

УДК 371.72

КОНЦЕПТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ЯЗЫКОВОМ СОЗНАНИИ АНГЛИЧАН

© **Гармаев Василий Буянтуевич**

кандидат педагогических наук, доцент,
Бурятского государственного университета
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

© **Дугарова Джута Владимировна**

кандидат медицинских наук, доцент,
Бурятского государственного университета
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

© **Нимаева Сэсэг Бадмаевна**

ассистент,
Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

Данное исследование посвящено комплексному анализу репрезентации концепта HEALTHY LIFESTYLE в англоязычном сознании. Проведен компонентный анализ рассматриваемого концепта на материале лексикографических данных и корпуса английского языка.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, компонентный анализ, физическая активность, здоровое питание, сон, отдых.

Актуальность предпринятого исследования обусловлена интересом современной лингвистики к здоровью: «Отношение к здоровью как культурный концепт». Перспективность исследования концепта HEALTHY LIFESTYLE представляется очевидной: комплексное изучение данного концепта, теоретическое осмысление исследуемой нами сущности и анализ эмпирического материала дают возможность понять её функциональное предназначение.

Проблема здорового образа жизни интересовала человека с древнейших времен, однако на современном этапе развития общества она приобрела особую актуальность. На сегодняшний день философия здорового образа жизни охватила весь западный мир, что связано с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье, одна из базовых ценностей человека, примерно на 60% определяется его образом жизни. Кроме того, забота о здоровье стала элементом имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей.

Объект изучения — концепт HEALTHY LIFESTYLE в английском языковом сознании.

Предмет исследования — система языковых средств, актуализирующих концепт HEALTHY LIFESTYLE в современном английском языке.

Цель данной работы — комплексный анализ лингвистической сущности концепта HEALTHY LIFESTYLE в английском языковом сознании.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты вносят определенный вклад в изучение вопросов актуализации знаний о здоровом образе жизни человека.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования результатов проведенного исследования в вузовских курсах английского и русского языков как иностранных, в курсе общего и частного языкознания, в теоретических курсах по лексикологии английского и русского языков, в спецкурсах по теории межкультурной коммуникации, в практическом курсе современного английского языка, при создании новых словарей-тезаурусов английского языка, в научно-исследовательской работе студентов.

В целях выявления основных характеристик и признаков концепта HEALTHY LIFE STYLE необходимо дать определение термину ЗДОРОВЬЕ. Многие энциклопедии и энциклопедические словари, а также другие специальные издания по вопросам здоровья строят свои статьи на самом широко цитируемом определении здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». “Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease.” [ВОЗ, 1948].

Таким образом, здоровье — это такое понятие, которое должно затрагивать все сферы человеческой жизни. И поэтому можно сказать, что здоровый человек — это психически нормальный, социально адаптированный индивидуум, органы которого полностью выполняют все необходимые функции.

Для физического здоровья важны следующие элементы, сформулированные в The World Book Encyclopedia [WBE, 1993].

1. **Питание:** *You are what you eat* (ты то, что ты ешь); *Eat with pleasure, drink with measure* (ешь вволю, а пей в меру).

Правильное и рациональное питание — залог физического благополучия и долголетия человека. Известно, что большое количество болезней являются прямым следствием несбалансированного питания. И это уже доказанный научный факт. Соответственно, корректная программа здорового питания способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета, похудению, быстрому восстановлению после стресса, травм и болезней.

This is actually a diet book. And it has nothing to do with exercise. Eating right is part of a healthy lifestyle. But I actually believe diet play a bigger role, not only in weight control, but in overall wellness, anti-aging, immunity, prevention. It is a diet book. [COCA, CNN_Behar 2010].

Стремление британских властей сделать питание британцев более здоровым грозит серьезным ударом по традициям. Классический английский завтрак может лишиться традиционного бекона и жареных колбасок, если производители до конца года не снизят в этих продуктах количество соли, пишет газета The Telegraph.

Однако, несмотря на всю неоднозначность такого способа борьбы за здоровье нации, врачи не перестают указывать на многочисленные негативные последствия повышенного потребления соли. Медики уверены, что высокое содержание соли в продуктах питания провоцирует повышение кровяного давления и

может привести к инсультам и другим болезням сердца. Чтобы избежать этого, они советуют сократить ежедневную дозу соли до шести грамм.

