**18.10.2023 год**

**МСХП 1 курс дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Задание: Конспект по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»**

**Цель лекции:** способствовать формированию убеждений о необходимости физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни.

**Содержание темы.**

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Основные понятия:**

* 1. **Здоровье –** нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
	2. **Здоровье физическое -** состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды.
	3. **Здоровье психическое** – состояние душевного благополучия, характерное отсутствие болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности компоненты здоровья,
	4. **Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
	5. **Здоровый стиль жизни** – определённый тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях
	6. **Дееспособность** – способность человека не только выполнять определённые действия и деятельность, но и нести за них ответственность.
	7. **Трудоспо­собность** – способность человека к труду, неограниченная заболеваниями или телесными недостатками.
	8. **Саморегуляция** – целесообразное функционирование активности личности в единстве её энергетических, динамических и содержательно - смысловых составляющих.
	9. **Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором её поведения.
	10. **Самореализация** – претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей.

**✍1 Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.**

Здоровье — величайшая ценность,«Здоровье — наивысшее благо», — говорили древние. Хорошее здо­ровье — основное условие для выполнения человеком его биологиче­ских и социальных функций, фундамент самореализации личности. К сожалению, здоровье мало ценится большинством людей, но оно объективно высшая и непреходящая жизненная ценность. Среди ка­тегорий человеческого бытия, таких, как смысл и счастье жизни, ин­тересы и идеалы, гармония и красота, творческий труд и отдых, здо­ровье по праву занимает самое высокое место.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала. Человечество, каждый индивид в отдельности стремились и стремятся не только к возможно большей продолжительности жизни, но и к более богатому, качественному ее содержанию. Важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности является высокий уровень его психосоматичес­кой организации. Все стороны жизни человека — производственная, семейная, бытовая, духовная, проведение досуга, получение образо­вания — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

 Это положение можно реализовать, если осмыслить и признать наличие принципиально нового социального феномена: здоровье есть экономическая категория, определяющая духовную потребность в продолжении, развитии и укреплении человеческого рода, в свободе выбора образа жизни, творческом созидании жизни в со­гласии с природой. Хорошее здоровье определяет надежность быто­вой и профессиональной деятельности человека, а в условиях совре­менной рыночной экономики является своего рода гарантом конкурентоспособности.

Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характер­ные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и одно­значно. В настоящее время существуют десятки различных опреде­лений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют ка­кие-либо болезненные изменения».

В Большой советской энциклопедии здоровье определяется как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов».

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определя­ет здоровье как «состояние полного физического, душевного и соци­ального благополучия, а не только отсутствие болезней или недуга». Но такое определение также недостаточно исчерпывающе, потому что понятие «благополучие» носит относительный характер. Кроме того, здоровый человек рассматривается здесь как статическая сис­тема, в то время как организм находится в постоянном изменении и развитии, и эта динамика - одно из необходимых условий физичес­кого и психическою здоровья. Заслуживает внимания точка зрения, согласно которой в качест­ве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые кри­терии, как продолжительность жизни, умственная и физическая ра­ботоспособность, воспроизводство здорового потомства. Однако при использовании количественных критериев упускаются из вида существенные различия между понятиями «личное здоровье» (здо­ровье человека как индивида), «групповое здоровье» (семья, соци­альная, профессиональная, демографическая группа), «здоровье на­селения» и, наконец, «общественное здоровье».

Н.М. Амосов, исходя из возможности использования понятий кибернетики, полагает, что здоровье — это исполнение нормаль­ных физиологических программ жизни, а болезнь — состояние не­устойчивого режима этих саморегулирующихся систем, возникшее в результате чрезвычайных или необычных внешних воздействий или дефектов собственных программ. Он предлагает понятие «количество здоровья», определяемого как сумма «резервных мощ­ностей» основных функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). В свою очередь, резервные мощности выража­ются через «коэффициент резерва» — максимальное количество функции, соотнесенное с ее нормальным уровнем. Основываясь на этом определении, можно говорить о количественных критериях здоровья.

