

другие присутствуют болезненные ощущения, когда приняли антибиотики, наркотики, даже незначительную дозу спиртного. Полное отключение наблюдается во время операции или др. непредвиденных случаях, тогда все что происходит с человеком, т.е. вся информация поступает в подсознание.

Формирование и обеспечение полноценного здоровья студентов, являются важнейшим фактором социально-экономического развития страны, связано с неотложным решением оздоровления условий жизни. Изучая различные источники отечественных и зарубежных авторов, можно сделать заключение, что здоровье, память, культура и зависят от содержания информации хранящейся в подсознании и сознании каждого человека. На основании вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы:

а) вся информация, от начала и до последнего дня жизни хранится в подсознании в мельчайших подробностях (число, месяц, год и день недели);

б) собранная информация о здоровье фиксируется в каждой клетке организма, индивидуальной карте развития человека;

в) каждый педагог, чтобы воспитать здоровое и гармонично развитое поколение должен знать, что все зависит от информации, которая при идентичных условиях респондируется, возобновляется;

е) правильно организованный педагогический процесс по физическому воспитанию в УО способствует формированию, восстановлению и улучшению здоровья студентов.

г) большая роль принадлежит самосозиданию здоровья.

Савко Э.И., Подоляко Т. С., Цадко М.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ

Проблема здоровья студенческой молодежи приобретает все большую актуальность. Количество студентов специального учебного отделения составляет 29-35%, а в некоторых специальностях БГУ достигает 40%, и прогнозируется его дальнейшее увеличение до 50% от общего контингента студентов. Следует подчеркнуть, что за время обучения в вузе здоровье не улучшается, а ухудшается. Четверть студентов переходят в более низкую медицинскую группу. И это - на фоне увеличения числа первокурсников с отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами.

Формирование нового человека, человека созидющего свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в высших учебных заведениях, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастья любого молодого человека.

Студенты специальных учебных отделений (СУО), объединенные в них по состоянию здоровья, требуют особого внимания на занятиях по физической культуре. Это обусловлено, прежде всего, ослаблением их организма, не испытывающего ранее в должной мере укрепляющего действия мышечных нагрузок. Перспективными в этом плане могут быть различные образовательные технологий здоровьесозидающие программы, включающее знания, определяющие способ получения результата.

Исследования здоровья и отклонение от его нормы среди студентов свидетельствуют о том, что в последние годы на первом месте – сердечнососудистая система, на втором – опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, сколиоз и т.п.), на третьем – органы дыхания, т.е. поражаются систем организма, наиболее значимых для обеспечения жизнедеятельности.

В то же время практический опыт и результаты многочисленных научных исследований убедительно демонстрируют высокий потенциал двигательной активности в расширении и увеличении резервов здоровья, самовосстановления, самоукрепления и самосозидания. Потребность (нужда) неотраженная в соответствующих переживаниях, не становится побудителем поведения. Субъективное переживание состояния здоровья исходит из ощущения функционального комфорта, отсутствия недомоганий, повышенной дееспособности и удовлетворительного поведения. В таком совокупном восприятии себя нет места потребности здоровья, которую надо удовлетворить. Возможно, в этом и состоит сложность заботы о сохранении здоровья, отодвигаемой «на потом», а поскольку биологической потребности быть здоровым на осознаваемом уровне не существует, эту потребность надо формировать, воспитывать культуру и самосозидать, творить здоровье своими руками образовательными средствами, т.е. с уровня субъективно-физиологического переориентировать на уровень психического. Поведение молодого человека детерминируется многими факторами – приобретенным опытом, знаниями, умениями, навыками.

Чтобы вооружить индивида осознаваемой потребностью заботы о своем здоровье ему необходимо овладеть знаниями о способах и путях достижения соответствующего эффекта. В работе со студентами СУО для формирования у них осознаваемой потребности быть здоровыми использовались следующие образовательные технологии:

Расширение самосознания, самопознания своего организма и формирование на их основе осознанного использования оздоровительных методик и физических упражнений в повседневной жизни и выработки здоровосозидающего ее уклада.