Government targets are about to put the great British breakfast under threat... In total, 62 retailers and manufacturers have pledged to meet dozens of salt reduction targets by next year. It is aimed at helping consumers follow health advice to limit their salt intake to 6g a day, in order to prevent high blood pressure that can lead to strokes and heart disease..." [The Telegraph, 2012].

Национальный институт здоровья и качества медицинской помощи Великобритании (NICE), сообщает, что болезни сердечно-сосудистой системы являются основной причиной смерти жителей Великобритании. Ежегодно от этих заболеваний умирают около 150000 британцев. Однако эксперты NICE считают, что около 40 тысяч из этих смертей можно предотвратить, улучшив качество потребляемой британцами пищи. В факторы риска, способствующие развитию болезней сердца, следует включить такие хронические заболевания, как диабет и ожирение, высокое содержание холестерина в крови. Чаще всего высокий уровень холестерина наблюдается именно у людей с повышенным давлением. Отдельно необходимо остановиться на тех причинах, которые полностью контролируются человеком. Прежде всего это образ жизни. Если человек курит, употребляет алкогольные напитки, мало спит, не занимается спортом, неправильно питается – его шансы получить инфаркт достаточно велики.

Поэтому необходимо тщательнее следить за своим состоянием и соблюдать здоровый образ жизни. Прежде всего, необходимо включить в рацион овощи, фрукты, рыбу, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, молочные продукты с пониженной жирностью. Мясо также необходимо организму, так как в нем содержится и железо, и полноценные белки. Но лучше, чтобы это была молодая нежирная говядина, причем отварная.

Специалисты, также рекомендуют сократить содержание соли и насыщенных жиров, а также запретить использование в продуктах питания так называемых транс-жиров (жиров, которые содержат транс-изомеры жирных кислот).

И, конечно же, необходимо отметить, что движение — одно из самых важных средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

It is important to make sensible and healthy food choices. An unbalanced diet, which contains too many calories or too much of one food group, and a lack of physical activity are key risk factors for some of the most common causes of death, such as heart disease and cancer, according to the American Academy [COHA, The Path To HEALTHY LIVING, Monica Jones, 2006].

2. Физическая активность: *Those who do not find time for exercise will have to find time for illness.*

Здоровый образ жизни неразрывно связан с физической активностью, которая представляет собой движение. Движение — не только сущность жизни, но и основа здоровья. Как известно, при ее недостатке человек начинает страдать ожирением. И сегодня, как утверждает непреклонная наука статистика, полных людей с каждым годом становится все больше и больше.

Согласно официальным данным службы статистики Европейского союза, самое большое количество людей, страдающих от избыточного веса, проживает на территории Великобритании. Ожирение наблюдается у 2,3 миллионов британ-

ских детей. По этой же причине ежегодно в стране умирает около 40 тысяч человек. Проблема лишнего веса в Великобритании существует даже и у животных. И поэтому совершенно не удивительно, что огромное количество ученых стали бить тревогу, чтобы обратить внимание человечества на еще одну его проблему — на гипокинезию.

Weight loss has been found to have a direct relationship to the amount of exercise taken. Obesity is associated with a raised blood cholesterol, heart disease, and high blood pressure. Exercise lowers the risk or effect of these conditions aside from any effect of diet or weight loss. HOW DOES EXERCISE HELP PROMOTE WEIGHT LOSS? The energy you use in the process of exercising burns up extra calories and may help to increase your resting metabolic rate. [COHA, 2007].

Физические упражнения совершенствуют человеческий организм, способствуют правильному развитию и взаимодействию всех его органов и систем, повышают сопротивляемость к инфекциям и другим заболеваниям, укрепляют защитные силы организма, повышают работоспособность и выносливость. Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность.

The positive value of exercise should not be under-estimated. It is a fact that exercise is of general benefit to people of all ages because it is necessary for the optimum function, structure and preservation of muscles, bones, joints, and the heart. Regular exercise can improve the quality of and extend an active life, and plays a vital part in the prevention of many chronic conditions [COHA, 2007].