Приведенные определения понятия «здоровье», разумеется, не исчерпывают всех имеющихся в литературе, а лишь представляют собой основные типовые по форме и содержанию варианты этого понятия. При этом следует учитывать, что ни одно из более чем ста определений здоровья не стало общепринятым, универсальным и полностью удовлетворяющим запросы практики.

Сравнительная оценка и критический анализ различных вариан­тов определений понятия здоровья позволили выявить не только широкий разброс признаков и свойств здоровья, но и разнообразие методологических подходов к его определению, а также проявление профессиональных пристрастий ученых при формулировании науч­ного понятия здоровья. Во многих определениях заслуживают внимания такие элементы, как динамичность, системность, возможность адаптации к измене­ниям среды, упоминание сущностных признаков здоровья.

Имеющиеся подходы к определению понятия «здоровье» основа­ны преимущественно на следующих положениях:

1) здоровье — это отсутствие болезней;

2) здоровье и норма — понятия тождественные;

3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

 Наиболее часто используется принцип прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического (которому соответствует понятие «хорошее здоровье») и патологического (синонимы которо­го — болезнь, «плохое здоровье»).

Существуют десятки концепций, основанных на различном по­нимании и определении здоровья, и продолжают появляться все но­вые. Как показывает анализ определений здоровья, наиболее часто в них встречаются следующие признаки:

1. Отсутствие болезни — традиционный взгляд. Например, «здо­ровье — такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». «Здоровье — это нормальное физическое состояние, т.е. состояние целостности и свободы от физических и психических заболеваний или болезней»,

2. Нормальная функция организма на всех уровнях его организа­ции, нормальное течение типичных физиологических и биохимиче­ских процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству, причем функции относятся к биологической кате­гории, а нормальность — к статистической. Например, «здоровье — функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжи­тельность жизни, физическую и умственную работоспособность, са­мочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства».

3. Способность к полноценному выполнению основных социаль­ных функций. «'Здоровье *—* это состояние организма, которое обес­печивает полноценное и эффективное выполнение им социальных функций». Элементы этого признака здоровья содержатся во многих формулировках.

4. Полное физическое, душевное, умственное и социальное бла­гополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил орга­низма, принцип его единства, саморегуляции, гармонического взаи­модействия всех органов. Так, по определению ВОЗ: «Здоровье — свойство человека, которое характеризуется полной гармонией всех физиологических функций в организме, реализуемой в его субъек­тивных ощущениях, как осознание оптимального соответствия лич­ности и окружающей среды. Например, «здоровье — состояние ди­намического равновесия (вернее, процесс поддержания такого состояния) внутри каждой данной подсистемы: органа, личности, социальной группы, общества».

5. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся ус­ловиям существования в окружающей среде (адаптация). «Здоровье определяет процесс адаптации. Это автономная ... реакция на соци­ально созданную реальность... возможность адаптироваться к изме­нениям внешней среды, к росту и старению, к лечению, страданиям и мирному ожиданию смерти». «Здоровье — взаимосвязь с социаль­ной ситуацией через факторы успешной или неуспешной адаптации от индивидуальных биологических или психологических характери­стик до социокультурной реальности».

Наиболее широко распространен функциональный подход к по­нятию здоровья, основанный на способности индивида осуществлять биологические и социальные функции, в частности выполнять обще­ственно полезную трудовую, производственную деятельность. Утрата этой способности является наиболее распространенным и значимым социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло поня­тие «практически здоровый человек», при этом чаще всего не учиты­вается, какую цену платит организм за сохранение работоспособно­сти. Иногда цена может быть настолько высокой, что угрожает серьезными последствиями для здоровья и самой работоспособнос­ти в будущем.

Изменения в организме до определенного уровня могут не сказы­ваться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и ко­личественные характеристики как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон. В его пределах различия в степени вы­раженности здоровья определяются по уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологичес­кой активности органов и систем, их способности к регенерации и другим признакам.

Состояние здоровья зависит от множества внутренних и внешних факторов, которые в разной степени оказывают влияние на здоровье и мо­гут улучшить или ухудшить его.

