

**Шумилина В.Е.**, к.э.н., доцент кафедры «Экономическая безопасность, учет и право» ДГТУ, Ростов-на-Дону, Россия; Shumilina.vera@list.ru

**Сим И.П.**, студент 3-го курса кафедры «Экономическая безопасность, учет и право» ДГТУ, Ростов-на-Дону, Россия;

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТРАНЫ

**Аннотация.** Данная статья рассматривает понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», как один из факторов развития экономики, ее экономического потенциала. Для этого раскрываются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «потенциал здоровья». Определяются методы для их достижения как со стороны человека, так и со стороны государства.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, человеческий ресурс, истощение трудового потенциала, Всемирная организация здравоохранения, национальная безопасность.

**Shumilina V.E.**, Candidate of Economics, Associate Professor  
Department of economic security, accounting and law of the DSTU  
Rostov-on-Don, Russia; Shumilina.vera@list.ru

**Sim I.P.**, 3<sup>rd</sup> year student of the department "Economic security,  
accounting and law", Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia;

## HEALTHY LIFESTYLES AND PUBLIC HEALTH AS A THREAT TO THE SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT OF THE COUNTRY

**Annotation.** This article examines the concepts of "health" and "healthy lifestyle" as a threat to the state of the economy and its economic potential. For this purpose, the concepts of "health", "healthy lifestyle", and "health potential" are

disclosed. The methods for their achievement both on the part of the individual and the state are defined.

**Keywords:** health, healthy lifestyles, human resources, workforce depletion, World Health Organization, national security.

В России выбран путь на поддержку молодых семей, молодежи из-за депопуляции собственного коренного населения. Это существенно влияет как на экономическое развитие нашей страны, так и общество в целом. Поднимается рост заболеваемости, держатся тенденции низкой рождаемости и высокой смертности. В 2021 году наша страна, рекордно для себя, по количеству смертей подошла к военным временам 1941-1945 годов. Население нашей страны продолжает страдать наркотическими заболеваниями, распитием и употреблением алкогольной и табачной продукции, учащается девиантное поведение как среди молодежи, так и среди старшего поколения. Главный ресурс нашей страны, от которого напрямую влияет на конкурентоспособность рабочей силы и развитие экономики, находится под угрозой. Этой силой России является здоровье нации. Если допустить ухудшение ситуации, то в нашей стране возникнет истощение трудового потенциала. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выявила следующий факт: 50% человеческого здоровья, его благосостояние и безопасность зависят только от нас и нашего способа вести собственный здоровый образ жизни. Следовательно, государству необходимо поддерживать и агитировать население всей нашей страны вести, соблюдать здоровый образ жизни.

Для того, чтобы грамотно организовать политику по ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения, необходимо разобраться что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Согласно трактовке, которое озвучило ВОЗ в 1948 г. здоровьем считается полное благополучие человека в физическом, душевном, социальном плане, а не только отсутствие у него явных болезней и физических дефектов, недостатков. В медико-

профилактическом плане данное определение оказалось несостоятельным. В данном случае понятие «здоровье» не является научным, так как оно содержит в себе ключевое бытовое слово «благополучие». Каждый сам трактует для себя, что это такое и как его добиться, какими путями и методами. Один человек выскажется о том, что одних накопленных материальных благ и богатств будет достаточно, другой выдвинет теорию о том, что активная разгульная жизнь приведет его к счастью, третий возразит и продемонстрирует свою успешную карьеру, власть которую он заполучил для реализации своих потребностей и желаний - удачная карьера и обладание властью и т.д. Итогом этих примеров служит яркий пример демонстрации активизации инстинктов и страстей в ущерб целому обществу. Государство не сможет и не будет выполнять потребности людей, индивидуализируя их, в ущерб своей экономике и государственной безопасности.

Следующее определение «здоровый образ жизни» — это поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья: физические упражнения, полноценное питание, культурный отдых, закаливание, исключение или избавление от вредных привычек, избыточного веса и т.п. На сегодняшний день существуют много примером того, как люди убегают от здорового образа жизни или чересчур озабочены этим, например:

- культуризм;
- бодибилдинг;
- озабоченность формами своего тела и сидение на диетах;
- меломанию, телеманию;
- манию здоровья, страсть к обследованиям, самоограничительное поведение;
- лекарственную зависимость.

