

Научная статья
УДК 316.46

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИОЛОГИИ

Илья Павлович Легалов^{1✉}, Максим Владимирович Корчагин²

^{1, 2} Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, Саратов, Россия

¹ legalov1987@icloud.ru✉

² korchaginmaksimVNG@yandex.ru

Аннотация. Исследуются теоретические подходы к исследованию культуры здорового образа жизни. Данный феномен рассматривается через основные теоретические парадигмы: структурный функционализм, конфликтологический подход, символический интеракционизм, теорию феминистской критики, постмодернизм. Обосновано, что здоровый образ жизни формируется под влиянием социальных структур, культурных норм и технологических изменений, выступая одновременно инструментом социальной интеграции, полем классового и гендерного неравенства, а также пространством цифровой биополитики. Особое внимание уделяется анализу властных аспектов формирования здоровьесберегающих практик и их трансформации в условиях современного общества. Исследование позволяет понять культуру здорового образа жизни как сложный социокультурный феномен, характеристику способа жизнедеятельности и одновременно как комплекс социально-культурных механизмов, определяющих мотивацию социальных групп к воспроизводству, сохранению, а также укреплению здоровья. Доказано, что культура здорового образа жизни формируется под воздействием и влиянием господствующей общественной культуры, социального и природного окружения индивидов, типа социально-культурной политики регионов и государства, ценностей, традиций, социальных норм, преобладающих в трудовых организациях.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, общественное здоровье, ценности, традиции, социальные нормы

Для цитирования: Легалов И. П., Корчагин М. В. Культура здорового образа жизни как предмет исследования социологии // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2025. № 2 (19). С. 53–58. URL: [https://svkinio.ru/2025/2\(19\)/Legalov_Korchagin.pdf](https://svkinio.ru/2025/2(19)/Legalov_Korchagin.pdf).

Original article

HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AS A SUBJECT OF SOCIOLOGY RESEARCH

Ilya P. Legalov^{1✉}, Maksim V. Korchagin²

^{1, 2} Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia

¹ legalov1987@icloud.ru✉

² korchaginmaksimVNG@yandex.ru

Abstract. Theoretical approaches to the study of a healthy lifestyle culture are investigated. This phenomenon is considered through the main theoretical paradigms: structural functionalism, conflictological approach, symbolic interactionism, the theory of feminist criticism, postmodernism. It is justified that a healthy lifestyle is formed under the influence of social structures, cultural norms and technological changes, acting simultaneously as an instrument of social integration, a field of class and gender inequality, as well as a space of digital biopolitics. Particular attention is paid to the analysis of the power aspects of the formation of health-preserving practices and their transformation in the conditions of

© Легалов И. П., Корчагин М. В., 2025

modern society. The study makes it possible to understand the culture of a healthy lifestyle as a complex sociocultural phenomenon, a characteristic of the way of life and at the same time as a complex of sociocultural mechanisms that determine the motivation of social groups to reproduce, preserve, and promote health. It is proved that the culture of a healthy lifestyle is formed under the influence and influence of the prevailing social culture, social and natural environment of individuals, such as the socio-cultural policy of regions and the state, values, traditions, social norms prevailing in labor organizations.

Keywords: healthy lifestyle culture, public health, values, traditions, social norms

For citation: Legalov I. P., Korchagin M. V. Healthy lifestyle culture as a subject of sociology research. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2025;(2):53-58. Available from: [https://svkinio.ru/2025/2\(19\)/Legalov_Korchagin.pdf](https://svkinio.ru/2025/2(19)/Legalov_Korchagin.pdf). (In Russ.).

Актуальность данной темы обусловлена ростом внимания к проблемам общественного здоровья, распространением хронических заболеваний, связанных с образом жизни, а также активной пропагандой здоровьесбережения через медиа и государственные программы. В данной статье анализируем основные теоретические подходы к изучению культуры здорового образа жизни, её структурные компоненты и социальные детерминанты. Представим объединенный подход к изучению данного феномена.

