

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-3-26-52

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ*

Н.Г. Осипова, докт. социол. наук, проф., зав. кафедрой современной социологии, декан социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234**

Т.В. Семина, докт. социол. наук, старший научный сотрудник кафедры современной социологии социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, зав. кафедрой медицинского права, социологии и философии ФГБУ “НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева” Минздрава России, начальник юридического отдела ФГБУ “НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева” Минздрава России, Ленинский просп., д. 8, корп. 7, г. Москва, Российская Федерация, 119049***

Настоящая статья поднимает проблему общественного здоровья, которое является одной из областей социальной реальности, а также важной сферой жизнедеятельности общества, которая подлежит социальному конструированию. Важной составляющей механизма подобного конструирования является укрепление индивидуального здоровья, конструирование траектории здоровой личности, которые осуществляются в процессе ее социализации.

Авторами подчеркивается, что сегодня социализация, вхождение человека в социальную среду через овладение общепринятыми социальными ценностями и нормами, рассматривается как фактор, влияющий на показатели здоровьесберегающего поведения. Соответственно, ее основным структурообразующим элементом должна стать популяризация системы ценностей и установок, имеющих отношение к высшей ценности — здоровью, основанных на убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни.

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

** **Осипова Надежда Геннадьевна**, e-mail: ngo@socio.msu.ru

*** **Семина Татьяна Васильевна**, e-mail: stv.semina1911@yandex.ru

Врачебное сообщество едино во мнении, что активность населения в отношении здоровьесбережения является важнейшим фактором сохранения, восстановления и поддержания здоровья нации. В профессиональной медицинской среде под медицинской активностью принято понимать деятельность людей по отношению как к своему (личному, персональному), так и общественному здоровью. К показателям медицинской активности относятся: санитарную грамотность, гигиенические привычки, обращаемость за медицинской помощью, отношение к медосмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическую активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью.

Значительное внимание в данной статье уделяется деструктивным факторам, прямо или косвенно влияющим на здоровье современного человека. К ним, прежде всего, относятся переизбыток информации, которая буквально обрушивается из интернета и вызывает синдром информационной усталости и интернет-зависимость, которая плохо влияет на самочувствие человека, ухудшая сон, память, внимание, а отсутствие лечения может привести даже к психическим расстройствам.

Одной из важнейших проблем XXI в. является гиподинамия — пониженная активность, которая запускает негативные изменения в работе внутренних органов и систем, ведет к активному росту заболеваний позвоночника, остеохондрозу, обострению хронических патологий и неизбежно приводит к ожирению.

В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве — значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%. Очевидной социальной проблемой, с которой сталкиваются люди, страдающие ожирением, является стигматизация людей в зависимости от параметров тела, которую существенно облегчают цифровые информационные технологии. Наряду с ожирением серьезный вред здоровью человека наносят алкоголизм, наркомания и табакурение — факторы, которые становятся самой злободневной проблемой в нашем обществе.

Авторы утверждают, что в основу формирования ценностных ориентиров в отношениях личности и общества, которых должен быть заложен системный подход, который осуществляется путем систематических реализации различных мероприятий и национальных проектов, направленных на повышение продолжительности жизни, укрепление общественного здоровья в период от младенчества до пожилого и старческого возраста.

Ключевые слова: здоровье населения, социальное конструирование здоровья, социализация личности, здоровый образ жизни, медицинская активность населения, синдром информационной усталости, гиподинамия, ожирение, стигматизация, вредные привычки, социальные болезни.

HEALTH CARE AS A FACTOR OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF SOCIALIZATION

Osipova Nadezda G., Doctor of Sociological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: ngo@socio.msu.ru

Semina Tatiana V., Doctor of Sociology, Senior Researcher at the Department of Modern Sociology of the Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Head of the Department of Medical Law, Sociology and Philosophy of the A.N. Bakulev, NCSSH Head of the Legal Department of the A.N. Bakulev NCSSH, Leninsky prospekt, 8, bldg. 7, Moscow, Russian Federation, 119049, e-mail: stv.semina1911@yandex.ru

This article raises the problem of public health, which is one of the areas of social reality, as well as an important area of society's life, which is subject to social construction. An important component of the mechanism of such construction is the strengthening of individual health, the construction of a health-saving trajectory of a personality, which are carried out in the process of its socialization.

The authors emphasize that today socialization, the entry of a person into a social environment through the mastery of generally accepted social values and norms, is considered as a factor influencing the indicators of health-saving behavior. Accordingly, its main structural element should be the popularization of a system of values and attitudes related to the highest value — health, based on the conviction of the need for a healthy lifestyle.

The medical community is united in the opinion that the activity of the population in relation to health care is the most important factor in preserving, restoring and maintaining the health of the nation. In the professional medical environment, medical activity is commonly understood as the activity of people in relation to both their own (personal, personal) and public health. Indicators of medical activity include: sanitary literacy, hygienic habits, access to medical care, attitude to medical examinations, implementation of medical recommendations, rationality of nutrition, physical activity, absence of bad habits, timeliness of requests for medical help.

Considerable attention in this article is paid to destructive factors that directly or indirectly affect the health of a modern person. These include, first of all, an overabundance of information that literally collapses from the Internet and causes information fatigue syndrome and Internet addiction, which has a bad effect on human well-being, impairing sleep, memory, attention, lack of treatment can even lead to mental disorders.

One of the most important problems of the XXI century is inactivity - reduced activity, which triggers negative changes in the work of internal organs and systems, leads to an active increase in spinal diseases, osteochondrosis, exacerbation of chronic pathologies and inevitably leads to obesity.

Recently, there has been an increase in the incidence of obesity in children and adolescents worldwide: 25% of adolescents are overweight, and 15% are obese. Overweight in childhood is a significant factor of obesity in adulthood: 50% of children who were overweight at 6 years old become obese in adulthood, and in adolescence this probability

* The research was carried out at the expense of a grant from the Russian Science

increases to 80%. An obvious social problem faced by obese people is the stigmatization of people depending on body parameters, which is significantly facilitated by digital information technologies. Along with obesity, alcoholism, drug addiction and tobacco smoking cause serious harm to human health — factors that are becoming the most pressing problem in our society.

The authors argue that the basis for the formation of value orientations in the relationship between the individual and society, which should be based on a systematic approach, which is carried out through the systematic implementation of various activities and national projects aimed at increasing life expectancy, strengthening public health in the period from infancy to the elderly and senile age.

Key words: public health, social construction of health, socialization of personality, healthy lifestyle, medical activity of the population, information fatigue syndrome, physical inactivity, obesity, stigmatization, bad habits, social diseases.

Здоровье населения является одним из важнейших и основополагающих факторов, влияющих на экономическое и социальное развитие современного общества. В данной связи вполне закономерно, что в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации “укрепление здоровья граждан, а именно — увеличение ожидаемой продолжительности жизни, снижение смертности и уровня инвалидизации населения, профилактика профессиональных заболеваний является одной из задач, способствующих достижению приоритетных целей государственной политики в сфере сбережения народа России и развития человеческого потенциала”¹.

Общественное здоровье (здоровье населения) — это интегрированное выражение динамики индивидуальных уровней здоровья всех членов общества, которое отражает “степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности на протяжении максимально продолженной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности гармоничного роста и социально-экономического развития”². Общественное здоровье является одной из областей социальной реальности, а также важной сферой жизнедеятельности общества, которая подлежит социальному конструированию³. Важной составляющей механизма подобного конструирования является укрепление индивидуального здоровья, конструирование здоровьесбере-

¹ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Утверждена Указом Президента РФ № 400 от 02.07.2021.