3. **Отдых и сон.** Early to bed and early to rise makes people healthy, wealthy and wise. Go to bed with the lamb and rise with the lark.

Если вдуматься, то большую часть времени работоспособный человек проводит именно на работе. Работать нам надо для того, чтобы удовлетворять свои потребности, чтобы самоутвердиться, и просто для того, чтобы приносить пользу обществу. Но необходимо помнить: работа не должна вредить нашему здоровью. Особенно это актуально сегодня, когда термин «работоголик» стал встречаться практически на каждом шагу. Страх потерять доходное место, оказаться на обочине толкает людей на самое ужасное преступление — над насильем над собственным организмом.

Самые трудолюбивые европейцы — англичане. У них самая длинная рабочая неделя — больше 41 часа. Таковы результаты исследования на предмет трудоспособности европейцев, проведенного Европейским фондом улучшения условий жизни и труда в Дублине.

Отличительной психологической характеристикой жителей Великобритании является их высокий практицизм. Вся их деятельность направлена на извлечение пользы. Получение прибыли — едва ли не главная страсть англичан. Все, начиная от разнорабочих и заканчивая бизнесменами, преследуют коммерческую выгоду в своей работе. По этому не стоит удивлять, если вы столкнетесь с предложением оплатить мельчайшую услугу, предоставленную вам англичанином. И это не жадность, не алчность, а обычное желание быть обеспеченным человеком. По этой причине, как утверждают ученые, британцы являются очень предприимчивыми людьми, но их психика в меньшей мере способна к анализу, аб-

страгированию и воспроизведению в воображении стратегий и планов. Истинные знания англичанам легче воспринимать в виде прямых и конкретных тезисов. Эта особенность делает англичан выгодными партнерами по бизнесу и умелыми торговцами. Вековая борьба за место под солнцем способствовала том, что англичане стали расчетливыми и предприимчивыми людьми. Если англичанин задумал чего-то достичь, то он непременно приложит максимум выдержки и усилий, чтобы покорить свою цель.

Одна из главных жизненных ценностей для англичан - материальное благополучие. В ежедневной бытовой жизни британцы ценят комфорт. Они готовы работать и экономить для того, чтобы организовать в своем доме наилучшие условия для жизни.

I just concentrated on business, and became even more of a workaholic than ever! [BYU-BNC, 1985-1994].

Was he going down with an infection? He wouldn't have been surprised. He was a workaholic and he knew his body was run down and in need of rest. But how could he rest with a great deal of work he had in business. [BYU-BNC, 1985-1994].

Особенное внимание следует уделить отдыху после работы. Он должен быть как активный, так и пассивный. Что же это такое — пассивный отдых? Это такое времяпрепровождение, когда человек не производит практически никакой умственной и мышечной физической работы. В первую очередь к такому отдыху необходимо отнести сон. На сегодняшний день нормой считается семи-восьми часовой сон. В том случае, если человек спит значительно меньше, то он чувствует себя разбитым, не выспавшимся.

Jenkins had the following specific treatment goals:

1. *Regulate sleep pattern - sleep from around 11pm until 7am, with less than one hour of wakeful periods in the night.*

2. *Achieve a healthy lifestyle, ie eating and exercise - attend the gym three times per week on the way to work and eat less fatty/ high-calorie foods.*

3. *Socialise with friends...[COCA, Occupational health, 2012].*

4. **Чистота:** Cleanliness is the next to godliness (Чистота — залог здоровья.)

Выполнение гигиенических правил способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи.

The daily personal hygiene of the person you care for is very important, so make sure: a) their hands are washed after they've used the toilet; b) their genitals and anal area are washed every day; c) their face is washed daily; d) they're fully bathed or showered at least twice a week; e) their teeth are brushed twice a day. [COCA, Practice nurse, 2011].

5. **Усилия по сохранению здоровья:** Prevention is better than cure. Здоровье — ценность, которую необходимо беречь:

- путем отказа от вредных привычек. В Англии с 1 июля 2007 года в силу вступил закон, запрещающий курение не только на рабочем месте и в ресторанах и столовых, но также и во всех пабах и клубах. Нарушителям грозит штраф в размере 50 фунтов.