В рамках общей социологии представляются разработки, посвященные уточнению сущности здорового образа жизни. Последние помогают понять, как социальные факторы влияют на здоровье населения, как формируется культура здоровьесбережения, разрабатываются стратегии улучшения общественного благополучия. Это особенно актуально в условиях роста таких хронических заболеваний, как: ожирение, диабет, сердечно-сосудистые болезни, которые тесным образом связаны с образом жизни и являются его результатом.

Здоровый образ жизни в современном обществе представляет собой не только индивидуальную практику, но и социальный феномен, формируемый под влиянием культурных, экономических и политических факторов. Социологический анализ здорового образа жизни позволяет выявить механизмы конструирования культуры здорового образа жизни, соответствующих норм, ценностей и практик в различных социальных группах. По сути культура здорового образа жизни анализируется в социологии через различные теоретические парадигмы, каждая из которых рассматривает проблему с различных позиций, акцентирует внимание на

определенных аспектах формирования, распространения и воспроизводства соответствующих практик. Проанализируем базовые теоретические подходы, отражающие идеи исследования культуры здорового образа жизни социума.

С позиции структурного функционализма здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) рассматривается как важный элемент поддержания социального порядка и стабильности общества. Согласно Э. Дюркгейму [1] соблюдение норм ЗОЖ способствует социальной солидарности, тогда как девиантные практики (злоупотребление алкоголем, наркотиками) являются проявлением аномии – состояния ценностно-нормативного вакуума в обществе. Т. Парсонс [2] развил эту идею, рассматривая здоровье как одну из ключевых социальных ценностей. Общество через институты медицины, образования и семьи формирует ожидания относительно «роли здорового человека», предполагающей ответственное отношение к своему телу и профилактику заболеваний.

Таким образом, в рамках данного подхода здоровый образ жизни понимается как функциональный социокультурный механизм, обеспечивающий воспроизводство здоровой рабочей силы и снижающий нагрузку на систему здравоохранения. Однако критики данного подхода отмечают, что структурный функционализм склонен абсолютизировать консенсус в обществе по поводу норм здоровья, недооценивая социальное неравенство в доступе к социальным ресурсам и конфликты между разными группами относительно того, что считать «правильным» образом жизни.

Конфликтологический подход рассматривает культуру здорового образа жизни через призму социального неравенства и борьбы за

ресурсы. Согласно этой парадигме возможности ведения здорового образа жизни распределены в обществе крайне неравномерно и зависят от экономического положения, уровня образования и социального статуса индивида. Как отмечал П. Бурдье, практики здоровья (питание, спорт, медицинское обслуживание) становятся формой культурного капитала, доступного преимущественно привилегированным слоям населения. У. Коккерхам [3] развил эту идею, показав, что представители низших социальных страт сталкиваются с системными барьерами: отсутствием доступных спортивных объектов в районах их проживания, необходимостью покупать дешевые, но менее полезные продукты питания, работой во вредных условиях труда.

Таким образом, доминирующие социальные группы общества через медиа и институты здравоохранения навязывают определенным группам стандарты здорового образа жизни, маскируя их классовую обусловленность и возлагая всю ответственность за здоровье на индивида, игнорируя структурные социокультурные факторы неравенства.

Символический интеракционизм трактует культуру здорового образа жизни как социальный конструкт, формируемый в процессе межличностного взаимодействия и интерпретаций. Согласно этому подходу представления о «правильном» образе жизни не являются объективной данностью, а создаются и воспроизводятся через символические системы значений в конкретных социальных контекстах. И. Гоффман [4] в рамках своей драматургической теории показал, как индивиды в повседневных взаимодействиях конструируют «образ здорового человека», используя определенные телесные практики, лексику и атрибуты (спортивная одежда, фитнес-гаджеты) для управления впечатлением о себе. Г. Беккер [5], изучая процессы маргинализации, продемонстрировал, как девиантные по отношению к здоровому образу жизни практики (курение, употребление алкоголя) формируются в рамках специфических субкультурных групп через механизмы социализации и выработки альтернативных системных социокультурных ценностей.