² Экология, охрана природы и экологическая безопасность / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна. М., 1997. С. 216.

³ Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. 2023. № 3. С. 9.

гающей траектории личности, которые осуществляются в процессе ее социализации.

По мнению академика Г.В. Осипова, социализация — это “процесс интеграции индивида в общество, в различные типы социальных групп и социальных структур, в различные действия социальных норм посредством усвоения им элементов культуры, социальных норм и ценностей, на основе которых формируются социально значимые черты личности”⁴.

Сегодня социализация, вхождение человека в социальную среду через овладение общепринятыми социальными ценностями нормами, рассматривается в как фактор, влияющий на показатели здоровьесберегающего поведения. Соответственно, ее основным структурообразующим элементом должна стать популяризация системы ценностей и установок, имеющих отношение к высшей ценности — здоровью, основанных на убежденности в необходимости здорового образа жизни.

Определение мер по повышению активности граждан в укреплении собственного здоровья, создание современной нормативно-правовой базы для общественного здравоохранения является непосредственной задачей как широкой общественности, так и узких специалистов. Успех в данном направлении достигается, прежде всего, за счет совместных усилий и ответственных действий государства и членов социума в построении “здорового общества”, отраженных в Государственной программе Российской Федерации “Развитие здравоохранения”⁵.

Всестороннее изучение человека, в контексте его социализации и формирования отношений с окружающим миром привели ученых к пониманию того, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека⁶. В свое время академик РАН Ю.П. Лисицын утверждал, что “здоровый образ жизни — это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей, не только соблюдение медико-социальной активности, искоренение вредных привычек, правильное питание и т.д., а, прежде всего, использование материальных и духовных

⁴ Осипов Г.В. Введение в социологическую науку. М., 2010. С. 135.

⁵ Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения” // Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 03.05.2024).

⁶ См.: Осипова Н.Г. Социальное конструирование здоровой личности: обособленные дилеммы и псевдонаучные подходы // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2024. № 1. С. 7–31.

условий и возможностей в интересах здоровья, гармоническое физическое и духовное развитие человека”⁷.

“Здоровье — это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем”⁸. Поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, негативно влияющими на здоровье, позволяет до глубокой старости сохранять хорошее нравственное, психическое и физическое здоровье.

Согласно концепции здорового образа жизни, разработанной А.М. Карповым, «здоровый образ жизни — это, прежде всего, разумный образ жизни, который формируется в процессе саногенеза (“рождение здоровья”) на всех уровнях биологической и социальной организации жизни человека, и включает механизм обучения»⁹.

Здоровый образ жизни — это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие¹⁰.

Следует отметить, что проблемы укрепления здоровья и здорового долголетия волновали ученых во все времена. Анализ работ античных философов показывает, что можно с уверенностью утверждать о существовании ценностного подхода к проблеме здоровья человека еще в Древние времена. Так, в сочинениях Платона, Сократа и Аристотеля теме здоровья уделяется значительное внимание — оно отождествляется с такими составляющими человека, как красота и добродетель. Таким образом, комплексный подход к здоровью, который актуален и сегодня, начал зарождаться еще в Античности, когда здоровье рассматривалось не только как физическое благо для человека (что видно через отождествление здоровья с красотой), но и как духовная составляющая человеческой сущности. Подтверждение тому мы находим в диалогах Платона: “...добродетель — это некое здоровье, красота, благоденствие души, а пороч-

⁷ См.: Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.

⁸ Виноградова Н.В., Сайфуллин А.А. Экология и здоровье человека // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 41–43. URL: <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (дата обращения: 19.02.2024).

⁹ См. подробнее: Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008.

¹⁰ Почему важно вести здоровый образ жизни. URL: <http://www.virusbol.ru/pages/informatsiya-dlya-naseleniya/zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 02.05.2024).

ность — болезнь, безобразие, слабость”¹¹. Аристотель также делил блага на духовные и физические, причисляя добродетель к первой категории, а здоровье и красоту — ко второй. Таким образом, можно согласиться с тем, что наряду с ценностным подходом к здоровью существовал и эстетический подход¹².

Размышляя о здоровье, его нормах и патологиях, философы античности заметили, что здоровье существенно зависит от образа жизни и поведения человека. Так, в античную эпоху причины болезней нашли отражение в реалистических (стихийно-материалистических), онтологических и демонических концепциях. Представители реалистических концепций причины заболеваний искали в природных факторах. В рамках онтологических концепций болезнь считалась внешним и враждебным человеку конкретным материальным живым существом, которое внедряется в тело человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние. Суть демонических концепций основано на представлении о духах, заселяющихся в тело больного¹³.

Действительно, по прошествии столетий ученым удалось установить, что постоянное нахождение людей в условиях стресса, травмирующей ситуации, имеющих отражение в их внутренней жизни, может стать причиной запуска разрушительных для здоровья человека процессов.

Медицина столетиями занималась поиском способов увеличения продолжительности жизни и максимально плавного перехода к антивозрастной терапии. За последние несколько столетий сфера здравоохранения сделала мощный рывок в своем развитии и стала тем новым общественным институтом, роль которого для общества и людей возрастает. Участие медицины в жизни людей стало тотальным, поскольку от рождения до смерти институты медицины и здравоохранения контролируют, поддерживают и детерминируют состояние здоровья населения.

Так, Министерство здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России) — федеральный орган исполнительной власти Российской Федерации, осуществляет функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. К основным полномочиям Минздрава Рос-

¹¹ Платон. Диалоги. Харьков, 1999.

¹² Терешкина В.Н. Эволюция подходов к изучению здоровья в социогуманитарном контексте // Молодой ученый. 2009. № 10 (10). С. 327–329. URL: <https://moluch.ru/archive/10/747/>

¹³ См. об этом: Заблудский П.Е., Крючок Г.Р., Кузьмин М.К., Левин М.М. История медицины. М., 1961; Мультиановский М.П. История медицины. М., 1967.

сии относятся: защита прав и свобод человека и гражданина в сфере охраны здоровья; организация системы, продолжительность жизни, санитарной охраны на территории Российской Федерации. Залогом сохранения жизни и здоровья нации России является профилактическая модель современного здравоохранения, которая направлена на предупреждение развития заболеваний и организованную медицинскую помощь по их лечению. Благодаря этому показатель ожидаемой продолжительности жизни при рождении за период с 2021 по 2022 гг. вырос на 2,7 года и составил 72,8 года. По сравнению с 2021 г. общий коэффициент смертности снизился на 22,8% — до 12,9 на 1000 населения, сократилась смертность населения от основных причин — болезней системы кровообращения на 11,1% — до 570,6 на 100 тыс. населения, от злокачественных новообразований — на 4,6% — до 190,9 на 100 тыс. населения, что является лучшими значениями в сравнении допандемийным 2019 г.¹⁴

Таким образом, стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний, осуществляется путем реализации различных мероприятий и национальных проектов, направленных на повышение продолжительности жизни, укрепление общественного здоровья в период от младенчества до пожилого и старческого возраста.

Наиболее эффективным направлением работы институтов медицины и здравоохранения является диспансеризация населения как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального и последовательного оздоровления. В данной связи профилактические меры — это часть широкого комплекса мер государства, направленных на укрепление здоровья населения и профилактику заболеваний.

Так, диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры с января по сентябрь 2023 г. прошли 60,6 млн россиян, что на 69,2% больше, чем за аналогичный период 2022 г. Анализ оперативных данных, представленных ФОМС, показал, что на 1 октября 2023 г. численность лиц, прошедших профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, составляет 60 652 393 человека, что на 24 812 290 человек, или на 69,2%, больше показателя по итогам девяти месяцев 2022 года (35 840 103 человека)¹⁵.