Это, прежде всего, биологические и психологические практически не поддающиеся переделке свойства личности, обусловленные наследственностью, темпераментом, типом высшей нервной деятель­ности. Считается, что здоровье на 15—20% зависит от этих факторов.

Социально-экономические и политические факторы действуют через условия труда и жизни. Среди социально-экономических при­чин, непосредственно влияющих на здоровье населения, в «Концеп­ции охраны здоровья населения Российской Федерации в переход­ный период реформирования экономики и социальной сферы» названы следующие: чрезмерные стрессовые нагрузки, ослабляю­щие устойчивость организма, способствующие росту алкоголизма, наркомании, самоубийств; снижение жизненного уровня значитель­ной части населения и, как следствие, ухудшение питания, бытовых условий.

**Факторы, влияющие на здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфера влияния факторов | Факторы, укрепляющие здоровье | Факторы, ухудшающие здоровье |
| Генетические (15—20%) | Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок воз­никновения заболевания | Наследственные заболевания и нарушения. Наследствен­ная предрасположенность к заболеваниям |
| Состояние окру­жающей среды (20-25%) | Хорошие бытовые и про­изводственные условия, благоприятные климатические и природные усло­вия, экологически благоприятная среда обитания. | Вредные условия быта и про­изводства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение эколо­гической обстановки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфера влияния факторов | Факторы, укрепляющие здоровье | Факторы, ухудшающие здоровье |
| Медицинское обеспечение (10-15%) | Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полно­ценная медицинская по­мощь | Отсутствие постоянного ме­дицинского контроля за ди­намикой здоровья, низкий уровень первичной профи­лактики, некачественное ме­дицинское обслуживание |
| Условия и образ жизни (50—55%) | Рациональная организа­ция жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, со­циальный и психологичес­кий дискомфорт, неправиль­ное питание, вредные привычки |

* + - 1. **Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.**

**Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.**

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в пря­мой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осозна­ния и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется де­ятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только оп­ределенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведе­ние по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных на­чалах.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявля­ется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образова­ния, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жиз­недеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие — для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни при­обретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целена­правленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуля­ции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направлен­ностью интересов и ценностных ориентаций, обобщенных социальных установок.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной рабо­ты во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время ус­тановлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студен­тов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания — 10—16%, на режим двигательной актив­ности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболе­ваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обу­чения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III — до 83,1, на IV курсе — до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохра­нение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие со­ставляющие образа жизни, среди которых большое место принадле­жит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

* + - 1. **Здоровый образ жизни и его составляющие.**

В последние годы активизировалось внимание к здорово­му образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последую­щим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представ­лять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адап­тивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросре­ду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывает­ся психофизиологический потенциал личности, актуализируется про­цесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответ­ствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде об­разцов до уровня традиционного.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождае­мой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится, против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценоч­ное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с цен­ностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония по­знавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды де­ятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присва­иваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностя­ми, нормами, частью ядра личности — ее самосознания.

**К основным составляющим здорового образа жизни относят:**

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;
7. культуру межличностного общения;
8. психофизическую регуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения.
	1. **Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.**

 Средством саморазвития личности выступает самовоспитание, которое представляет собой сознательную и целенаправленную дея­тельность по обнаружению, утверждению и совершенствованию личностных качеств, умений, способов поведения и взаимодейст­вия с окружающими. В процессе самовоспитания человек анализи­рует свои поступки, выделяет положительные качества и недостат­ки, от которых нужно избавиться; ставит цели и разрабатывает программу деятельности по совершенствованию одних и устране­нию других качеств.

Как и любая деятельность, самовоспитание характеризуется потребностно-мотивационной основой, целями, способами и резуль­татами. Мотивы самовоспитания широки и многообразны. Они воз­никают на основе самых различных потребностей:

* в саморазвитии, самоутверждении, самосовершенствовании, самоактулизации;
* связанных с неудовлетворенностью собой, своим нынешним положением;
* личностно-престижного характера.