Таким образом, символический интеракционизм особое внимание при исследовании

культуры здорового образа жизни уделяет тому, как медицинские учреждения, СМИ и реклама участвуют в создании и закреплении социально одобряемых социокультурных образцов «здорового поведения». Последние затем воспроизводятся в микровзаимодействиях как форма культуры здорового образа жизни.

Теория практик Пьера Бурдье [6] и новые материалистические подходы рассматривают культуру здорового образа жизни как систему телесно-материальных практик, вплетенных в повседневность и обусловленных социальными структурами. П. Бурдье вводит понятие «габитуса здоровья» – системы устойчивых диспозиций, которые формируют телесные привычки (пищевые предпочтения, физическую активность) [7] в соответствии с классовой принадлежностью. Буржуазия демонстрирует «рациональные» практики (йога, органическое питание), тогда как рабочий класс тяготеет к «функциональным» формам телесности (силовые тренировки, калорийная пища). Новые материалисты (Шатцки [8], Мол [9]) развивают эту идею, акцентируя повышение роли нечеловеческих акторов: фитнес-трекеров, спортивного инвентаря, архитектуры спортзалов, которые материально опосредуют практики формирования культуры здорового образа жизни, задавая определенные сценарии телесного поведения.

Таким образом, Пьер Бурдье культуру здорового образа жизни рассматривает как капитализированный ресурс. Это не просто сознательный выбор, а комплекс рутинных действий, воспроизводимых через взаимодействие телесных навыков, материальных объектов и социальных контекстов.

В рамках феминистских теорий исследуется культура здорового образа жизни в контексте гендерного неравенства через нормативные социокультурные стандарты телесности и патологизацию женских практик. С. Бордо [10] в работе «Невыносимая тяжесть» демонстрирует, что дискурс «здорового тела» для женщин сводится к навязчивой худобе и постоянному самоконтролю, превращая культуру здорового образа жизни в инструмент дисциплинирования женственности. При этом «мужские» практики (силовые тренировки, высококалорийное питание) часто исключаются из

критики, хотя они могут быть столь же деструктивными. Э. Криппс [11] отмечает двойной стандарт: если мужчины поощряются за «наращивание массы», то женщины сталкиваются со стигматизацией за «излишнюю мускулистость». Современные исследования показывают, что цифровизация культуры здорового образа жизни (фитнес-трекинг, соцсети) усиливает этот дисбаланс, превращая женские тела в перманентные «проекты по оптимизации», тогда как мужчины чаще фокусируются на функциональных показателях.

Таким образом, феминистский подход облачает культуру здорового образа жизни как поле гендерной власти, где под маской заботы о здоровье скрываются механизмы социокультурного контроля и нормализации.

Постмодернистский подход интерпретирует современную культуру здорового образа жизни как гиперреальность, где цифровые репрезентации здоровья вытесняют его телесную реальность. Ж. Бодрийяр [12] отмечает, что фитнес-трекеры и соцсети превращают здоровье в симулякр — бесконечную игру цифровых показателей (шаги, калории, пульс), которые больше не отражают физическое состояние, а конструируют его виртуальный двойник. Н. Роуз [13] анализирует, как неолиберальная биополитика перекладывает ответственность за здоровье на индивида, вооружая его цифровыми технологиями самоконтроля, которые одновременно освобождают и дисциплинируют [14]. В эпоху инфлюенсеров культура здорового образа жизни становится перформансом — тщательно курируемым цифровым спектаклем (идеальные завтраки в Instagram, постановочные тренировки в TikTok), где значение имеет не фактическое здоровье, а его медийная репрезентация.

По сути, в рамках постмодернистского подхода вскрывается парадокс цифрового проявления культуры здорового образа жизни. Данные исследователи претендуют на объективность данных. Здесь окончательно размываются

границы между реальными практиками здоровья и их гиперреальными симуляциями.