¹⁴ Об итогах работы Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2022 году и задачах на 2023 год. URL: <http://medinvestclub.ru/wp-content/uploads/2023/04/Об-итогах-работы.pdf> (дата обращения: 30.04.2024).

¹⁵ Более 60 млн россиян прошли диспансеризацию в 2023 году. URL: <https://tass.ru/obschestvo/19358657> (дата обращения: 16.03.2024).

Врачебное сообщество едино во мнении, что активность населения в отношении диспансеризации является важнейшим фактором сохранения, восстановления и поддержания здоровья нации. В профессиональной медицинской среде под медицинской активностью принято понимать деятельность людей по отношению как к своему (личному, персональному), так и общественному здоровью¹⁶. В частности, по мнению академика РАН Ю.П. Лисицына, медицинская активность — это наиболее характерная, типичная для определенного исторического периода деятельность людей по отношению к личному и общественному здоровью¹⁷. К показателям медицинской активности этот ученый относит: санитарную грамотность, гигиенические привычки, обращаемость за медицинской помощью, отношение к медосмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическую активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью¹⁸.

Однако XXI в. — век бурного и стремительного развития интернета, который занимает одну из ведущих позиций в жизни человека. Человек живет и взаимодействует в мире, где господствуют информационные технологии, и, пожалуй, никто не может представить себе и дня без использования какого-либо электронного устройства. Не выходя из дома, можно приобрести билет в кинотеатр, совершить любые покупки, вести свой профессиональный блог, развивать бизнес с помощью интернет-ресурсов, общаться через мессенджеры и социальные сети и многое другое. Но также не нуждается в доказательстве тот факт, что от избыточного использования интернет-технологий страдает физическое здоровье, что чревато целым рядом опасных последствий для здоровья, а социальная изоляция может привести к утрате навыков общения и социальной дезадаптации.

Переизбыток информации, которая буквально обрушивается из интернета, негативные новости с комментариями вызывают синдром информационной усталости, когда мозг физически не способен перерабатывать то количество информации, которое он ежедневно получает. Синдром информационной усталости может рассматриваться не только как социальная, но и как медицинская проблема, поскольку сопровождается всеми признаками нарушения сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

¹⁶ Чумаков Б.Н. Валеология: Учебн. пособие. М., 2000. URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-35.shtml (дата обращения: 16.08.2023).

¹⁷ Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Уч. М., 2002.

¹⁸ Лисицын Ю.П. Социально-гигиенические исследования образа жизни и состояния здоровья населения. М., 1985.

С течением времени проблема избытка информации становится острее, хотя серьезным изучением ее влияния на мозг человека начали заниматься еще в XX в. Первым, кто обратил внимание на проблему информационного перенасыщения общества был Бертрам Гросс, который в своей книге “Управление организацией”, увидевшей свет в 1964 г. ввел в публичный оборот термин “информационная перегрузка”. Популяризировал же этот термин в своей работе “Шок будущего” американский философ, социолог и футуролог, один из авторов концепции постиндустриального общества Элвин Тоффлер. Этот ученый утверждал, что “когда человек погружается в быстро и нерегулярно меняющуюся ситуацию или новый насыщенный контекст, его предсказательная точность падает. Он больше не может сделать достоверную оценку, от которой зависит рациональное поведение”¹⁹.

Серьезный ущерб психологическому здоровью человека причиняют риски, связанные с развитием в интернете таких деструктивных практик, как кибербулинг, флейминг, троллинг, деструктивные виртуальные сообщества, опасности, связанные с ростом киберпреступности и др.

Интернет-зависимость отрицательно влияет на социализацию мирового сообщества, стрессогенность внешней среды. С течением времени в социуме все больше преобладает интернет-зависимость, за которой кроются такие серьезные проблемы, как депрессия, низкая самооценка, одиночество, организм испытывает сильный стресс при помощи игр или веб-серфинга. Признаки интернет-зависимости — это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем, неудержимой тяги к онлайн погружениям, человек находится постоянно в тревожном состоянии. Человек отдаляется от близких людей, друзей, теряет способность контролировать свои чувства, постепенно полностью уходя в виртуальное пространство. Интернет-зависимость плохо влияет на самочувствие человека, ухудшая сон, память, внимание, отсутствие лечения может привести даже к психическим расстройствам.

В медицинском смысле слова негативные эмоции, симптом потери контроля, возникающие из-за отсутствия доступа интернет-зависимого к интернету, — это своеобразная ломка, симптом социальной дезадаптации, который связан с возникновением проблем и конфликтов в социальном окружении. Опасности интернет-зависимости со стороны физического здоровья заключаются в следующем: нарушения работы сердечно-сосудистой системы, ухудшение памя-

¹⁹ См. подробнее: Тоффлер Э. Шок будущего. М., 2008.

ти, нарушения сна, резко падает острота зрения, снижение иммунитета, со временем может наблюдаться искривление позвоночника и многое другое. Со временем развивается гиподинамия, ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Действительно, современные научно-технические реалии привели к резкому сокращению активности человека — люди практически не передвигаются пешком, используют личный и общественный автотранспорт, лифты. Так, одной из важнейших проблем XXI в. является гиподинамия — пониженная активность, которая запускает негативные изменения в работе внутренних органов и систем, ведет к активному росту заболеваний позвоночника, остеохондрозу, обострению хронических патологий. Согласно обнародованному исследованию Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% взрослых и 75% молодежи страдают от гиподинамии. Эксперты утверждают, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей²⁰.

Отечественными учеными А.А. Рубизовой, Д.Р. Ждановой и М.О. Джейрановой проведены социологические исследования, в результате которых установлено, что спортивный зал регулярно посещают 28% мужчин и только 9,5% девушек. Если обратиться к более ранним исследованиям, то 18% девушек и 22% мужчин посещали спортзал регулярно, т.е. процент посещения у женщин существенно понизился, а процент мужчин незначительно увеличился. Однако уменьшился процент мужчин, которые добираются на учебу и работу пешком или на велосипеде (с 44 до 40%). У девушек данный показатель тоже оказался немного уменьшенным (с 21 до 20%). Вопрос в отношении досуговой активности также показал, что 28% мужчин и 52,4% девушек чередуют активный отдых и посиделки с друзьями. 60% мужчин и 38,1% девушек отмечают, что “очень сильно устают и им не хватает сил для активного отдыха. Их выходной день состоит из компьютерных игр и просмотра телевизионных передач”. Ответы на вопрос о том, каким видом спорта они занимались, показали, что 12% мужчин и 14,3% девушек вообще были освобождены от физической культуры, 47,6% девушек и 40% мужчин как все в детстве играли в спортивные игры футбол, бадминтон и прочие, 48% мужчин и 38,1% девушек посещали различные спортивные секции²¹.

²⁰ Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. Гиподинамия — болезнь цивилизации // Научная статья. 2014. Т. 4. № 5. С. 704.

²¹ Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия — болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Т. 7. № 6. С. 1031.

Известно, что своевременная коррекция образа жизни, увеличение ежедневных физических нагрузок помогают вернуть здоровый метаболизм, нормализуют обменные процессы, предотвращают ожирение и атеросклероз. Однако по данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем доходов у населения гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Неблагоприятная ситуация складывается среди подростков: 80% детей в возрасте 11–17 лет недостаточно физически активны. Среди причин смертности гиподинамия занимает 4-е место, поскольку способствует возникновению опасных кардиологических и эндокринных болезней²².

