

Контактная информация: savelen@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2012.

УДК 304.2, 304.3, 17.022.1

## **ЗАБОТА О СЕБЕ, О ДРУГИХ, О ГОСУДАРСТВЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Евгений Степанович Садовников, кандидат педагогических наук, доцент,  
Волгоградский государственный университет*

### **Аннотация**

В основополагающих документах Минздравсоцразвития и Минобрнауки России ярко высвечивается необходимость в формировании здорового образа жизни у населения, что согласуется с необходимостью возрождения принципа «заботы о себе» и в свою очередь определяется, «антропологическим кризисом», последствиями которого являются болезни цивилизации и низкий уровень здоровья современного человека. Главная ценность принципа «заботы о себе» заключается в собирательной целостности, идущей от самых основ бытия, и которая как насыщенная потребность ощущается во многих областях человеческой деятельности: экономической, политической, оздоровительной. Забота жизненно необходима и исходит из самой основы бытия, его подлинности и целостности присутствия. Принцип «заботы о себе» должен войти в сознание человека, как непрерывная работа над собой, посвященная формированию субъекта заботы о своем здоровье: стать образом жизни, манерой поведения, брендом современности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; забота о себе; субъект заботы; целостный подход.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.04.86.p125-127

## **CARE OF OURSELVES, OF OTHERS, OF THE STATE IN THE HEALTHY WAY OF LIFE**

*Evgeniy Stepanovich Sadovnikov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Volgograd State University*

### **Annotation**

In basic documents of Minzdravsotsrazvitija and Minobrnauki of Russia the necessity in formation of healthy way of life among the population, that is coordinated with necessity in revival of the principle «cares of ourselves», is brightly highlighted, and in its turn is defined by «anthropological crisis», which consequences are illnesses of the civilization and low level of health of the modern person. The main value of the principle «cares of ourselves» rests in the collective integrity, arising from the bases of life and which as the pressing need is felt in many areas of human activity: economic, political, improving. The requirement for care is vital and also appears from the basis of life, its authenticity and integrity of presence. The principle «cares of ourselves» should enter into consciousness of the person, as continuous work on himself, devoted to formation of the subject of care of own health: to become a way of life, behavior manner, present brand.

**Keywords:** healthy way of life, care of ourselves, subject of care, holistic approach.

В основополагающих документах Минздравсоцразвития и Минобрнауки России красной нитью проходит положение о необходимости в формировании здорового образа жизни. Современное состояние цивилизации – состояние болезни. Болезни цивилизации являются следствием планетарного кризиса и выступают как вызов всему человечеству. Необходимо найти эффективное средство, чтобы ответить на этот вызов[2, с.30]. Однако исторический экскурс показывает, что человечество уже давно имеет в своем арсенале такое средство, которое на протяжении веков эффективно применяется в практиках «заботы о себе», освещалось в принципе «заботы о себе» и обозначалось как «культура себя» и было незаслуженно забыто[6, с. 52; 4, с. 52].

Прежде чем раскрыть понятие «забота о себе» необходимо прояснить сущность заботы вообще как экзистенциально – онтологического понятия, в чем нам может помочь