Из этого следует вывод необходимости анализа и пересмотра основных понятий здорового образа жизни с учетом современных технократических,

демографических и медицинских проблем. Если давать научное понятие термину «здоровье», то о нем можно выразиться следующим образом: «здоровье» - это жизнеспособность индивида, определяемая биологической устойчивостью, экологической и социальной адаптированностью, адекватной самооценкой, моральной осознанностью и целевой осмысленностью жизни. Оно выражается в многогранности своей приспособляемости, совершенстве и конгруэнтностью личности. Обладание крепким здоровьем сохраняет телесное и духовное состояния, моральную прочность и адекватную оценку собственных возможностей. В определенном смысле здоровье представляет собой определенное равновесие эволюционного уровня, достигнутого индивидуумом, и высоты нравственной гигиены, которая определяется лишь величиной его собственных внутренних усилий. Самой главной, первичной причиной возникновения болезней является психосоматика, связанная с нашей внутренней болью и переживаниями. Гармония и ее устойчивость – залог здорового человека, которая создает и гармонизирует окружающую атмосферу, становится источником полезных знаний и образцом поведения для других. Индивидуум смело берет на себя груз заботы о ближних, бесстрашно взваливает на собственные плечи личные проблемы окружающих. Свой собственный рост человек начинает воспринимать как ношу исцеления всего мира.

Для того, чтобы определить индивидуальное здоровье человека, используется ряд показателей:

ресурсы  
здоровья

потенциал  
здоровья

баланс  
здоровья

Ресурсы здоровья - это основа и условие функционирования человеческого капитала. Хорошее здоровье является предпосылкой и следствием социального благополучия индивида и эффективного функционирования экономики в целом. Человек способен самостоятельно составить индивидуальный комплекс мер и действий, которые помогут ему держать в тонусе собственное здоровье. Это положительно скажется на ресурсном здоровье такого человека, улучшить его качественные характеристики. Правильное питание, физические нагрузки, утренняя разминка, закаливание, контроль дыхания и др. – основные инструменты человека для достижения этой цели.

Потенциал здоровья человека – это мощность жизненных сил человека: телесной и духовной составляющих. Другими словами, благодаря данному фактору организм человека способен не только контактировать с внешней средой, но и бороться с ней. Это сказывается на адаптивной системе, которая отвечает за нашу нервную, иммунную системы, и на системе психологической саморегуляции, отвечающей за защиту человека.

Баланс здоровья - равновесие между востребованностью и запасом (потенциалом) здоровья.

В утилитарно-практическом плане выделяют следующие элементы здоровья:



Физическое здоровье - это морфофункциональное развитие костно-мышечной системы и систем энергообеспечения;

Соматическое здоровье - это морфофункциональное состояние внутренних органов и систем и их резервы.

Психическое здоровье - это адекватное восприятие человеком себя и окружающей среды в реалиях этого мира, адаптируемое поведение в обществе. Оно обладает следующими нормами психических процессов, которые должны быть присущи человеку в его клинической норме: сознание, память, интеллект, мышление, чувства, воля.

Сексуальное здоровье - это совокупность адекватных соматических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных и моральных аспектов сексуального поведения человека, обеспечивающих реализацию им репродуктивной функции.

Нравственное здоровье - это духовно-мотивационная основа жизнедеятельности человека, включающая нравственные категории:

- совесть;
- справедливость;
- любовь;
- добро и зло;
- честь;
- ответственность;
- долг.

Существует довольно мало объективных показателей, которые в полной и качественной мере смогли бы отразить общественное здоровье. Поиск новых методов оценки здоровья человека остается задачей для всего нашего мира.