Научные исследования убедительно доказали, что одним из серьезных последствий гиподинамии является снижение иммунитета у человека. Длительная гиподинамия способствует развитию инфекционных заболеваний, осложняя их течение и замедляя восстановительные процессы в организме²³.

Основные симптомы гиподинамии — постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная усталость. Вредное влияние гиподинамии сказывается на возникновении желудочно-кишечных заболеваний, приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен, гипертонической болезни, заболеваниям суставов, атеросклерозу, сказывается на обмене веществ и неизбежно приводит к ожирению.

В настоящее время проблема ожирения становится не только все более актуальной, но и начинает представлять непосредственную угрозу для жизни множества людей, независимо от их социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. Наряду с гиподинамией, ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей. Так, в Европе ожирением страдает от 15 до 25% взрослого населения. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве — значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными

²² Герасименко М.В. Гиподинамия. URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/hypodynamia (дата обращения: 03.03.2024).

²³ Барышников М.А. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению // Актуальные исследования. 2024. № 2 (184). Ч. III. С. 65–68.

во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%²⁴.

В 2022 г. в России было выявлено более 419 тыс. новых случаев ожирения. Об этом свидетельствуют данные, опубликованные в сборнике Росстата “Здравоохранение в России-2023”, который издается раз в два года. В 2020 г. врачи поставили 372 тыс. таких диагнозов, в 2021 г. — 383 тыс. Всего болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ в 2022 г. были у 13,05 млн россиян, за два года до этого их было почти на миллион меньше — 12,07 млн. Из них сахарный диабет в 2022 г. был у 5,27 млн россиян, а ожирение — у 2,17 млн. Среди детей до 14 лет у 108 тыс. в 2022 г. было выявлено ожирение. В 2010 г. такой диагноз поставили 69 тыс. детей, в 2015 г. — около 93 тыс. Более 40 тыс. подростков от 15 до 18 лет получили в 2022 г. диагноз ожирение, хотя в 2010-м г. их было почти в два раза меньше — 21 тыс.²⁵

Согласно опубликованному докладу Всемирной федерации борьбы с ожирением (The World Obesity Federation), к 2035 г. более половины населения планеты (51%, или более 4 млрд человек) будет иметь избыточный вес или страдать ожирением. Россию это также касается, поскольку более чем в два раза с 2005 по 2020 гг. выросло число подростков в России, получивших диагноз “ожирение”. По оценке экспертов этой федерации, к 2035 г. число детей, страдающих ожирением, может более чем удвоиться по сравнению с уровнем 2020 г. — до 208 млн мальчиков и 175 млн девочек. Эпидемия ожирения охватывает все регионы мира, но в разных странах и регионах уровень ожирения может существенно отличаться. Страны с самым высоким уровнем ожирения — США (36,2% населения страдает ожирением), Иордания (35,5%), Саудовская Аравия (35,4%). Главные мировые центры ожирения — Северная и Южная Америки, мусульманские страны, ЮАР, Австралия и Новая Зеландия. В 2006 г. исследование, проведенное Гарвардским университетом, показало, что выходцы из других стран, переезжающие в США, рискуют потолстеть. Лишь 8% иммигрантов, которые живут в США менее одного года, обладают лишним весом. Среди тех, кто прожил в США более 15 лет, доля полных составляет 19%. (Для американцев на тот момент этот показатель был равен 22%). При этом меньше всего

²⁴ Ожирение — глобальная проблема современного общества. URL: <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/istoriya/istoriya-sanitarnogo-prosveshcheniya/istoriya-pitanija/ozirenie-globalnaya-problema-sovremennogo-obshhestva/> (дата обращения: 15.03.2024).

²⁵ Росстат назвал число россиян с диагнозом ожирение. URL: <https://dzen.ru/a/Za33FsRQA0RX-z4c> (дата обращения: 15.03.2024).

людей с ожирением в странах Азии и Африки. Во Вьетнаме — всего 2,1%, в Бангладеш — 3,6%, в Тиморе — 3,8%. Недоедание, недостаток калорий — первое, что подходит в качестве объяснения. Но Япония тоже вошла в список лидеров “худощавого мира” — 4,3% населения с ожирением, хотя в Японии явных проблем с калориями, а тем более с голодом, нет²⁶.

Ученые считают, что главными причинами небольшого веса японцев, является не генетика, а особенности национальной кулинарии и культуры питания в русле исторически сложившиеся традиции. Культуру питания на протяжении восьмисот лет практиковали японские монахи, но этот принцип питания до сих пор популярен — в японской национальной кухне мало жареных блюд и жирного мяса, в основном преобладает еда, приготовленная на пару, а также вареные, запечённые и сырые продукты.

Общепризнанно, что любые отклонения в процессе питания влекут за собой нежелательные физические и социальные последствия, а многочисленные наблюдения ученых убедительно свидетельствуют об отрицательном влиянии ожирения на функциональное состояние многих органов. К негативным последствиям относят наличие избыточной жировой ткани, которая приводит к серьезным последствиям для здоровья, таким как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа, заболевания опорно-двигательного аппарата, артериальная гипертензия, дислипидемия, атеросклероз. Кроме того, ожирение влияет на развитие нарушения репродуктивной функции как у женщин, так и у мужчин.

Положительным обстоятельством является то, что избыточная масса тела и ожирение в значительной степени являются предотвратимыми — воспитать культуру питания вполне возможно. Однако система питания в последние десятилетия изменилась коренным образом, — благодаря навязчивой рекламе быстрая еда (фастфуд) пользуется исключительно большой популярностью, прежде всего, у молодежи.

Очевидной социальной проблемой, с которой сталкиваются люди, страдающие ожирением, является стигматизация людей в зависимости от параметров тела, которую существенно облегчают цифровые информационные технологии.

Как отмечает известная исследовательница в данной области Д. Лаптон, “социальные сети способствуют тому, что порицание и стигматизация тучных людей усиливаются, и подобные установки,

²⁶ Ваганов А. Можно ли считать глобальной эпидемией рост числа людей с избыточным весом. URL: https://www.ng.ru/science/2023-12-26/9_11_8912_fatworld.html (дата обращения: 12.03.2024).

быстро распространяясь, охватывают все более широкую аудиторию. Новые цифровые медиа и устройства продвигают культуру интенсивного мониторинга состояния своего тела, параметры которого постоянно сравниваются с определенными нормами. На рынке появилось огромное количество приложений и портативных гаджетов, которые позволяют подсчитывать калории, измерять физическую активность и следить за весом тела, чтобы соответствовать этим идеалам. Таким образом, цифровые медиа подвергают тела всех размеров еще более пристальному вниманию, чем раньше, выставляя их напоказ и делая их объектом постоянного оценивания как на частном, так и на общественном уровне»²⁷.

Результаты анализа различных источников показывают, что многие авторы выделяют у пациентов с избыточным весом одинаковые психологические особенности: высокую тревожность, осознание несоответствия общепринятым эталонам и неадекватную самооценку, наличие чувства внутренней пустоты, потерянности, подавленности, склонность к психосоматическим заболеваниям и чрезмерное беспокойство за состояние своего здоровья; сложности в межличностных отношениях, стремление уклониться от социальных контактов и обязанностей; сильное чувство вины после эпизодов переедания.