работа М. Хайдеггера «Бытие и время». В своей работе он ставит вопрос «Что такое бытие?» и, чтобы ответить на него раскрывает специфику человеческого бытия-в-мире, через его собственные измерения «человеческого мира», где основополагающим отношением, которое пронизывает бытие-в-мире, является забота. Раскрытие мира «изнутри» – это озаботившееся отношения человека к реальности, к подлинности бытия, целостности присутствия. [7, с. 358] Впервые принцип «заботы о себе» формулируется Сократом и освещается Платоном в диалоге «Алкивиад I». Душа, говорит Сократ, есть «самое само» человека или просто человек. Основным способом заботы о себе, то есть о своей душе, является самопознание. Самопознание Сократ называет искусством, улучшающим душу, подобно тому, как сапожное искусство улучшает башмаки. Самопознание призвано открыть в душе ее «божественную составляющую», мудрость, способность различать истину и ложь. В результате человек получает доступ к истине, теперь он знает, как себя вести, как и зачем действовать, он знает свои свойства, а также свойства других людей и государства, он становится добродетельным. Новое состояние человека делает его тем самым способным управлять государством. Забота о себе, таким образом, вводится Платоном как практика, необходимая для заботы о других, в частности, для государственного управления. Забота о себе и размышления об обществе, в котором ты живешь, – две стороны одного процесса. Анализируя свои действия и поступки, задумываясь над своими привычками, мы становимся более чувствительны к несправедливости и другим отклонениям от нравственных норм. «Забота о себе в античном понимании собственно и включала подготовку к гражданскому поприщу – умению действовать, принимать на себя ответственность, убеждать», [1, с. 301-302] что по нашему мнению есть одно из проявлений гражданских, патриотических качеств. Сократовская парадигма просуществовала в античном мире достаточно продолжительное время вплоть до I, II вв. нашей эры, когда в понимании и в самой практике произошел ее решительный отрыв от заботы о других. «Я» перестало быть мостиком к истине, заботе о других, заботе о государстве, оно стало единственным, конечным объектом заботы о себе, а сама эта забота стала самоцелью, универсальной ценностью жизни и культуры. «Человек проявляет заботу о себе для самого себя, и именно в этом забота о себе получает свое вознаграждение». [5, с. 20] Основной особенностью античной формы «заботы о себе» являлся именно целостный подход, затем эта особенность утратилась, девальвировалась, рассыпалась в различные виды и технологии. Отсюда на поверхность выплывает необходимость возрождения принципа, что позволит с его помощью реанимировать целостность в человеке, возродить человечность в человеке. Истории известен пример попытки возрождения античного принципа, который, по мнению его «реаниматора» (Пьера де Кубертена) так же должен был быть объединяющим принципом между душой и телом. Однако современное олимпийское движение оказалось далеко от идеалов, задуманных Кубертенем. Чтобы достичь этой цели в Древней Греции существовал другой принцип, который предусматривал непрерывную работу над собой в течение всей жизни и зарекомендовал себя эффективным средством борьбы с болезнями и неблагополучием. Для его возрождения нет необходимости в строительстве дорогостоящих олимпийских объектов. Принцип должен войти в сознание человека, как работа над собой и должен быть посвящен формированию субъекта заботы о своем здоровье: стать образом действия, манерой поведения, стилем жизни. Таким образом, необходимость в возрождении принципа «заботы о себе» определяется, прежде всего, «антропологическим кризисом», последствиями которого являются болезни цивилизации и низкий уровень здоровья современного человека, что особенно остро проявляется в российской действительности. При этом форма принципа заботы о себе не является принципиальной, так как потребность в заботе жизненно необходима и исходит из самой основы бытия, его подлинности и целостности присутствия. Принцип «заботы о себе» высвечивается в современных фундаментальных исследованиях в области психологии личности и проявляется в «деятельности самопостроения, которая обна-

руживает себя...в перестройке мотивационно-смысловых отношений. Опираясь на античные заповеди «познай самого себя», «человек есть мера всех вещей» В.А. Петровский находит, что деятельность самопостроения направлена на перестройку образа самого себя при этом реализуется деятельность самопознания, самоопределения, то есть некую самоустремленную деятельность самопостроения, осуществляемую в плане самопроявления, самореализации и внутреннего самоутверждения [3, с. 141]. «По отношению к другому забота не должна быть прагматичной и выступать в форме заступничества за других и за государство. Главное качество принципа «заботы о себе» заключается в собирательной целостности, идущей от самых основ бытия, и которое как насущная потребность ощущается во многих областях человеческой деятельности: оздоровительной, экономической, политической. Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, так востребованное в современной России, и прежде было потребно и проявлялось в заботе о себе, заботе о других, заботе о государстве много веков назад, тем самым подтверждая известное библейское изречение: «Бывает нечто, о чем говорят: "смотри, вот это новое"; но это было уже в веках, бывших прежде нас» Екклесиаст 1:10.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко, Г.В. Забота о себе. История и современность / Г.В. Иванченко. – М. : Смысл, 2009. – 304 с.
2. Костюченко, В.Ф. Знаем, но не делаем (к проблеме реализации оздоровительного потенциала физической культуры) / В.Ф. Костюченко, В.С. Степанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 30-40.
3. Петровский, В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.
4. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни как часть онтологической структуры заботы о себе / Е.С. Садовников // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2011. – № 5. – С. 50-55.
5. Фуко, М. Герменевтика субъекта / М. Фуко. – М. : Наука, 2007. – 680 с.
6. Фуко, М. Забота о себе. История сексуальности – III / М. Фуко. – Киев : Рефл-бук, 1998. – 283 с.
7. Хайдеггер, М. Время и бытие / М. Хайдеггер. – М. : Наука, 2007. – 624 с.

#### REFERENCES

1. Ivanchenko, G.V. (2009), *Victor about itself. History and the present*, Smysl, Moscow, Russian Federation.
  2. Kostyuchenko, V.F. and Stepanov, V.S. (2005), "We know, but we do not do (to a problem of realization of improving potential of physical culture)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 18, pp. 30-40.
  3. Petrovsky, V.A. (2010), *Man over a situation*, Smysl, Moscow, Russian Federation.
  4. Sadovnikov, E.S. (2011), "Healthy a way of life as a part of ontologic structure of care of", *Economic and humanitarian researches of regions*, No. 5, pp. 50-55.
  5. Fyko, M. (2007), *Germenevika of the subject*, Science, Moscow, Russian Federation.
  6. Fyko, M. (1998), *Care about itself. Sexuality history – III*, Refl-book, Kiev, Ukraine.
  7. Haidegger, M. (2007), *Times and life*, Science, Moscow, Russian Federation.
- Контактная информация:** [evgeniysadov@mail.ru](mailto:evgeniysadov@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 15.04.2012.*