На первую ступень важности любого человека должно выступать здоровье, его сохранение и защита. Оно оказывает огромное влияние на качество трудовых ресурсов, производительность труда и, следовательно, на производство национального продукта страны. Согласно ВОЗ, общественное здоровье необходимо принимать, как экономический ресурс, обеспечивающий государству национальную безопасность, и средство, обеспечивающее людям качественную, благополучную, многовариативную и жизнь. На деле мы диагностируем низкий показатель здоровья, поскольку большая часть людей игнорирует рекомендации, забывает о том, что необходимо заниматься собственным здоровьем. Для ведения такой жизни, каждому из нас, необходима определенная мотивация, стимулирующая человека заниматься собой, поддерживать баланс своего здоровья в норме. Речь идет о том, что человек не осознает жизненную необходимость того, что здоровье – это его основная опора, которая гарантирует ему успех в личной жизни, профессиональной деятельности, гармоничном развитии. Поэтому жизненно необходимо не только ставить перед собой цели в жизни, но и достигать их, иначе результат их деятельности обесценивается. Человек - существо общественное. Социальная отстранённость, отдаление ограничивает, а иногда и лишает его жизнь смысла, а здоровье - значимости. Человек в таких условиях теряет значимость, в первую очередь, для себя, а значит, в такой момент государство подвергается угрозе ее экономической стабильности и роста. Формирование мотивации здоровья и здорового образа жизни, поддержка мотивации заниматься ими необходимо формировать в воспитании и социализации каждого человека. При отсутствии желания у человека к сохранению здоровья любые программы и мероприятия по здоровому образу жизни остаются невостребованными и мало результативны. Существует распространенное мнение, что лень, из-за которой не занимаются собой, является главным детерминирующим фактором для нашего здоровья и с ней необходимо бороться. Но это не так. Необходимо заинтересовать человека заниматься своим здоровьем, лишь

тогда он будет делать это качественно и регулярно. Чем ниже уровень здоровья у населения, тем учащается угроза появления в стране истощения трудового потенциала.

Образ жизни человека зачастую отличается своей индивидуальной особенностью, которая отражается на его повседневной жизни. Она охватывает все сферы деятельности, которые использует человек при использовании своего свободного времени, при удовлетворении своих материальных и духовных потребностей, при участии субъекта в жизни общества и его общественных отношений, сказывающихся на правилах этикета и норме поведения на людях. Уровень культуры во всех сферах жизни человека предопределяет и формирует качество образа жизни и возможность влияния на него. Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни».

Выделяют следующие условия здорового образа жизни:

- наличие исторически сложившейся национальной культуры и преемственности поколений;
- последовательность государственной идеологии;
- возможность воплощения в жизнь достойного будущего, общественного и личного;
- наличие определенной необходимой свободы, сформированных путем общественных условий и личностных возможностей в формировании своей собственной жизненной позиции;
- наличие возможности и путей удовлетворения насущных материально-бытовых потребностей индивидов и семей.

Центральное место в жизни человека в настоящее время занимают социально-психологические проблемы, степень алкоголизма и людей, которые употребляют наркотики, стремительными темпами растут каждый день. Все это усугубляется тем, что мы живем в век цифровизации общества,

когда жизнь каждого человека находится на виду и психологически это давит еще больше. Наше духовное состояние не может обрести прочную опору и находится в шатком состоянии. Физически здоровый, но морально ущербный человек социально не здоров и опасен. Растет доля современной молодежи, пользующейся виртуальным общением через интернет, ведущей бессмысленную и эмоционально пустую жизнь, подверженной саморазрушающему поведению. Избыток информации без способности осмысления ее, навязанные коммуникации вызывают информационный стресс, деформируют личность, повышают психологическую уязвимость и ранимость.

Никакое ведомство не может гарантировать безопасность здоровья всей нации. Происходит это из-за разрозненности всего общества, которое не хочет сплотиться и начать бороться с данными проблемами.

Главный корень любой проблемы находится в нас самих - невежество. До тех пор, пока мы не признаем наличие основных социальных проблем, их истоков, не разработаем адекватные подходы к оздоровлению ситуации, мы не выйдем из тупика и будем обречены на потерю исторической перспективы.

