

Черепович Татьяна Александровна
Учреждение образования «Белорусский университет физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь, tanya.osokina.95@bk.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ О НАУКЕ «ОРТОБИОКА» УЧАЩИМИСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

В статье дано определение понятию «ортобиотика» как наука о рациональном образе жизни. Рассматривается проблема использования знаний о науке «ортобиотика» учащимися педагогических колледжей в профессиональной подготовке с позиций приобщения их к культуре здорового образа жизни. Предполагается, что комплекс осознанных ценностей, знаний, навыков и моделей поведения о здоровом образе жизни окажет существенное влияние не только на укрепление их физического, психического и социального благополучия, а также будет способствовать их успешной профессиональной карьере в качестве специалистов педагогического профиля.

Ключевые слова: здоровье; ортобиотика; учащиеся педагогических колледжей; профессиональная подготовка.

Cherepovich Tatyana Aleksandrovna
Educational Institution "Belarusian University of Physical Culture", Minsk, Republic of Belarus, tanya.osokina.95@bk.ru

USE OF KNOWLEDGE ABOUT THE SCIENCE OF "ORTHOBIOTICA" BY STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGES IN PROFESSIONAL TRAINING

This article defines the concept of "orthobiotics" as the science of a healthy lifestyle. It examines the use of orthobiotic knowledge by students in teacher training colleges in their professional development, from the perspective of introducing them to a healthy lifestyle culture. It is expected that a set of conscious values, knowledge, skills and behavior patterns about a healthy lifestyle will have a significant impact not only on strengthening their physical, mental and social well-being, and will also contribute to their successful professional careers as teaching specialists.

Key words: health; orthobiotics; students of pedagogical colleges; professional training.

Введение. Одной из основных проблем в профессиональной подготовке учащихся педагогических колледжей является проблема формирования знаний, средств и способов сохранения и укрепления собственного здоровья, которое зависит от следующих факторов: наследственных (генетические особенности, влияющее на предрасположенность к болезням), социально-экономических (благоприятные условия для жизни), экологических (элементы среды: абиотические, биотические, антропогенные), системы здравоохранения (комплекс мер: профилактика, лечение и реабилитация). В тоже время, необходимо указать, что сохранение и укрепление собственного здоровья принадлежит самой личности, её образу жизни, ценностям, установкам, степени гармонизации внутреннего мира и отношений с обществом, а также с окружающей средой. Вышесказанное обосновывает необходимость поиска более эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. К этим средствам относятся: соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигиены, физическая активность (умеренные нагрузки, спорт, прогулки на свежем воздухе), психологический комфорт и др.

Применение указанных средств, касающихся собственного здоровья человека, позволило перейти к рассмотрению использования знаний о науке «ортобиотика» учащимися педагогических колледжей в профессиональной подготовке.

Основная часть. Рассмотрение науки «ортобиотика» как науки о рациональном образе жизни и гармонизации человека в окружающей среде является весьма актуальной проблемой. Основы ортобиотики были изложены в работах И. И. Мечникова, В. М. Шепеля, Н. Ю. Патьковой, Т. И. Горовиц, Г. В. Куприяновой, Н. Н. Матвеевко, М. З. Фёдоровой, Т. Н. Хрусталёвой, А. В. Пизов, С. В. Беляковой. Согласно И. И. Мечникову, каждый человек должен постигать «искусство жить», то есть быть здоровым и работоспособным до глубокой старости. 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 [1, с. 70]. Учение И. И. Мечникова в современной интерпретации отражено в работе В. М. Шепеля «Ортобиотика: слагаемые оптимизма», где автор даёт определение понятию, утверждая, что ортобиотика — это наука, изучающая технологию самосбережения людьми здоровья и пополнения жизненного оптимизма. В. М. Шепель считал, что для нормальной жизни необходимо умеренность во всём. Трудолюбие, здоровый образ жизни без излишеств, следование правилам гигиены и оптимизма, которые являются основным условием активного долголетия [2, с. 56].

Исследователь Н. Ю. Патькова утверждала, что в основе ортобиотики как науки лежат разработки технологий, имеющие отношение к каждому возрастному этапу жизни человека. Данные технологии, на наш взгляд, носят превентивный характер. Автор технологий, считала, что они призваны помочь людям избежать каких-либо нежелательных процессов в их физическом, психическом и нравственном здоровье [3, с. 142—143].