Необходимым условием возникновения мотивов самовоспита­ния является выделение самовоспитания в самостоятельную дея­тельность. Это возможно только при наличии осознанно поставлен­ных целей, планирования, затрат определенных волевых усилий. Поэтому самовоспитание — это волевой процесс, требующий от личности мужества, самоотверженности, целеустремленности.

**К способам самовоспитания относятся:**

* самостимулирование — процесс, в результате которого лич­ность самостоятельно определяет себе мотивы для занятий само­воспитанием, взвешивает все положительные и отрицательные стороны достигнутых результатов;
* самоубеждение, когда исполь­зуются логические доводы, убеждающие в необходимости самоиз­менений;
* самопрограммирование, когда на основе создания собственной программы осуществляется акт планирования деятельности, на­правленной на достижение результатов;
* самонаблюдение за процессом саморазвития и осуществления задуманного;
* самоанализ и самоконтроль, которые в своей совокупности позволяют вносить необходимые коррективы, как в ход самой дея­тельности, так и в программу саморазвития;
* самоотчет и самооценка того, что было сделано, тех качеств и особенностей поведения, которые были приобретены.

Культура самовоспитания включает в себя индивидуально подобранные способы постановки целей, выбора средств и получения результатов, утверждения и преобразования себя, своих личностных качеств, психических процессов и особенностей деятельности и по­ведения. Другими словами, культура самовоспитания — это стремле­ние к самоутверждению и самосовершенствованию.

Важным признаком культуры является системность самовоспи­тания, означающая органическую связь и взаимообусловленность самопознания, самовоспитания и саморазвития, когда каждый эле­мент решает свою конкретную задачу. Если самовоспитание осуще­ствляется время от времени, решает частные задачи без определен­ной системы, без достаточной мотивации, такое самовоспитание не дает ожидаемого результата. Более того, если самовоспитание осу­ществляется под давлением других, то к нему прививается не лю­бовь, а отвращение.

**Структура культуры самовоспитания включает:** культуру выбора и постановки целей самовоспитания; культуру самопознания; культуру способов и средств самовоспитания; культуру условий, в кото­рых осуществляется самовоспитание. Культура выбора и постановки целей самовоспитания заключается в способности личности ставить адекватные настоящему состоянию цели самовоспитания, обусловленные этапом развития человека.

Культура самопознания органически включается в процесс самовоспитания и обусловливает его содержание и направленность. На базе выработанных мотивов самопознания личность приобрета­ет способность к обнаружению, фиксации, анализу и принятию се­бя, своих качеств, когда у нее развиты механизмы идентификации и рефлексии.

Культура способов и средств самовоспитания — это умение на ос­нове выраженной мотивации самовоспитания выбирать те средства и способы, которые способствуют скорейшему достижению целей и получению положительных результатов.

Культура условий, в которых проходит самовоспитание, предпола­гает создание специальных условий, благоприятной атмосферы для его осуществления. Сложно заниматься самовоспитанием, если огра­ничены возможности для самообразования, нет элементарных знаний о том, как осуществляется самовоспитание, нет учителя, который мог бы помочь в этом процессе. Создание соответствующих условий для развития самовоспитания является важной предпосылкой для реше­ния сложных задач, помогающих в формировании культуры самовос­питания личности.

Формирование культуры самовоспитания осуществляется при со­блюдении общих принципов, к которым можно отнести следующие.

Принцип свободы всех участников образовательного процесса, который предполагает возможности выбора ими индивидуальных путей своего развития и личностного роста.

Принцип создания ненасильственной развивающей среды, тре­бующей взаимодействия всех участников педагогического процесса. Это возможно только там, где сняты страх, тревожность, чувство ущербности, воспитание строится на основе доверия, самостоятель­ности и терпимости друг к другу.

Принцип личностного подхода ко всем участникам образова­тельного процесса, который признает каждого из них субъектом сво­ей собственной деятельности. Личностный подход означает признание за каждым права быть неповторимой индивидуальностью, иметь свои взгляды, потребности, устремления и интересы.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспита­ние интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приоб­ретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В каче­стве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.