В применении различных методов психологической коррекции у людей с избыточным весом многочисленные исследования выделяют именно комплексный индивидуальный подход, включающий изменение образа жизни, занятия физической культурой и психологическую коррекцию, который будет способствовать снижению избыточного веса²⁸. В то же время получает активное распространение мифологизация диетологии — серии мифов, которые активно используются лицами, занимающимися популяризацией и продажей различных строгих, а на самом деле — «убийственных» диет²⁹. «Приверженцами подобных диет являются в основном женщины и девушки, хотя в последнее время возросло и количество мужчин, стремящихся похудеть при помощи диет. Причем в погоню за идеалом стройности и красоты пускаются те, кому это совершенно не нужно. Девушки, совершенно не страдающие ожирением, стремятся добиться невероятной, «модельной» худобы и, стремясь похудеть

²⁷ Лаптон Д. Жирные / Под научн. ред. А. Смирнова. М., 2021. С. 7.

²⁸ Костерева Л.И. Особенности личности людей с избыточным весом // Молодой ученый. 2023. № 32 (479). С. 140–143. URL: <https://moluch.ru/archive/479/105406/> (дата обращения: 26.03.2024).

²⁹ Краснова С.А., Селезнева Т.Д., Абрамович О.Д. и др. Диеты убийцы. Ростов н/Д., 2013. С. 8.

выматывают себя постоянными голодовками и различными диетами, что приводит к весьма серьезным обменным нарушениям и проблемам со здоровьем, таким тяжелым заболеваниями как булимия и анорексия»³⁰.

Безусловно, общенациональные проблемы избыточной массы тела должны решаться комплексно. Так, существует несколько путей социально-политико-экономической и пропагандистской направленности, в рамках которых предлагаются решения и разрабатываются мероприятия:

- 1) разработка, внедрение и совершенствование финансовых инструментов управления потреблением и качеством продуктов питания;
- 2) улучшение доступа широких масс населения к качественной еде;
- 3) снижение содержания жира, сахара и соли в пищевых продуктах; ограничение на рекламу вредных пищевых продуктов;
- 4) осуществление мер политического характера, направленных на формирование здорового образа жизни населения;
- 5) активная пропаганда здорового питания;
- 6) активная пропаганда повышения уровня физической активности, здорового образа жизни среди всего населения, введение в повседневную культуру образцов поведения, предполагающих повышение двигательной активности, включая создание и внедрение моды на хорошее физическое состояние организма в среде представителей обширного множества имеющихся в обществе социальных групп³¹.

Тем самым поднимается вопрос о включении социализации здоровьесбережения, включения его в процесс социализации личности. Социализация здоровьесбережения — это процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих здоровому образу жизни. В процессе социализации человек не только формируется как личность, но и усваивает различные формы активности, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека, необходимые для развития мобилизации в интересах не только личного здоровья, но и общественного здоровья.

³⁰ Там же.

³¹ Крысанова В.С., Журавлева М.В., Сереброва С.Ю. Социальная и экономическая значимость избыточной массы тела и ожирения в Российской Федерации. Основные подходы к лечению ожирения // Российский медицинский журнал. 2015. № 26. С. 1534–1537.

Наряду с ожирением серьезный вред здоровью человека наносят алкоголизм, наркомания и табакокурение — факторы, которые становятся самой злободневной проблемой в нашем обществе.

Алкоголизм — это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. Алкоголизм и наркомания давно уже вышли за пределы понятия “вредная привычка” и признаны болезнью. Так, в последние годы в РФ вновь наблюдается рост смертности, связанной с алкоголем и наркотиками. В 2020 г. только по официальной статистике от алкоголя умерло 50 435 человек, а от наркотиков — 7316³².

Следует отметить, что алкоголизация и наркотизация в отечественной литературе рассматриваются и в контексте социальных девиаций и тем самым вводятся в предметную область социологии. При этом имеются два основных, не исключающих друг друга социологических подхода к изучению алкоголизма и наркотизма: 1) анализ этих явлений как видов девиантного поведения 2) идентификация их как социальной проблемы. Предметом исследования с этих позиций становятся динамика наркотизации и алкоголизации общества, причины этого процесса, его социальные последствия. Таким образом, алкоголизация и наркотизация представляют интерес для социологии как формы социальных девиаций, отклоняющиеся практики³³.

Так, исследования, проведенные авторами среди студенческой молодежи в 2023 г., показали, что каждый четвертый респондент (25%) в настоящее время курит какие-либо табачные изделия (сигареты, сигары, табак, вейпы), более половины (54%) участников опроса употребляют спиртное. Среди тех, кто употребляет напитки, содержащие алкоголь, 44% употребляют его примерно раз в месяц и реже, 30% — 2–3 раза в месяц, 17% — 3–4 раза в месяц, 9% — каждую неделю, обычно в выходные.

Известно, что последствия приема наркотических веществ наносят удар по всем системам организма. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость. Эти привычки наносят непоправимый вред не только самому человеку, а также семье, коллективу и обществу в целом. Поведение наркоманов в социуме опасно, наркотик попадает в мозг и его функ-

³² Страшная статистика: сколько жизней ежегодно уносят алкоголь и наркотики? URL: https://dzen.ru/a/YxmE_tmDUnMX3Z1v

³³ Калашиникова Г.В. Алкоголизм и наркомания как причины смертности населения // Молодой ученый. 2011. № 10 (33). Т. 2. С. 132–133.

ционирование нарушается. При употреблении наркотиков и алкоголя наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени), происходит общая деградация личности. Систематическое употребление алкоголя и наркотиков приводит к развитию специфических гепатологических болезней. Самый страшный итог — цирроз печени, который, как правило, приводит зависимого к смерти. Помимо вреда, наносимого здоровью, также можно выделить и социальные последствия. Они выливаются в то, что в результате деградации личности человек не отдает себе отчет в происходящем. Алкоголь деморализуется в моральном и этическом плане, вызывая изменения личности, паранойю и другие расстройства.

Постепенно больные алкогольной зависимостью психически деградируют, у них сужается круг интересов, нарушаются когнитивные способности, снижается уровень интеллекта и т.п. В результате происходит распад семьи, потеря регулярной работы, а формирование соответствующего окружения довольно часто приводят к беспорядочной сексуальной жизни³⁴ и заражению венерическими заболеваниями, СПИДу. Алкоголик теряет интерес к жизни, работе, хобби, саморазвитию, становится равнодушным к своим обязанностям, ценностям, нормам поведения.

Аналитики отмечают, что сокращение трудоспособного населения может негативно сказаться на экономике страны. Оно может привести к снижению производительности труда и проблемам на рынке труда, таким как нехватка рабочей силы и повышение уровня безработицы³⁵. Кроме этого, неуклонно растет количество детей с психическими расстройствами такими как психозы и состояния слабоумия, шизофрения, шизоаффектные психозы, шизотипическое расстройство, аффективные психозы с неконгруэнтным аффекту бредом.

Недостаток знаний, умений и навыков в проведении мероприятий по оздоровлению, нежелание применять общую оздоровительную практику в домашней обстановке для профилактики болезней — характерная черта многих граждан. Однако для того, чтобы быть здоровым нужно владеть искусством его сохранения и укрепления.

Необходимо формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, которые будут направлены на организацию здо-

³⁴ Rehn J. The risks associated with alcohol use and alcoholism // Alcohol Res Health. 2011. N 34 (2). P. 135–143.

³⁵ Росстат: трудоспособное население России в 2023 году. URL: <https://investim.guru/faq/rosstat-trudospособное-naselenie-rossii-v-2023-godu> (дата обращения: 17.03.2024).

рового образа жизни от старшего поколения младшему, а также преемственность семейных ценностей, традиций по отношению к здоровью. Формирование ценностных ориентиров в отношении личности и общества, в основу которых должен быть заложен системный подход по внедрению здоровьесберегающих технологий обучения.