Подведем итоги представленного анализа. Рассмотренные в статье социологические подходы демонстрируют, что культура здорового образа жизни представляет собой сложный, многомерный феномен, детерминированный различными социальными механизмами. В рамках структурного функционализма акцентируется нормативно-интегрирующая функция культуры здорового образа жизни, конфликтологический подход раскрывает его классовую обусловленность, символический интеракционизм и теория практик показывают, как представления о здоровье конструируются в повседневных социокультурных взаимодействиях и материальных практиках. Феминистская критика и постмодернистский подход дополнительно раскрывают властные аспекты здорового образа жизни, демонстрируя как он становится инструментом гендерной нормализации и цифрового самоконтроля в условиях неолиберального общества. В совокупности эти перспективы позволяют понять культуру здорового образа жизни не как универсальный набор предписаний, а как динамичное поле социальных значений, практик и властных отношений, где пересекаются институциональные регуляции, классовые различия, гендерные нормы и технологические трансформации современности.

Таким образом, культура здорового образа жизни — это сложный социокультурный феномен, характеристика способа жизнедеятельности и одновременно комплекс социально-культурных механизмов, определяющих мотивацию социальных групп к воспроизводству, сохранению, а также укреплению здоровья. Культура здорового образа жизни формируется под воздействием и влиянием господствующей общественной культуры, социального и природного окружения индивидов, типа социально-культурной политики регионов и государства, ценностей, традиций, социальных норм, преобладающих в трудовых организациях.

Список источников

1. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда. Метод социологии. М.: Наука, 1991. 572 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/Xp4LvC7ndSNvu> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте djvu.online.

2. Парсонс, Т. О социальных системах / под общ. ред. В. Ф. Чесноковой, С. А. Белановского. М.: Акад. проект, 2002. 830 с. Электрон. версия печ. изд. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_000972894/ (дата обращения: 05.05.2025). Доступна на сайте rusneb.ru: Нац. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
3. Коккерхам, У. С. Социология медицины / пер. с англ. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 464 с.
4. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / пер. с англ. М.: Канон-Пресс-Ц, 2000. 304 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/hymsy8rWXn5aG> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте djvu.online.
5. Беккер, Г. Аутсайдеры: исследования по социологии девиантности / пер. с англ. М.: Элементарные формы, 2018. 272 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/hQLexWvpDGEHu> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте djvu.online.
6. Бурдьё, П. Практический смысл / пер. с фр. СПб.: Алетейя, 2001. 564 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/z3WizNJBQt56l> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте djvu.online.
7. Bourdieu, P. Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste. Cambridge: Harvard University Press, 1984. 632 p. The electronic version of print. publ. URL: https://archive.org/details/PierreBourdieuDistinctionASocialCritiqueOfTheJudgementOfTaste1984_201810 (date of request: 05.05.2025). Access from archive.org.
8. Шатцки, Т. Социальные практики: руководство по современной теории / пер. с англ. М.: Изд. дом ВШЭ, 2022. 392 с.
9. Mol, A. The Body Multiple: Ontology in Medical Practice. Durham: Duke University Press, 2002. 196 p. The electronic version of print. publ. URL: <https://archive.org/details/bodymultipleonto0000mola> (date of request: 05.05.2025). Access from archive.org.
10. Bordo, S. Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body. Berkeley: University of California Press, 1993. 380 p. The electronic version of print. publ. URL: <https://archive.org/details/unbearableweight00bord> (date of request: 05.05.2025). Access from archive.org.
11. Криппс, Э. Гендер и тело: феминистская критика дискурсов о здоровье // Журнал социальных исследований. 2013. № 4. С. 45–62.
12. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляция / пер. с фр. М.: Постум, 2015. 240 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/oJhCEUzZ0qCXZ?ysclid=mbq9kwqcqk635743222> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте djvu.online.
13. Роуз, Н. Политика жизни: биополитика в XXI веке / пер. с англ. М.: Изд. дом ВШЭ, 2021. 408 с.
14. Пихтелев, А. М., Быченко, Ю. Г., Баландина, Т. М. Социологический подход к исследованию категории «информационная культура» // Социологические знания в контексте актуальных проблем развития социальных общностей и институтов: сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. М. Пихтелева (г. Саратов, 12 июля 2023 г.). Саратов, 2023. С. 120–126. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54685930&pff=1> (дата обращения: 03.05.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

