

ОЗНАКОМЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА С ПОНЯТИЕМ ЛИЧНОГО ОРТОБИОЗА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

INTRODUCING STUDENTS OF A PEDAGOGICAL COLLEGE TO THE CONCEPT OF PERSONAL ORTHOBIOSIS AS A FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE

Т.А. Черепович

T. Cherepovich

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается проблема ознакомления учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза как фактора здорового образа жизни. Раскрыто содержание основных понятий («ортобиотика как наука», «ортобиоз», «личный ортобиоз», «здоровье»), которые являются определяющими в формировании здорового образа жизни учащихся педагогического колледжа.

Annotation. The article deals with the problem of familiarizing students of the pedagogical college with the concept of personal orthobiosis as a factor of a healthy lifestyle. The content of the basic concepts («orthobiotics as a science», «orthobiosis», «personal orthobiosis», «health»), which are decisive in the formation of a healthy lifestyle for students of a pedagogical college, is revealed.

Ключевые слова: личный ортобиоз; здоровый образ жизни; учащиеся педагогического колледжа.

Key words: personal orthobiosis; healthy lifestyle; students of pedagogical colleges.

Ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи остается актуальной проблемой современного общества и носит глобальный характер в общественном развитии будущего поколения. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, экономическое благополучие населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. Поэтому особую значимость по-прежнему приобретают вопросы здорового образа жизни для всех категорий населения, в том числе и для категории учащихся педагогического колледжа. Прежде чем приступить к рассмотрению проблемы указанной в статье, необходимо дать определение понятиям, которые являются ключевыми для решения указанной проблемы.

Ортобиотика (от греч. Orthos – правильный, прямой и bion – жить) искусство вести правильную жизнь. Ортобиотика – наука о самосбережении здоровья, разумном образе жизни. 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, следовать 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 [3, с. 70].

Учения 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 [4 с. 56]. Исследователь 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. [4, с. 60].

В этом случае понятие 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.

Обобщая 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 ознакомления учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза как фактора здорового образа жизни потребовало уточнить понятие «здоровье», которое необходимо рассматривать 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 научной 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 выше сказанное позволяет обратиться к проблеме ознакомления учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза как фактора здорового образа жизни. Ознакомление учащихся с понятием личного ортобиоза проходило на базе ГУО «Минский городской педагогический колледж». В данном исследовании принимали участие 54 человека (25 человек – учащиеся 3-го курса, 29 человек – учащиеся 1 курса).

В целях ознакомления учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза как фактора здорового образа жизни была разработана программа семинара, рассчитанная на шесть часов. Программа была включена в раздел «Здоровый образ жизни» по «Физической культуре» и проходила в три этапа:

1 этап – ознакомление учащихся педагогического колледжа с наукой ортобиотикой. На первый этап был выделен один час, в ходе которого было раскрыто определение ортобиотики как науки;

2 этап – ознакомление учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза как фактора здорового образа жизни. На второй этап было выделено два часа, в ходе которых учащиеся педагогического колледжа, на основании полученных знаний об ортобиотеке как науке о самосбережении здоровья, приняли активное участие в обсуждении понятия личного ортобиоза;

3 этап – состоял из практического занятия, в которое входило написание эссе на тему «Мое здоровье – это...». Эссе необходимо было написать раскрывая определенные вопросы, которые были направлены на анализ знаний, учащихся о самооценности и самосохранения собственного здоровья. Содержание эссе строилось на таких вопросах как: духовное здоровье человека, мотивация на здоровый образ жизни, ответственность за свою жизнь, поддержание и укрепление собственного здоровья.

Основным методом исследования выступало эссе «Мое здоровье – это...», которое позволило оценить отношение учащихся к пониманию и применению понятия личного ортобиоза к себе, т. е. осознание самооценности собственной жизни и собственного здоровья и применяемые ими средства оздоровления своего организма.

Анализ ответов учащихся по вопросу «Духовное здоровье человека» позволяет считать его удовлетворительным у абсолютного большинства (83% – 3курс и 75% – 1курс). По вопросу «Мотивация на здоровый образ жизни» многие учащиеся демонстрируют заинтересованность в отношении собственного здоровья, которое не может не сказаться положительно в вопросе валеологического воспитания их будущих воспитанников (61% – 3 курс и 52% – 1курс). Основная масса респондентов занимаются физкультурой: периодически (65% – 3 курс, 47% – 1 курс), постоянно (16% – 3 курс, 17% – 1 курс) от случая к случаю (19% – 3 курс, 36% – 1 курс). По вопросу: «Ответственность за свою жизнь» ответы распределились следующим образом: «Понимают, но ничего не предпринимают» (72% – 3 курс, 58% – 1 курс), «Осуществляют действия для сохранения своего здоровья» (19% – 3 курс, 17% – 1 курс), «Не придают значение этому вопросу и считают свою жизнь зависящей от окружающих обстоятельств» (9% – 3 курс, 25% – 1 курс). По вопросу «Поддержание и укрепления собственного здоровья» учащиеся педагогического колледжа наиболее эффективными считают следующие средства: «занятия физкультурой» (66% – 3 курс, 48% – 1 курс), «соблюдение гигиены» (49% – 3 курс, 36% – 1 курс), «рациональное питание» (47% – 3 курс, 33% – 1 курс), «соблюдение общего режима дня и отдыха» (48% – 3 курс, 41% – 1 курс).

Анализ содержания эссе на тему «Мое здоровье – это...» позволяет сделать выводы, что большинство учащихся как 1-го, так 3-го курса осознают самооценность собственной жизни, придерживаются здоровых привычек, навыков в быту и общественной работе, у них сформированы определенные моральные качества личности, а также имеются соответствующие убеждения на этот счет. Учащиеся педагогического колледжа стремятся использовать средства (физкультурные занятия, соблюдение гигиены, рациональное питание, соблюдение общего режима дня и отдыха) для укрепления и поддержания собственного здоровья. Важным выводом является то, что по мере взросления и становления личности будущего педагога, растёт понятие личного ортобиоза.

Будущий педагог дошкольного образования должен быть образцом здорового образа жизни, как для своих воспитанников, так и в целом примером в обществе, т. к. здоровье молодого поколения – это здоровье будущего общества, поэтому ознакомление учащихся педагогического колледжа с понятием личного ортобиоза является важным в формировании профессиональных и нравственных качеств личности.

Список использованных источников

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФИС, 1990. – 208 с.
2. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л. Д. Глазырина. – Мн. : Полымя, 1987. – 147 с.
3. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М. : Наука, 1988. – 328 с.
4. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М. : Авицена, ЮНИТИ, 1996. – 295 с.