Stopping smoking can make a big difference to your health and life style” [COCA, 2008];

“Not smoking is an important part of a heart healthy life style” [COCA, 2001]

Курение наносит непоправимый вред организму человека.

(BEGIN VIDEOTAPE) (voice-over): *Exercising, eating a healthy diet, and stopping smoking, researchers have long known that doing each of these protects the heart. But now a new study finds when healthy habits are combined, the risk for heart disease in women drops dramatically.* [COCA, CNN YourHealth, 2000].

• закалки организма: в здоровом образе жизни закаливание играет роль своеобразного стабилизатора, когда человек становится невосприимчивым к различным заболеваниям. *Dry feet, warm head bring safe to bed; Feed a cold and starve a fever.*

В результате проведенного исследования нами были выявлены следующие элементы, наиболее репрезентативно представляющие данный концепт: правильное питание, физическая активность, отдых и сон, гигиена, отказ от вредных привычек, отсутствие стрессов и волнений, наличие различных способов релаксации, установление социальных связей. Указанные элементы являются наиболее яркими представителями категории здорового образа жизни. Концепт HEALTHY LIFESTYLE является одним из коммуникативно релевантных концептов национальной концептосферы, имеющим широкое номинативное поле. Ядро концепта состоит из одного признака, объективирующий лишь часть концепта, а именно Physical Activity. Это говорит о том, что физическая активность обладает высокой значимостью для представителей англоязычного социума. В ближнюю периферию входят Healthy Diet, Bad Habits Denial, Stress management. Это свидетельствует о когнитивной релевантности следующих признаков для сознания англоязычного народа, о его важности для концептосферы. В дальнюю периферию входят Social connection, Relaxation, Sufficient Rest and Sleep, Personal Hygiene. Это говорит о том, что данные признаки обладают менее высокой значимостью для представителей англоязычного социума. В крайнюю периферию входят единичные признаки Checking blood pressure, Blood-sugar testing, которые редко актуализируются в языковых единицах.

Дефиниционный анализ фразеологизмов направлен на раскрытие их культурно значимого смысла. Толкования идиом, предлагаемые словарями, позволили разделить их на группы в зависимости от содержательных признаков физического и ментального здоровья. Подавляющее большинство вошедших в выборку ФЕ имеют отрицательное коннотативное значение и категоризируют образ жизни как нездоровый. Причиной тому служит тенденция к фиксации в языке прежде всего существующих в обществе отклонений от нормы. Изучение ФЕ позволяет не только проникнуть в культуру, но и выявить существование в социуме определенных проблем.

Литература

1. COCA — Corpus of Contemporary American English [Electronic resource] URL : [//www.americancorpus.org/](http://www.americancorpus.org/).

2. COHA — Corpus of Historical American English [Electronic resource] URL : [//corpus.byu.edu/coha/](http://corpus.byu.edu/coha/).

3. ВОЗ: (Всемирная Организация Здравоохранения, World Health Organization, WHO), Отчет о мировом развитии, 1999 (WHO, World Development Report).

4. Усачева А.Н. Лингвистические параметры концепта "Состояние здоровья" в современном английском языке [Текст] // Проблемы лингвокультурологии и семантики через призму междисциплинарной парадигмы. Волгоград, 2002. 22 с.

5. Шестаков П. Г. Основы здорового образа жизни [Текст] / <http://healthylive.ru/> 2011 г. 14 с.

6. Английский завтрак: борьба за здоровое питание [Текст] // The Telegraph, 2011 г. 8 с.

THE CONCEPT «HEALTHY LIFESTYLE»
IN LANGUAGE CONSCIOUSNESS OF ENGLISH PEOPLE

Garmaev Vasily B.
candidate of pedagogical sciences,
Buryat State University
Ulan-Ude

Dugarova Dzhuta V.
Gandidate of medical sciences, associate professor,
Buryat State University
Ulan-Ude

Nimaeva Seseg Badmaevna
teaching assistant,
Buryat State University
Ulan-Ude

This article provides the analysis of the concept HEALTHY LIFESTYLE in language consciousness of English people. The authors described componential analysis of the concept based on the lexicographic material and the British National Corpus.

Keywords: concept; healthy lifestyle; componential analysis, physical activity; healthy eating; sleep; cleanliness.