В то же время для решения задачи по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи в нашей стране необходимо заручиться поддержкой различных государственных и общественных институтов, среди которых основное место занимает школа, выполняющая важную общественно-воспитательную функцию. Поэтому общественные, политические, экономические, экологические условия все чаще выдвигают на первый план проблему формирования здоровьесберегающей компетентности как предпосылку здорового образа жизни. В свою очередь, образование должно помочь учащимся в определении жизненных приоритетов, направить их на ценностное отношение к собственному здоровью, вооружить школьников необходимыми средствами и методами, обеспечивающими физическое и психическое здоровье³⁶.

Известно, что здоровьесберегающие технологии в семье реализуются на основе личностно-ориентированного подхода взрослых членов семьи. В данном контексте здоровый образ жизни во многом способствует выполнению человеком своих профессиональных, общественных и бытовых функций в конечном итоге формируя, сохраняя и укрепляя не только свое индивидуальное, но и общественное здоровье.

Общественное здоровье — это не просто отсутствие болезней индивидов в рамках общества, это их способность активно участвовать в общественной жизни и планировать в долгосрочном периоде свою индивидуальную жизнь. Ряд авторов, в частности, В.С. Лучкевич к данной проблеме подходят с позиций здравоохранения и предлагают трактовать образ жизни человека как ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья. К структурным элементам образа жизни автор относит трудовую, хозяйственно-бытовую, рекреационную (восстановление физического здоровья) и социализаторскую (уход за малолетними и престарелыми членами семьи) деятельность. В числе не менее важных элементов, составляющих образа жизни человека, В.С. Лу-

³⁶ Иванова А.Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности учащихся // Молодой ученый. 2021. № 3 (345). С. 364–367. URL: <https://moluch.ru/archive/345/77680/> (дата обращения: 07.11.2023).

кевич выделяет и медико-социальную активность, т.е. отношение к здоровью, медицине, а также установку на здоровый образ жизни³⁷.

Таким образом состояние и динамика здоровья человека зависит не только от условий его жизни и финансирования государством системы здравоохранения, но также от характера поведения личности во всех сферах деятельности, его самоохранительной направленности.

Необходимо подчеркнуть, что уровень качества жизни и состоянию здоровья граждан служит своего рода индикатором эффективности государственной политики в области социальной сферы.

Так, в Российской Федерации на законодательном уровне установлена обязанность граждан заботиться о сохранении своего здоровья. В то же время ч.1 ст. 18 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” провозглашает и дублирует конституционное право каждого на охрану здоровья. Таким образом, имеется несоответствие между правами и обязанности человека: с одной стороны, это право на охрану здоровья, с другой — обязанность человека и гражданина заботиться о своем здоровье³⁸. Данная норма, так же, как и норма, обязывающая пациента заботиться о своем здоровье, носит скорее декларативный характер, выражающая общие ценности, принципы и идеи. На практике ответственность за состояние здоровья граждан несут медицинские работники, а для самих граждан, это общая нормативная установка, которая имеет лишь перспективную воспитательную цель³⁹.

В данной связи одним из важнейших условий для установления взаимопонимания между врачом и пациентом — это развитие патернализма в медицине — системы социальных отношений, которая будет обеспечивать модели поведения, не только врача, но и пациента. Патернализм способен отражать перспективу, социального объединения по сохранению и укреплению здоровья населения, кроме того, он должен подкрепляться в том числе пропагандой здорового образа жизни.

Однако стоит отметить, что “взаимодействие населения с медицинскими учреждениями — одна из самых малоизученных и слож-

³⁷ Лучкевич В.С. Основы социальной медицины и управления здравоохранением: Уч. пособ. СПб., 1997. С. 84.

³⁸ Попова О.В. Статья: конституционные обязанности граждан // Современный юрист. 2016. № 2.

³⁹ Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) // Собрание законодательства РФ. 28.11.2011. № 48. ст. 6724.

ных проблем в отечественных исследованиях медико-социального плана. В данной связи взаимодействие людей со здравоохранением можно рассматривать в качестве важной стороны самосохранительного поведения — существенного элемента всей социальной жизнедеятельности”⁴⁰.

Следует признать, что наши соотечественники все еще не в полной мере понимают последствия недобросовестного отношения к сохранению и поддержанию своего здоровья и еще далеко не все готовы к восприятию и ведению здорового образа жизни и как правило им пренебрегают. Особенно в случае, когда факторы риска не оказывают быстрого и заметного воздействия на их здоровье. Между тем, осознанное желание индивидуума трансформировать свои поведенческие стереотипы напрямую определяет успех программ профилактики⁴¹.

Наблюдающаяся в последние годы переориентация приоритетов здравоохранения с лечебных мероприятий на профилактические обусловлена возрастающей ролью здоровья населения в условиях экономического развития страны⁴². Таким образом, в связи с переходом политики здравоохранения в России от рассмотрения граждан как пассивных потребителей медицинских услуг к осознанию ими собственной активной позиции в сохранении здоровья⁴³ во многом возросла значимость личной ответственности населения за свое здоровье, а также принятия мер в отношении его сохранения и укрепления. Данный факт присутствует в числе целевых ориентиров национального проекта “Демография”, рассчитанного на период с 2019 по 2024 г. Своей целью национальный проект “Демография” ставит увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет; снижение смертности населения старше трудоспособного возраста, увеличение суммарной рождаемости. Также одними из основных целей являются увеличение доли гражд-

⁴⁰ Медик В.А., Осипов А.М. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ. М., 2012. С. 299.

⁴¹ Калинина А.М., Концевая А.В., Омеляненко М.Г. Оценка моделей профилактического поведения пациентов первичного звена здравоохранения в отношении факторов риска основных сердечно-сосудистых заболеваний // Профилактическая медицина. 2008. № 11(4). С. 3–8.

⁴² Шабунова А.А. Общественное и индивидуальное здоровье в современной России: состояние и динамика. Автореф. дисс. ... докт. эконом. наук. М., 2011. С. 30.

⁴³ Сабгайда Т.П., Сергиевская А.Л. Детерминанты отношения успешных студентов к сохранению своего здоровья // Социальные аспекты здоровья населения. 2011. № 4 (20). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/331/30/> (дата обращения: 16.08.2023).

дан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом⁴⁴.

Но, к сожалению, на практике складывается так, что именно больной человек окружен заботой и вниманием — к его услугам поликлиника, санатории, освобождение от работы и пр. При этом профилактике и предупреждению заболеваний не во всех регионах уделяется должное внимание. В данной связи формированию у населения осознанного отношения к собственному здоровью может способствовать все большая вовлеченность граждан в различные программы и проекты по воспитанию культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни, отказу от вредных привычек и профилактике болезней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Барышников М.А. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению // Актуальные исследования. 2024. № 2 (184). Ч. III. С. 65–68.

Более 60 млн россиян прошли диспансеризацию в 2023 году. URL: <https://tass.ru/obschestvo/19358657> (дата обращения: 16.03.2024).

Ваганов А. Можно ли считать глобальной эпидемией рост числа людей с избыточным весом. URL: https://www.ng.ru/science/2023-12-26/9_11_8912_fatworld.html (дата обращения: 12.03.2024).

Виноградова Н.В., Сайфуллин А.А. Экология и здоровье человека // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 41–43. URL: <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (дата обращения: 19.02.2024).

Герасименко М.В. Гиподинамия. URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_cardiology/hypodynamia (дата обращения: 03.03.2024).

Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения” // Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 03.05.2024).

Заблудский П.Е., Крючок Г.Р., Кузьмин М.К., Левин М.М. История медицины. М., 1961.