References

1. Dyurkgeym E. *O razdelenii obshchestvennogo truda. Metod sotsiologii = On the division of social labor. The Method of Sociology*. Moscow: Nauka; 1991. Available from: <https://djvu.online/file/Xp4LvC7ndSNvu> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).
2. Parsons T. *O O sotsial'nykh sistemakh = About social systems*. Moscow: Akademicheskiiy proekt; 2002. Available from: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_000972894/ [Accessed 5 May 2025]. (In Russ.).

3. Kokkerkham US. *Sotsiologiya meditsiny = The Sociology of Medicine*. Moscow: GEOTAR-Media; 2010. (In Russ.).
4. Gofman I. *Predstavlenie sebya drugim v povsednevnoy zhizni = Presenting oneself to others in everyday life*. Moscow: Kanon-Press-TS; 2000. Available from: <https://djvu.online/file/hymsy8rWXn5aG> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).
5. Bekker G. *Autsaydery: issledovaniya po sotsiologii deviantnosti = Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. Moscow: Elementarnye formy; 2018. Available from: <https://djvu.online/file/hQLexWvpDGEHu> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).
6. Burde P. *Prakticheskiy smysl = Practical meaning*. Saint Petersburg: Aleteyya; 2001. Available from: <https://djvu.online/file/z3WizNJBQt56l> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).
7. Bourdieu, P. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge: Harvard University Press; 1984. Available from: https://archive.org/details/PierreBourdieuDistinctionASocialCritiqueOfTheJudgementOfTaste1984_201810 [Accessed 5 May 2025].
8. Shattski T. *Sotsial'nye praktiki: rukovodstvo po sovremennoy teorii = Social practices: a guide to modern theory / translated from English*. Moscow: Izdatel'skiy dom Vysshey shkoly ekonomiki; 2022. (In Russ.).
9. MoL, A. *The Body Multiple: Ontology in Medical Practice*. Durham: Duke University Press; 2002. Available from: <https://archive.org/details/bodymultipleonto0000mola> [Accessed 5 May 2025].
10. Bordo, S. *Unbearable weight : feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press, 1993. Available from: <https://archive.org/details/unbearableweight00bord> [Accessed 5 May 2025].
11. Kripps E. Gender and the Body: A Feminist Critique of Health Discourses. *Zhurnal sotsial'nykh issledovaniy*. 2013;(4):45-62 (In Russ.).
12. Bodriyyar Zh. *Simulyakry i simulyatsiya = Simulacra and simulation*. Moscow: Postum; 2015. Available from: <https://djvu.online/file/oJhCEUzZ0qCXZ?ysclid=mbq9kwqcqk635743222> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).
13. Rouz N. *Politika zhizni: biopolitika v XXI veke = The Politics of life: Biopolitics in the 21st century*. Moscow: Izdatel'skiy dom Vysshey shkoly ekonomiki; 2021. (In Russ.).
14. Pikhtele AM, Bychenko YuG, Balandina TM. A sociological approach to the study of the category "information culture". In: Pihtele AM. (ed.) *Sotsiologicheskie znaniya v kontekste aktual'nykh problem razvitiya sotsial'nykh obshchnostey i institutov = Sociological knowledge in the context of current problems of the development of social communities and institutions: Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conference. Under the general editorship, Saratov, July 12, 2023*. Saratov; 2023. p. 120-126. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54685930&pff=1> [Accessed 3 May 2025]. (In Russ.).

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 17.05.2025; одобрена после рецензирования 28.05.2025; принята к публикации 27.06.2025.

The article was submitted 17.05.2025; approved after reviewing 28.05.2025; accepted for publication 27.06.2025.