Активизация самосозидательной деятельности студентов в направлении к пониманию состояния своего здоровья и путей его укрепления с подбором средств реабилитации.

Комплексное применение здоровьесозидающих методик для восстановления, укрепления и улучшения здоровья.

Одной из таких программ реабилитация здоровья студенческой молодежи является программа **САМОСОЗИДАНИЕ**. Созидаю – означает, творю здоровье самостоятельно, изучив все интегрально-преемственные критерии и подходы. Одной из исходных посылок при составлении программы самосозидания служит *самосознание*, что здоровым человек может стать только при условиях программы самотворчества. Осознания себя как уникальности, своей совершенной природы и неповторимости.

Самосознание – это целостная оценка самого себя и признание наличие отрицательного в себе. Самосознание совершенной Природы.

Самопознание – познать себя можно только в труде, в деятельности. Познание самого себя – есть познание Природы и ее законов, т.е. заниматься самообразованием. Это самостоятельное пополнение знаний о строении, функционировании и развитии организма, о здоровье и здоровом образе жизни.

Самовоспитание – систематичная и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности. *Саморегуляция* двигательной активности, которая воплощается в осмысленную потребность,

и в разных жизненных ситуациях достигается различными приемами самовоспитания, самодисциплиной, самоорганизацией.

Релаксация. Самой важной особенностью релаксационной гимнастики является снятие напряжения, которое остается в органах и мышцах после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания.

Таким образом, одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности и реабилитации здоровья студенческой молодежи, на наш взгляд, является программа *самосозидание*. То есть творения себя как личности, индивидуальности, неповторимости, личности - которая стоит на самой высшей ступени иерархии в нашем мире.

Савко Э.И., Снегирев С.Н., Ереметько С.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

САМОВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ МОТИВАЦИИ

Самовоспитание – это не автономный процесс, а это воспитание самого себя, работа над собой с целью формирования качеств личности, предполагает достаточно высокий уровень нравственного самосознания, а также способность к самоанализу своих поступков, поведения, самонаблюдению, формированию адекватной оценки. Самовоспитание это не только преодоление трудностей, оно связано с самосознанием, самопознанием и самосозиданием, которое является не изначальной данностью, а продуктом усиленного труда и мотиваций. В XXI веке понятие «мотивация». Самовоспитание – систематичная и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности.

Здоровье студенческой молодежи, как и жизнь – оно личное богатство каждого молодого человека. Здоровье – нельзя купить даже за самые большие деньги, его нужно заработать, заслужить, созидать своим упорным трудом. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, умеет радоваться жизнью во всех ее проявлениях, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неувядаемой силы духа и внутренней красоты. Ведь здоровье есть сама жизнь. Сохранение и укрепление здоровья в современных условиях – должно стать важнейшей задачей каждого современного человека. За последние 10 лет средняя продолжительность жизни граждан РБ сократилось: женщин до 67, мужчин 57 лет. Известно также, что в последние годы смертность превышает рождаемость. Здоровье – это не только отсутствие боли и болезней, а физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с самим собой и природой. Декларативно здоровье цениться и у нас, однако на практике – обучение в школах, ВУЗе достигается высокой ценой – часто ухудшением здоровья. Из числа выпускников – только 5–15 % студенческой молодежи здоровы, остальные 85–95 % имеют те или иные отклонения от нормы развития, в том числе 30 % хронические. Об этом свидетельствуют данные медицинских учреждений и научных отчетов вузов.

Здоровье студенческой молодежи относится к числу глобальных проблем. Здоровье, как и жизнь, – личное богатство каждого молодого человека. Здоровье – нельзя купить даже за самые большие деньги, его нужно созидать своим упорным трудом, если оно «пошатнулось». Состояние здоровье человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но также и от, его собственного отношения к здоровью, основывающегося на понятиях – мотивация здоровья, факторы риска, поведе-