

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-

ние. Все же решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению здоровья. В принципе каждый человек имеет от природы преисполненный диапазон определенных задатков, чтобы при соответствующих социальных условиях стать личностью, способной освоить форму деятельности, соответствующую ее склонностям и дарованиям, а также от самовоспитания здоровья.

Определяющей составляющей формирования целостного человека является воспитание, самовоспитание, и самосозидание его моральных и духовных качеств. Воспитание и самовоспитание души, воспитание чувств, разума и воли являются сердцевинной самосозидания человека, главный стержень ее самосовершенствования.

Остается тесно связанным с понятием «потребность». Взаимосвязь приемов самовоспитания формирует убеждения, мотивы. Самовоспитания, которые используются для формирования осознанного отношения к ценностям оздоровительной физической культуры это:

мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать для своего здоровья. Одним из видов мотивационной установки может быть мечта, т.е. воображение, создающее образы желаемого и могущего осуществиться. Поэтому основные мотивы всегда взаимосвязаны с будущим результатом. Общая потребность в занятиях оздоровительной физической культурой формируется на положительной мотивации, существенным фактором роста является уверенность в том, что он приобретает нужные для этого навыки и умения, воспитывает в себе волевые качества и черты характера. В ходе создания у студентов того или иного мотива у них формируются:

- убеждения. Убеждение – это прочно укоренившиеся в сознании человека представления, нормы, принципы, мнение, уверенный взгляд, которым он считает для себя обязательным следовать. Результат сравнительного познания себя, а не просто констатация своих особенностей, достигнутых результатов - это есть самооценка;

- самооценка – оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков. Самооценка интегрирует как представления о достигнутом, чего я смогу достигнуть при моих способностях, личностных качествах, для этого необходим: самоконтроль, самоанализ, самонаблюдения;

- самоконтроль. Самоконтроль это контроль над своими действиями, поступками. Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т.е. произвольного внимания;

- самоанализ. Самоанализ – это оценка своих собственных поступков, переживаний;

- самонаблюдение - анализ своей деятельности, поведения, эмоций, поступков, причин успехов и неудач;

- самосознание – это целостная оценка самого себя и признание наличие отрицательного в себе.

Лучший способ – это самостоятельно позаботиться о своем здоровье, научиться правильно применять оздоровительные методики оздоровления. Вести правильный образ жизни, соблюдать определенные правила (питания, мышления, поведения, здоровый образ жизни), вовремя проводить оздоровительные мероприятия, отказаться от вредных привычек. Никто кроме вас не позаботится о вашем здоровье, только тот достигнет сияющих вершин, кто неустанно будет карабкаться по ее каменистым тропам, кто постоянно будет заниматься здоровьем.