Иванова А.Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности учащихся // Молодой ученый. 2021. № 3 (345). С. 364–367. URL: <https://moluch.ru/archive/345/77680/> (дата обращения: 07.11.2023).

Калашиникова Г.В. Алкоголизм и наркомания как причины смертности населения // Молодой ученый. 2011. № 10 (33). Т. 2. С. 132–133.

Калинина А.М., Концевая А.В., Омеляненко М.Г. Оценка моделей профилактического поведения пациентов первичного звена здравоохранения в

⁴⁴ Национальный проект “Демография” (паспорт). URL: <https://xn--80aarpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya>; <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography> (дата обращения: 05.05.2024).

отношении факторов риска основных сердечно-сосудистых заболеваний // Профилактическая медицина. 2008. № 11 (4). С. 3–8.

Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. Гиподинамия — болезнь цивилизации // Научная статья. 2014. Т. 4. № 5.

Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008.

Костерева Л.И. Особенности личности людей с избыточным весом // Молодой ученый. 2023. № 32 (479). С. 140–143. URL: <https://moluch.ru/archive/479/105406/> (дата обращения: 26.03.2024).

Краснова С.А., Селезнева Т.Д., Абрамович О.Д. и др. Диеты-убийцы. Ростов н/Д., 2013.

Крысанова В.С., Журавлева М.В., Сереброва С.Ю. Социальная и экономическая значимость избыточной массы тела и ожирения в Российской Федерации. Основные подходы к лечению ожирения // Русский медицинский журнал. 2015. № 26. С. 1534–1537.

Лантон Д. Жирные / Под научн. ред. А. Смирнова. М., 2021.

Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Уч. М., 2002.

Лучкевич В.С. Основы социальной медицины и управления здравоохранением: Уч. пособ. СПб., 1997.

Медик В.А., Осипов А.М. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ. М., 2012.

Мультиановский М.П. История медицины. М., 1967.

Национальный проект “Демография” (паспорт). URL: <https://xn--80aarpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya>; <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography> (дата обращения: 05.05.2024).

Об итогах работы Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2022 году и задачах на 2023 год. URL: <http://medinvestclub.ru/wp-content/uploads/2023/04/Об-итогах-работы.pdf> (дата обращения: 30.04.2024).

Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) // Собрание законодательства РФ. 28.11.2011. № 48. Ст. 6724.

Ожирение — глобальная проблема современного общества. URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/istoriya/istoriya-sanitarnogo-prosveshcheniya/istoriya-pitaniya/ozirenie-globalnaya-problema-sovremennogo-obshhestva/> (дата обращения: 15.03.2024)

Осипов Г.В. Введение в социологическую науку. М., 2010.

Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. 2023. № 3.

Осипова Н.Г. Социальное конструирование здоровой личности: обоснованные дилеммы и псевдонаучные подходы // Вестник Московского университета. 2024. № 1. С. 7–31.

Платон. Диалоги. Харьков, 1999.

Попова О.В. Конституционные обязанности граждан // Современный юрист. 2016. № 2.

Почему важно вести здоровый образ жизни. URL: <http://www.virusbol.ru/pages/informatsiya-dlya-naseleniya/zdoroviy-obraz-zhizni> (дата обращения: 02.05.2024).

Ростат назвал число россиян с диагнозом ожирение. URL: <https://dzen.ru/a/Za33FsrQAORX-z4c> (дата обращения: 15.03.2024).

Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия — болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Т. 7. № 6.

Сабгайда Т.П., Сергиевская А.Л. Детерминанты отношения успешных студентов к сохранению своего здоровья // Социальные аспекты здоровья населения. 2011. № 4 (20). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/331/30/> (дата обращения: 16.08.2023).

Страшная статистика: сколько жизней ежегодно уносят алкоголь и наркотики? URL: https://dzen.ru/a/YxmE_tmDUnMX3Z1v (дата обращения: 15.03.2024).

Терешкина В.Н. Эволюция подходов к изучению здоровья в социогуманитарном контексте // Молодой ученый. 2009. № 10 (10). С. 327–329. URL: <https://moluch.ru/archive/10/747/> (дата обращения: 15.03.2024).

Тоффлер Э. Шок будущего. М., 2008.

Чумаков Б.Н. Валеология: Уч. пособ. М., 2000. URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-35.shtml (дата обращения: 16.08.2023).

Шабунцова А.А. Общественное и индивидуальное здоровье в современной России: состояние и динамика. Автореф. дисс. ... докт. эконом. наук. М., 2011.

Экология, охрана природы и экологическая безопасность / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна. М., 1997.

REFERENCES

Baryshnikov M.A. Ponyatie gipodinamii i mery po ee preduprezhdeniyu [The concept of physical inactivity and measures to prevent it] // Aktual'nye issledovaniya. 2024. N 2 (184). Ch. III. S. 65–68 (in Russian).

Bolee 60 mln rossiyan proshli dispanserizatsiyu v 2023 godu [More than 60 million Russians underwent medical examination in 2023]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/19358657> (data obrashcheniya: 16.03.2024) (in Russian).

Chumakov B.N. Valeologiya: Uchebn. Posobie [Valeology: Textbook]. М., 2000. URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-35.shtml (data obrashcheniya: 16.08.2023) (in Russian).

Ekologiya, ohrana prirody i ekologicheskaya bezopasnost' [Ecology, nature conservation and environmental safety] / Pod obshch. red. V.I. Danilova-Danil'yana. М., 1997 (in Russian).

Gerasimenko M.V. Gipodinamiya [Hypodynamia]. URL: https://www.krasotai-medicina.ru/diseases/zabolevaniya_cardiology/hypodynamia (data obrashcheniya: 03.03.2024) (in Russian).

Gosudarstvennaya programma Rossijskoj Federacii “Razvitie zdavoohraneniya” [State Program of the Russian Federation “Healthcare Development”] // Utverzhdena postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 26 dekabrya 2017 goda N 1640 (v redakcii, vvedennoj v dejstvie s 1 yanvarya 2023 goda postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 noyabrya 2022 goda N 2161. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (data obrashcheniya: 03.05.2024) (in Russian).

<https://investim.guru/faq/rosstat-trudospособnoe-naselenie-rossii-v-2023-godu> (data obrashcheniya: 17.03.2024) (in Russian).

Ivanova A.N. Formirovanie zdorov'esberegayushchej kompetentnosti uchashchihsya [Formation of Health-Saving Competence of Students] // Molodoj uchenyj.