Таким образом, необходимы мероприятия и инструменты со стороны государства для пропаганды здорового образа жизни, должна проводиться разработка комплексной многовекторной и многоцелевой государственной программы поэтапного повышения культуры всех сфер человеческих взаимоотношений, с уделением особого внимания воспитанию и оздоровлению детей и подростков. Цель данной программы – обеспечить в стране крепкое молодое поколение, которое будет надежной экономической опорой в будущем для страны. Только на основе духовных ценностей можно сформировать здоровый образ жизни и придать ему самоудовлетворяющий смысл, который будет вызывать социально-экономическое развитие нашего общества. Государство является первым лицом, которое заинтересовано в

том, чтобы его экономика росла, трудовые ресурсы не могли исчерпаться, а национальная безопасность, здоровье нации были безупречными.

### Список источников

1. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учеб. руководство / Под ред. Ю. П. Лисицына. М., 2018.
2. Самосознание творческой личности: Методологический сб. / Сост. и науч. ред. А. Л. Хейн. М., 2017.
3. Формирование здорового образа жизни молодежи / Мартыненко А. В. и др. М.: Медицина, 2019.
4. Лисицын Ю. П., Изуткин А. М., Матюшкин И. Ф. Медицина и гуманизм. М.: Медицина, 2017.
5. Шумилина, В. Е. Статистический анализ качества медицинского обслуживания в РФ (на примере Ростовской области) / В. Е. Шумилина, Е. И. Шуляренко // Математика в экономике, Ростов-на-Дону, 17–31 декабря 2020 года. – Мельбурн: AUS PUBLISHERS, 2020. – С. 46-50. – EDN ENIOEL.
6. Изварина, Н. Ю. Статистический анализ человеческого капитала в Российской Федерации / Н. Ю. Изварина, В. Е. Шумилина, А. С. Сангаджиева // Kant. – 2020. – № 4(37). – С. 97-102. – DOI 10.24923/2222-243X.2020-37.21. – EDN SNUMMI.
7. Шумилина, В. Е. Методика оценки человеческого капитала / В. Е. Шумилина, И. В. Юнкина // Проблемы экономики и экономической безопасности в Российской Федерации в условиях цифровизации. Том 1, 13 ноября – 10 2019 года, 2019. – С. 1-5. – EDN TMXFNH.
8. Цвиль, М. М. Изучение зависимости рождаемости населения от обеспеченности врачебным персоналом и расходов на

здравоохранение, физическую культуру и спорт с помощью эконометрических моделей / М. М. Цвил, В. Е. Шумилина // Инженерный вестник Дона. – 2014. – № 1(28). – С. 23. – EDN SJDUDB.

### References

1. Social hygiene (medicine) and organization of health care: Proc. guide / Ed. Yu. P. Lisitsyna. M., 2018.
2. Self-consciousness of a creative personality: Methodological collection. / Comp. and scientific ed. A. L. Hein. M., 2017.
3. Formation of a healthy lifestyle for young people / Martynenko A. V. et al. M.: Medicine, 2019.
4. Lisitsyn Yu. P., Izutkin A. M., Matyushkin I. F. Medicine and humanism. M.: Medicine, 2017.
5. Shumilina, V. E. Statistical analysis of the quality of medical care in the Russian Federation (on the example of the Rostov region) / V. E. Shumilina, E. I. Shulyarenko // Mathematics in Economics, Rostov-on-Don, December 17–31, 2020. - Melbourne: AUS PUBLISHERS, 2020. - P. 46-50. – EDN ENIOEL.
6. Izvarina, N. Yu. Statistical analysis of human capital in the Russian Federation / N. Yu. Izvarina, V. E. Shumilina, A. S. Sangadzhieva // Kant. - 2020. - No. 4 (37). - S. 97-102. – DOI 10.24923/2222-243X.2020-37.21. – EDN SNUMMI.
7. Shumilina, V. E. Methodology for assessing human capital / V. E. Shumilina, I. V. Yunkina // Problems of economics and economic security in the Russian Federation in the context of digitalization. Volume 1, November 13 - 10, 2019, 2019. - P. 1-5. – EDN TMXFNH.
8. Tsvil, M. M. Studying the dependence of the birth rate of the population on the availability of medical personnel and the costs of health care, physical culture and sports using econometric models / M. M. Tsvil, V. E. Shumilina // Engineering Bulletin of the Don. - 2014. - No. 1 (28). - P. 23. - EDN SJDUDB.