Учёные Т. И. Горовиц, Г. В. Куприянова, Н. Н. Матвеевко, М. З. Фёдорова, Т. Н. Хрусталёва, А. В. Пизов в своих исследованиях показали, что предназначение ортобиотики состоит в её научном обосновании на

основе рекомендаций, касающихся бережного обращения человека со своим организмом, соблюдение им индивидуального подбора условий для собственной жизнедеятельности, а также для постоянного интереса к жизни и людям [4, с. 140—142]. С. В. Белякова в своих работах отмечала, что ортобиотика исследует ряд вопросов, касающихся «философии оптимизма, жизненных ценностей, гигиенических правил». Ею предложены формулы и тесты выживаемости, универсальные средства самосбережения, а также ею предложены разнообразные подходы к построению разумного образа жизни людей. По её мнению, важнейшими постулатами ортобиотики являются: соблюдение индивидуального подбора условий для жизнедеятельности организма; постоянная, сознательная актуализация интереса к жизни и людям [5, с. 49—53].

Проанализированные взгляды учёных о науке «ортобиотика» позволили использовать знания в профессиональной подготовке учащихся педагогических колледжей. В целях ознакомления учащихся была разработана программа кружка, рассчитанная на 44 часа. Программа была включена в раздел объединения по интересам (кружок) «Выбираем здоровый образ жизни» по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Минский городской педагогический колледж» и филиала «Индустриально-педагогический колледж» учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования». В исследовании принимали участие 125 человек (50 — учащихся 3-го, 75 — 1 курса). На основании разработанной нами программы были проведены лекции и практические занятия, целью которых было сформировать у учащихся педагогических колледжей интерес к знаниям о науке «ортобиотика» и её средствам. Полученные учащимися знания о науке «ортобиотика» и её средствах были внедрены и апробированы в системе практических занятий на основе оздоровительных мероприятий: «Неделя спорта и здоровья», «Дни здоровья», спортивный фестиваль «Аэробум». Затем было проведено анкетирование, позволившие оценить использование знаний о науке «ортобиотика» учащимися педагогических колледжей в профессиональной подготовке.

Полученные данные подтвердили интерес учащихся педагогических колледжей к использованию знаний о науке «ортобиотика» в профессиональной подготовке. Из 125 опрошенных 77 % учащихся считают, одним из важных убеждений для себя быть здоровым, так как именно хорошее самочувствие позволяет человеку достигать целей и задач в профессиональной подготовке и будущей профессиональной деятельности. Свою заинтересованность в отношении собственного здоровья высказали 61 % учащихся. По их мнению, «собственное здоровье» влияет на социальное общение, когда речь идет о будущей профессиональной деятельности. Следует отметить особое внимание учащихся, которое было выражено ими по отношению к проведению мероприятий оздоровительной направленности, в процессе которых они могли приобрести не только знания, но и овладеть умениями и навыками в области оздоровительной физической культуры, воспитать в себе умение самостоятельно ставить цели, направленные на достижение положительных результатов в физическом и психическом состоянии, управляя своим временем и действиями, в соответствии с ценностями и идеалами. Количество учащихся, выразившие в 58 %, показали высокий уровень своего понимания важности здоровья и проявили особый интерес к такой науке как «ортобиотика», отмечая, что впервые ознакомились с историей этой науки и её основными постулатами. Использование ими знаний о здоровье, приобретённые в ходе проведённых лекционных и практических занятий в виде оздоровительных мероприятий, позволили говорить об их осознанном отношении к своему здоровью и здоровью других. При этом многие из них высказали мнение о том, что полученные знания дали им возможность расширить границы понимания своей роли для будущей профессиональной деятельности.

Заключение. Таким образом, рассматриваемая нами проблема для учащихся педагогических колледжей весьма актуальна в настоящее время, что подтверждается современными требованиями, касающимися формирования здорового образа жизни у современной молодёжи. Им нужно понимать, что использование знаний о здоровье не только в профессиональной подготовке, но и в будущей профессиональной деятельности, способствует предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной и профессиональной деятельности, росту учебных и будущих профессиональных достижений, что в итоге благоприятно влияет на развитие и сохранение их собственного здоровья.

Список цитируемых источников

1. Мечников, И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников ; Акад. мед. наук СССР. — М. : 1956. — Т. 11. — 261 с.
2. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. — М. : ЮНИТИ, 1996. — 295 с.
3. Патькова, Н. Ю. Технологии ортобиоза в профессиональной деятельности педагога / Н. Ю. Патькова // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 1. — С. 142—143.
4. Ортобиотика — наука о самосбережении здоровья / Т. И. Горовиц, Г. В. Куприянова, Н. Н. Матвеев [и др.] // Ярославский педагогический вестник. — 2000. — № 1. — С. 140—142.
5. Белякова, С. В. Использование технологии ортобиоза в сфере образования / С. В. Белякова, А. С. Колотова // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0 : материалы Междунар. науч. шк., организов. при финансовой поддержке Администрации Тамбов. обл., Мичуринск, 26 окт. 2017 г. / Мичур. гос. аграр. ун-т ; под общ. ред. Е. С. Симбирских. — Мичуринск, 2017. — С. 49—53.