2021. N 3 (345). S. 364–367. URL: <https://moluch.ru/archive/345/77680/> (data obrashcheniya: 07.11.2023) (in Russian).
- Kalashnikova G.V.* Alkogolizm i narkomaniya kak prichiny smertnosti naseleniya [Alcoholism and drug addiction as causes of mortality of the population] // Molodoj uchenyj. 2011. N 10 (33). T. 2. S. 132–133 (in Russian).
- Kalinina A.M., Koncevaya A.V., Omel'yanenko M.G.* Ocenka modelej profilakticheskogo povedeniya pacientov pervichnogo zvena zdavoohraneniya v otnoshenii faktorov riska osnovnyh serdechno-sosudistyh zabolevanij [Evaluation of models of preventive behavior of primary health care patients in relation to risk factors for major cardiovascular diseases] // Profilakticheskaya medicina. 2008. N 11 (4). S. 3–8 (in Russian).
- Kardozu V.M., Fernandesh D.M.* Gipodinamiya — bolezni civilizatsii [Hypodynamia is a disease of civilization] // Nauchnaya stat'ya. 2014. T. 4. N 5 (in Russian).
- Karpov A.M.* Zdravstvujte, esli hotite. Obrazovatel'no-vospitatel'nye osnovy integratsii mediciny, ekologii, obraza zhizni i vlasti [Hello, if you want. Educational and training foundations for the integration of medicine, ecology, lifestyle and government]. Kazan', 2008 (in Russian).
- Kostereva L.I.* Osobennosti lichnosti lyudej s izbytochnym vesom [Personality traits of overweight people] // Molodoj uchenyj. 2023. N 32 (479). S. 140–143. URL: <https://moluch.ru/archive/479/105406/> (data obrashcheniya: 26.03.2024) (in Russian).
- Krasnova S.A., Selezneva T.D., Abramovich O.D.* i dr. Diety-ubijcy [Killer diets]. Rostov n/D., 2013 (in Russian).
- Krysanova V.S., Zhuravleva M.V., Serebrova S.Yu.* Social'naya i ekonomicheskaya znachimost' izbytochnoj massy tela i ozhireniya v Rossijskoj Federatsii. Osnovnye podhody k lecheniyu ozhireniya [Social and economic significance of overweight and obesity in the Russian Federation. Main approaches to obesity treatment] // Rossijskij medicinskij zhurnal. 2015. N 26. C. 1534–1537 (in Russian).
- Lapton D.* Zhirnye [Fat] / Pod nauchn. red. A. Smirnova. M., 2021 (in Russian).
- Lisicyn Yu.P.* Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie: uchebnik [Public health and healthcare: textbook]. M., 2002 (in Russian).
- Luchkevich V.S.* Osnovy social'noj mediciny i upravleniya zdavoohraneniem: uchebnoe posobie [Fundamentals of social medicine and healthcare management: textbook]. SPb., 1997 (in Russian).
- Medik V.A., Osipov A.M.* Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie: mediko-sociologicheskij analiz [Public health and healthcare: medical and sociological analysis]. M., 2012 (in Russian).
- Mul'tanovskij M.P.* Istoriya mediciny [History of Medicine]. M., 1967 (in Russian).
- Nacional'nyj proekt "Demografiya" (pasport) [National project "Demography" (passport)]. URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya>; <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography> (data obrashcheniya: 05.05.2024) (in Russian).
- Ob itogah raboty Ministerstva zdavoohraneniya Rossijskoj Federatsii v 2022 godu i zadachah na 2023 god [On the results of the work of the Ministry of Health of the Russian Federation in 2022 and tasks for 2023]. URL: <http://medinvestclub.ru/>

wp-content/uploads/2023/04/Ob-itogah-raboty.pdf (data obrashcheniya: 30.04.2024) (in Russian).

Ob osnovah ohrany zdorov'ya grazhdan v Rossijskoj Federacii: Federal'nyj zakon ot 21.11.2011 N 323-FZ (red. ot 06.03.2019) [On the Fundamentals of Health Protection of Citizens in the Russian Federation: Federal Law of 21.11.2011 No. 323-FZ (as amended on 06.03.2019)] // Sobranie zakonodatel'stva RF. 28.11.2011. N 48. St. 6724 (in Russian).

Ozhirenie — global'naya problema sovremennogo obshchestva [Obesity is a global problem of modern society]. URL: <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/istoriya/istoriya-sanitarnogo-prosveshcheniya/istoriya-pitaniya/ozhirenie-globalnaya-problema-sovremennogo-obshhestva/> (data obrashcheniya: 15.03.2024) (in Russian).

Osipov G. V. Vvedenie v sociologicheskuyu nauku [Introduction to sociological science]. M., 2010 (in Russian).

Osipova N.G. Social'noe konstruirovaniye zdorovoy lichnosti: obosnovannyye dilemmy i psevdonauchnye podhody [Social construction of a healthy personality: substantiated dilemmas and pseudoscientific approaches] // Vestnik moskovskogo universiteta. 2024. N 1. S. 7–31 (in Russian).

Osipova N.G. Cifrovyye manipul'yacii psichicheskim zdorov'em sovremennoy molodyozhi [Digital manipulation of the mental health of modern youth] // Vestnik Moskovskogo universiteta. 2023. N 3 (in Russian).

Platon. Dialogi [Dialogues]. Har'kov, 1999 (in Russian).

Popova O. V. Konstitucionnyye obyazannosti grazhdan [Constitutional duties of citizens] // Sovremennyy yurist. 2016. N 2 (in Russian).

Pochemu vazhno vesti zdorovyy obraz zhizni [Why is it important to lead a healthy lifestyle]. URL: <http://www.virusbol.ru/pages/informatsiya-dlya-naseleniya/zdorovyy-obraz-zhizni> (data obrashcheniya 02.05.2024) (in Russian).

Rehn J. The risks associated with alcohol use and alcoholism // Alcohol Res Health. 2011. N 34 (2). P. 135–143.

Rosstat nazval chislo rossiyan s diagnozom ozhirenie [Rosstat named the number of Russians diagnosed with obesity]. URL: <https://dzen.ru/a/Za33FsrQA0RX-z4c> (data obrashcheniya: 15.03.2024) (in Russian).

Rubizova A.A., Zhdanova D.R., Dzhejranova M.O. Gipodinamiya — bolezni' civilizacii [Hypodynamia is a disease of civilization] // Byulleten' medicinskih Inter-net-konferencij (ISSN 2224-6150). 2017. T. 7. N 6 (in Russian).

Sabgajda T.P., Sergievskaya A.L. Determinanty otnosheniya uspešnyh studentov k sohraneniyu svoego zdorov'ya [Determinants of the attitude of successful students to maintaining their health] // Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya. 2011. N 4 (20). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/331/30/> (data obrashcheniya: 16.08.2023) (in Russian).

Shabunova A.A. Obshchestvennoe i individual'noe zdorov'e v sovremennoj Rossii: sostoyaniye i dinamika. Avtoref. dis. ... doktora ekonom. Nauk [Public and individual health in modern Russia: state and dynamics. Abstract. dis. ... doctor of economic sciences]. M., 2011 (in Russian).

Strashnaya statistika: skol'ko zhiznej ezhegodno unosyat alkohol' i narkotiki? [Scary statistics: how many lives are claimed annually by alcohol and drugs?]. URL: https://dzen.ru/a/YxmE_tmDUnMX3Z1v (data obrashcheniya: 15.03.2024) (in Russian).

Tereshkina V.N. Evolyuciya podhodov k izucheniyu zdorov'ya v sociogumanitarnom kontekste [Evolution of approaches to the study of health in the socio-humanitarian context] // *Molodoj uchenyj.* 2009. N 10 (10). S. 327–329. URL: <https://moluch.ru/archive/10/747/> (data obrashcheniya: 15.03.2024) (in Russian).

Toffler E. Shok budushchego [Shock of the Future]. M., 2008 (in Russian).

Vaganov A. Mozhno li schitat' global'noj epidemiej rost chisla lyudej s izbytochnym vesom [Can the increase in the number of overweight people be considered a global epidemic]. URL: https://www.ng.ru/science/2023-12-26/9_11_8912_fatworld.html (data obrashcheniya: 12.03.2024) (in Russian).

Vinogradova N.V., Sajfullin A.A. Ekologiya i zdorov'e cheloveka [Ecology and human health] // *Molodoj uchenyj.* 2015. N 21 (101). S. 41–43. URL: <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (data obrashcheniya: 19.02.2024) (in Russian).

Zabludskij P.E., Kryuchok G.R., Kuz'min M.K., Levin, M.M. Istoriya mediciny [History of Medicine]. M., 1961 (in Russian).