своих способностей (интеллектуальных, физических, психических, социальных) являются главными при выборе траектории жизненного пути.
5. Здоровый образ жизни – это прежде всего эффективный способ удовлетворения базовых потребностей, индивидуализированных в каждом возрастном периоде (рис. 1).

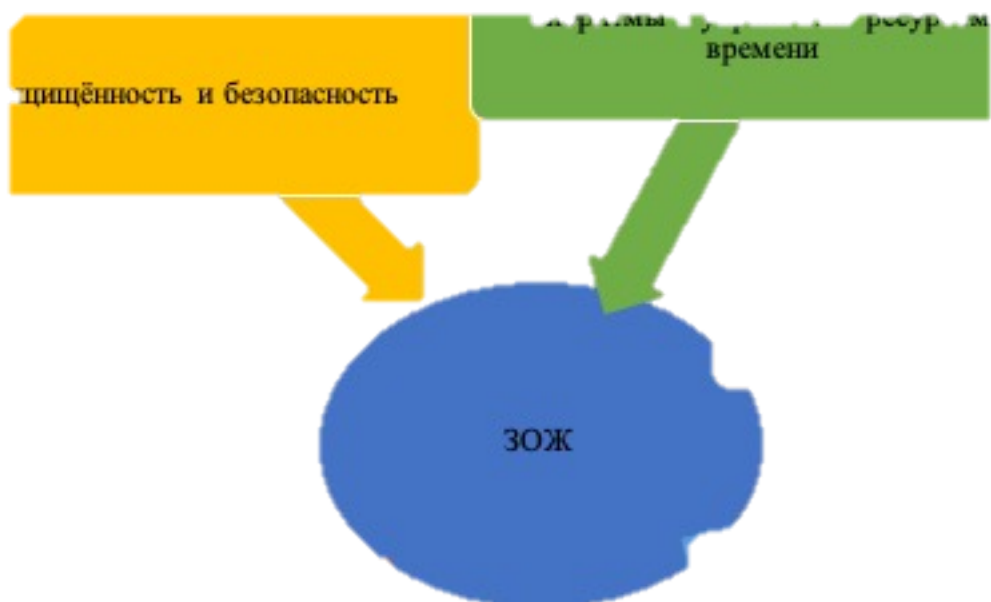


Рисунок 1. Потребности и компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ)

Важно отметить, что соблюдение основ здорового образа жизни, дает человеку ряд преимуществ: снижение или устранение воздействия поведенческих факторов риска, сокращение времени на лечение; обеспечение здоровой психоэмоциональной среды в коллективе (семья, трудовой коллектив); формирование высокой социальной активности, мотивации к самореализации; обеспечение высокого уровня работоспособности.

Для оценки ЗОЖ разработан ряд социально-биологических критериев, которые включают: оценку морфологических и функциональных показателей здоровья; оценку динамики развития хронических неинфекционных заболеваний; оценку адаптации к социально-экономическим условиям, отражающим эффективность выполнения профессиональных задач, семейных функций, уровень проявления социально-личностных интересов; оценку навыков самооценки функционального состояния и составления индивидуальной программы

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции
Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

по укреплению здоровья – трекер здоровья.

Выводы. При сравнении двух феноменов «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» мы обратили внимание на смешивание этих понятий в пределах одного исследования и отсутствия чётких границ в определениях.

В медико-биологических исследованиях предпочтение отдано термину «здоровый образ жизни» в контексте коррекции факторов риска вреда здоровью. На наш взгляд, стиль жизни определяет тот способ существования, который позволяет наиболее полно реализовать личные цели индивидуума или приспособиться к той среде обитания, которая в данный момент времени определяет основной вид деятельности человека. Размышляя о стиле жизни, мы задали себе вопрос: «Как

охарактеризовать здорового человека? И насколько правомочно ограничивать мотивацию к жизни во всём её многообразии рамками постулата «здоровый образ жизни»?». Как часто, физически здоровый человек с высоким индексом качества жизни ощущает бесконечную апатию, и напротив, мы наблюдаем высокий личный успех у того, кто от рождения лишён хорошего физического здоровья. На эти вопросы мы не найдём однозначных ответов, но можем посоветовать использовать понятие «здоровый стиль жизни» для психолого-педагогических исследований как более ёмкий, не требующий жесткой стандартизации конструктив и методов оценки состояния здоровья.

Библиографический список

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва, 1995. 435 с.
2. Беленов, Д. Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни // Теория и практика физической культуры. 2006. №1. С. 50-52.
3. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни: монография. Москва: Мир науки, 2018.
4. Виленский, М. Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ // Педагогическое образование и наука. 2009. № 3. С. 15-18.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 387 с.
6. Здоровьеформирующий потенциал естественнонаучного образования младших школьников: пути и средства его актуализации // Школьная педагогика. 2015. №1 (1). – С. 13-21.
7. Игнатова, В. А. Если хочешь быть здоров. Тюмень: Экспресс, 2005. 200 с.
8. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие для ВУЗов. Москва: ВЛАДОС, 2000. 192 с.
9. Сергеева, С. В. Формирование социальных компетенций обучающихся в техническом вузе как многоуровневом образовательном комплексе // Интеграция образования. 2016. Том 20. №4. С. 484-492.

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции**Section IV.** *Scientific Articles Following the International Conference*

10. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. №2 (9). С. 50-62.
11. Югова, Е. А. Разработка структуры и содержания смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов // *Педагогическое образование в России*. 2016. №1. С. 110-115.
12. Ядов, В. А. Социологическое исследование: методология, программы, методы. Самара: «Самарский университет», 1995. 332 с.

REFERENCES

1. Adler, A. (1995) *Practice and theory of individual psychology*. Moscow, 1995. P. 435
2. Belenov, D. L. (2006). Individual approach to the formation of a healthy lifestyle. *Theory and practice of physical culture*. 2006. no. 1. Pp. 50-52.
3. Bondin, V. I. (2018). *Healthy lifestyle*. Moscow: The world of science, 2018.
4. Vilensky, M. Ya. (2009). Healthy lifestyle of a student: methodological analysis. *Pedagogical education and science*. 2009. no. 3. Pp. 15-18.
5. Evseev, Yu. I. (2007). *Physical culture*. Rostov-on-don: Phoenix, 2007. P. 387
6. Health-Forming potential of natural science education of Junior schoolchildren: ways and means of its actualization. *School pedagogy*. 2015, 1 (1). Pp. 13-21.
7. Ignatova, V. A. (2005). If you want to be healthy. Tyumen: Express, 2005. P. 200
8. Kazin, E. M. (2005). *Fundamentals of individual human health: introduction to General and applied valeology: textbook for Universities*. Moscow: VLADOS, 2000. P. 192
9. Sergeeva, S. V. (2016). Formation of social competencies of students in a technical University as a multi-level educational complex. *Integration of education*. 2016. 4(20). Pp. 484-492.
10. Sergeeva, B. V. Ways of forming a healthy lifestyle of younger schoolchildren in extracurricular activities. *Human health, theory and methodology of physical culture and sport*, 2 (9). Pp. 50-62.
11. Yugova, E. A. (2016). Development of structure and content of meaning-forming constructs of healthy lifestyle of students. *Pedagogical education in Russia*. 2016. No. 1. P. 110-115.
12. Yadov, V. A. (1995) *Sociological research: methodology, programs, methods*. Samara: Samara University, 1995. P. 332

Вклад авторов:

A — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

Author's Contribution:

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 2 (18).

Health, Physical Culture and Sports. 2020, 2(18)

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. *Scientific Articles Following the International Conference*

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript