

**Социологический аспект культуры здоровья**

**Коверник Нина Викторовна**

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,*

*Социологический факультет, Москва, Россия*

*E-mail: ninoks@mail.ru*

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье - это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Усиление социальной составляющей здоровья подтверждается процессом социализации, тем, что человек все больше и больше включается в систему социальных связей, а поэтому любые изменения в социальной среде сказываются (положительно или отрицательно) на его здоровье. Более того, основными причинами (прямыми или косвенными) современных болезней выступают именно социальные факторы, например такие, как экологические проблемы, стресс как следствие социальных потрясений и т.д.

Социальность здоровья проявляется, по крайней мере, на двух уровнях: на личностном уровне - как социальные экзогенные причины, влияющие на возможности человека реализовать свой потенциал без нанесения себе вреда. На социальном уровне - как социальные эндогенные характеристики жизнедеятельности общества (этноса, конфессии, профессиональной группы и т.д.), выражающие его состояния в экономической, политической, правовой, нравственной и других сферах.

Культура здоровья - важнейшая составляющая общей системы социальной культуры. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества. Мы понимаем, что понятие культуры здоровья объемно и многофакторно, поэтому выделим лишь некоторые позиции: 1) сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни; 2) наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья; 3) осознание базовых ресурсов своего организма; 4) понятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья; 5) развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля; 6) отсутствие вредных привычек.

**Литература**

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений. - М.: Владос, 2000. - 192.с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: Академия, 2002. - 480 с.

*Конференция «Ломоносов 2011»*

3. Здоровье человека: социогуманитарные и медико-биологические аспекты. М Институт человека РАН, 2003. 288 с. 50. Ибн-Сина, А.А. Канон врачебной науки А.А. Ибн-Сина. Ташкент: ФАН, 1981.-550 с. 158
4. Смулевич, Б.Я. Народное здоровье и социология Б.Я. Смулевич. М.: Мысль, 1965.- 232 с.
5. Эрикссон, Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. общ. ред. А.В. Толстых. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996.- 344 с. 167