

Савко Э. И., Снегирев С. Н., Калантай С. В., Подоляко Т. С.
**САМОВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ
СОСТАВЛЯЮЩАЯ МОТИВАЦИИ**

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Здоровье студенческой молодежи, как и жизнь — личное богатство каждого молодого человека. Здоровье нельзя купить даже за самые большие деньги, его нужно заработать, заслужить, созидать своим упорным трудом. Здоровье — это интегральное состояние, включающее в себя врожденные задатки и приобретенные в течение жизни и это не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Здоровье — это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам — так сказал В. Шенеберг. Самое ценное у человека — это жизнь, самое ценное в жизни — здоровье! «Здоровье — всему голова», — гласит русская пословица. «Здоровье — самое большое богатство», — вторит ей болгарская мудрость. Быть здоровым — это естественное стремление человека.

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 Республики Беларусь сократилось: женщин — до 67 лет, мужчин — до 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».

Сократ еще сказал: «Здоровье не все, но все без здоровья — ничто». В настоящее время, хотя здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми. Еще Гегель утверждал: «Здоровье — наивысшее благо». Состояние здоровья 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, поведение. Все же решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению здоровья. В принципе каждый человек имеет от природы преимущественный диапазон определенных задатков, чтобы при соответствующих социальных условиях стать личностью, способной освоить форму деятельности, соответствующую ее склонностям и дарованиям. Каждый индивид может стать созидателем, творцом здоровья, т. е. реализовать в деятельности свою «родовую» человеческую сущность, но случится ли это в действительности — зависит от социальных условий и места индивида, а также от самовоспитания здоровья.

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. Самовос-

питание — систематичная и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности.

Определяющей составляющей формирования целостного человека является воспитание, самовоспитание, и самосозидание его моральных и духовных качеств. В целом, главная задача морального воспитания состоит в адаптации человека к социуму. Поэтому цель духовно-нравственного воспитания состоит в том, чтобы найти, поддержать, развивать человека в человеке. Способствовать достижению им полной человечности, воспитать человека духовно богатого, который сочетал бы в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство. Необходимо понимать, что духовное воспитание базируется на целостном представлении о человеке, включающем гармоничное взаимодействие духа, души и тела. 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:

– *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* — это контроль за своими: действиями, поступками, поведением и их оценка основаны на регистрации собственных показателей и субъективных ощущений (ведение дневника, учет динамики показателей физического развития, физического состояния и здоровья, настроения, самочувствия и т. п.). Самооценка — оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков. Самооценка интегрирует как представления о достигнутом, так и состояние будущего, чего я смогу достигнуть при моих способностях, личностных качествах, для этого необходим: самоконтроль, самоанализ, самонаблюдения;

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

– *самоанализ* — это оценка своих собственных поступков, переживаний;

– *самонаблюдение* — анализ своей деятельности, поведения, эмоций, поступков, причин успехов и неудач. Наблюдение за физическим и психическим

состоянием, понимание собственного «Я». Четким выделением у себя положительного и отрицательного, что свидетельствует о большой зрелости их самосознания;

– *самосознание* — это целостная оценка самого себя и признание наличие отрицательного (употребление наркотиков, спиртных напитков, приобщение к сигаретам, которые даже в незначительных дозах отключают сознание и вся информация уходит в подсознание и хранится в банках памяти) 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.