

## ЛИЧНЫЙ ОРТОБИОЗ КАК ОСНОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ

Л. Д. Глазырина<sup>1</sup>, Т. А. Черепович<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>УО «Барановичский государственный университет».

Барановичи, Беларусь)

(<sup>2</sup>БГУФК, Минск, Беларусь)

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема, касающаяся личного ортобиоза учащихся педагогических колледжей. Даны основные понятия, которые являются определяющими в содержании текстового изложения материала. К таким понятиям относятся: «ортобиотика как наука», «ортобиоз», «личный ортобиоз», «здоровый образ жизни».

**Ключевые слова:** личный ортобиоз, учащиеся педагогических колледжей.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи.

В настоящее время вопросы здорового образа жизни по-прежнему имеют особую значимость для всех категорий населения, в том числе и для категории учащихся педагогических колледжей. Прежде чем при-

ступить к рассмотрению проблемы, указанной в статье, дадим определение понятиям, которые являются ключевыми.

Основоположником ортобиотики был И. И. Мечников. В своих книгах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма» он утверждал, что человек должен постигнуть «искусство жить». В основе этого изречения он подразумевал, что человек должен соблюдать такие законы, которые позволяли бы ему быть здоровым. Рекомендовал вести здоровый образ жизни, следуя правилам гигиены. И. И. Мечников был убежден в том, что суть ортобиоза состоит в таком обеспечении развития человека, чтобы он смог достичь долгой, деятельной и бодрой старости [5, с. 70].

Учение И. И. Мечникова в современной интерпретации отражено в работе В. М. Шепеля, где автор в своей книге «Ортобиотика: слагаемые оптимизма» дает определение понятию, считая, что ортобиотика – это наука, изучающая технологию самосбережения людьми здоровья и пополнения жизненного оптимизма [7, с. 56].

Одновременно он рассматривает ортобиотику частью науки о здоровье и ее направленности на сознание человека, связывая свои суждения о данной науке как возможности ее воздействия на преодоление в сознании всех возрастов стереотипов небрежного отношения к своему здоровью, считая, что человек должен выработать критическое отношение к своим знаниям, привычкам контролировать свое здоровье [7, с. 60].

В этом случае, на наш взгляд, личный ортобиоз означает, прежде всего, осознание человеком самооценности собственной жизни, в которой необходимо найти объективные смыслы жизни, определяющие его позитивные стремления к достижению своего собственного здоровья с целью удовлетворения своих жизненных потребностей.

Анализируя определения здоровья, предложенные разными авторами (И. И. Брехман, В. П. Петленко, Ю. Ф. Змановский, Н. М. Амосов, Г. И. Царегородцев и т.д.), можно выделить общие положения: здоровье – это состояние оптимальной жизнедеятельности организма, позволяющее адаптироваться к условиям окружающей среды; здоровье обеспечивается процессами сохранения и развития различных функций человека как индивида, личности, индивидуальности; здоровье является условием полноценной жизни человека, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни.

В этой связи рассмотрение проблемы личного ортобиоза как основания здорового образа жизни учащихся педагогических колледжей

потребовало уточнить понятие «здоровье», которое необходимо рассматривать, на наш взгляд, в единстве трех его составляющих:

- физическое – подразумевает естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;
- психическое – определяется состоянием психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме;
- духовное – наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной и др. Нарушение одной из составляющих грозит отсутствием жизненной гармонии.

В литературе сущность понятия «здоровый образ жизни» определяется по-разному. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как осознанная человеком мотивация постоянно соблюдать гигиенические правила по укреплению индивидуального и общественного здоровья. Общие правила сохранения и укрепления индивидуального здоровья должны отражаться в повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней.

Все вышесказанное позволяет обратиться к проблеме рассмотрения личного ортобиоза учащихся педагогических колледжей как основания для соблюдения ими здорового образа жизни. В этой связи учащимся необходимо овладеть личным ортобиозом в условиях реальных действий по поддержанию своего тела, души и духа, на основании учета трех составляющих, а также на постоянной основе соблюдать гигиенические правила.

Овладение личным ортобиозом как основание здорового образа жизни учащихся педагогических колледжей должно начинаться с осознания ими самоценности собственной жизни, формирования моральных качеств, привития здоровых привычек и навыков в быту и общественной работе, соответствующих убеждений и др. А также с использованием средств, выражающихся в высокой двигательной активности – оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения. Применяя данные средства необходимо учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической и спортивной подготовленности учащихся педагогических колледжей, а также имеющуюся спортивную базу, традиции и другие условия.

## Список литературы

1. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов – М., 2004. – 265 с.
2. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: ФИС, 1990. – 208 с.
3. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л. Д. Глазырина. – Мн.: Польша, 1987. – 147 с.
4. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник. / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович – М. – 2004. – 100 с.
5. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988. – 328 с.
6. Черепович, Т. А. Использование принципа духовной самоорганизации учащимися педагогического колледжа // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 16–17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. — Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 207–210.
7. Шепель В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М.: Авицена, ЮНИТИ, 1996. – 295 с.