

УДК 613.9

Т. А. ЧереповичУчреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
пр-т Победителей, 105, 220020 Минск, Республика Беларусь, tanya.osokina.95@bk.ru

СУЩНОСТЬ ЛИЧНОГО ОРТОБИОЗА КАК СИСТЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В статье раскрыты понятия «ортобиотика», «личный ортобиоз», «здоровый образ жизни», «оздоровительная физическая культура». Данные категории являются методологической рамкой, позволяющей рассматривать сущность личного ортобиоза в современных условиях общества, которые характеризуются высокой динамикой социальных изменений, экологическими вызовами и возрастающими профессиональными требованиями к личности. Описаны идеи и концепции ортобиоза с позиции здорового образа жизни личности. Транслируется идея о том, что при реализации своих конкретных жизненных планов и собственного карьерного роста молодежь должна заботиться о своем психическом и физическом состоянии. Жизненное ориентирование личности на ведение здорового образа жизни предполагает приобщение к культуре здоровья, что закрепляется в сознании и практической деятельности человека через систему обычаев и традиций и проявляется в жизни и в профессиональной деятельности личности.

Ключевые слова: ортобиотика; ортобиоз; личный ортобиоз; здоровый образ жизни; оздоровительная физическая культура.

Библиогр.: 17 назв.

T. A. CherepovichEducational Institution "Belarusian State University of Physical Education",
105 Pobediteley Ave., 220020 Minsk, the Republic of Belarus, tanya.osokina.95@bk.ru

THE ESSENCE OF PERSONAL ORTHOBIOSIS AS A SYSTEM FOR PRESERVING HUMAN HEALTH

This article explores the concepts of "orthobiotics", "personal orthobiosis", "healthy lifestyle" and "health-promoting physical education". These categories provide a methodological framework for examining the essence of personal orthobiosis in today's society, characterized by rapidly changing social dynamics, environmental challenges, and increasing professional demands on individuals. The ideas and concepts of orthobiosis are described from the perspective of a healthy lifestyle. The idea is that young people should take care of their mental and physical well-being when pursuing their specific life plans and career advancement. A healthy lifestyle orientation presupposes a commitment to a healthy culture, which is ingrained in a person's consciousness and practice through a system of customs and traditions and manifests itself in their life and professional activities.

Key words: orthobiotics; orthobiosis; personal orthobiosis; healthy lifestyle; health-improving physical culture.

Ref.: 17 titles.

Введение. Во все времена образование и наука являлись единственным средством решения проблемы жизнедеятельности человека. Современный уровень материального производства и научно-технический прогресс внёс существенные изменения, связанные с возникновением чрезвычайных ситуаций, влияющих на жизнедеятельность человека и его долголетие. В обстоятельствах, в которых приходится сегодня развиваться физически, духовно и психически молодому поколению, необходимо проявлять обеспокоенность о своём личном существовании и о существовании своих близких. Традиционные методы воспитания современного поколения, заключающиеся в передаче знаний о важности проблем, касающихся разных сторон здорового существования, «тонут» в информационном потоке, который на сегодня чрезмерно переполнен сообщениями развлекательного и личного характера, нежели делового, знаниевого, содержащего ориентиры, направленные на здоровый образ жизни, на деятельность, соединяющую в себе идеальные, социальные, личностные смыслы человеческого бытия, характеризующего всю совокупность данных процессов для качественного становления личности без профанации её ценностных ориентиров. Беспечность многих молодых

девушек и парней настораживает. В связи с этим в учреждениях среднего специального образования особое внимание следует уделять проблемам, касающимся самостоятельного использования учащимися знаний и умений в принятии оптимальных решений в сфере здорового образа жизни, которые впоследствии будут способствовать развитию системного мышления, обеспечивающего успешное решение профессиональных задач на основе хорошего физического и психического состояния.

Поскольку качество здоровья учащихся среднего специального образования испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению, сама идея здоровья в настоящий момент приобретает особую актуальность. В этом случае возрастает потребность не только к медицинской профилактике заболеваний, но и к использованию функциональных резервов организма через призму использования понятия «здоровье» с позиции ортобиоза (правильного образа жизни).

Материалы и методы исследования. Методология исследования: учение об ортобиозе И. И. Мечникова; концепция самосбережения здоровья (ортобиоза) Е. С. Понькиной; теория ортобиоза Н. М. Амосова, Н. Ю. Патьковой; теоретические представления о категории «здоровый образ жизни» С. А. Мухиной, Л. М. Колмогоровой и В. А. Морозова, М. Я. Виленского, Н. Ю. Васильевой. Основным методом исследования является метод теоретического анализа отечественной и зарубежной научной литературы, касающийся рассмотрения проблемы сохранения здорового образа жизни личности в информационном обществе.

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из основных значимых проблем в обучении учащихся среднего специального образования по-прежнему является проблема, которая связана с рассмотрением вопросов, касающихся формирования у учащихся осознания здорового образа жизни. Это прежде всего связано со специфической учебной деятельностью учащихся среднего специального образования, которое предусматривает нацеленность на освоение конкретных профессиональных компетенций. Также решение этой проблемы непосредственно касается ряда экологических, экономических и социальных процессов, происходящих в обществе. В этой связи особое внимание, на наш взгляд, следует обратить на ряд наук, которые непосредственно касаются качества здоровья личности для успешного карьерного роста, способствующего комфортной жизнедеятельности человека и его долголетию. К такой науке относится ортобиотика (греч. Orthos правильный, прямой и bios жить) — наука о рациональном образе жизни и гармонизации человека в окружающей среде [1, с. 20].

Исследованием и изучением ортобиотики занимались многие учёные. Среди них особое место занимают следующие: И. И. Мечников [2], В. М. Шепель [1], Н. М. Амосов [3], Т. И. Горовиц [4], Д. С. Алхасов [5]. В работе В. М. Шепеля дается современная интерпретация учения И. И. Мечникова. Автор в своем труде «Ортобиотика. Слагаемые оптимизма» дал определение понятию «ортобиотика», считая возможным обозначить ее как науку, изучающую «технологии самосбережения людьми здоровья и пополнения жизненного оптимизма» [1, с. 56]. Содержание данной науки он обосновывал с позиции понятия о здоровье. Кроме того, В. М. Шепель свои суждения об ортобиотике как науке связывал с ее возможностями, которые были направлены на «воздействие и преодоление в сознании всех возрастов стереотипов беспечного отношения к своему здоровью, полагая, что человек должен самостоятельно выработать критическое отношение к своим знаниям и привычкам и постоянно контролировать свое физическое и психическое состояние» [1, с. 56]. Исследователь Н. Ю. Патькова утверждает, что в основе ортобиотики как науки лежат разработки технологий, имеющие отношение к каждому возрастному этапу жизни человека, которые носят превентивный характер, считая, что данные технологии призваны помочь людям избежать нежелательных процессов в физическом, психическом и нравственном здоровье [6]. Ученые Т. И. Горовиц, Г. В. Куприянова, Н. Н. Матвеевко, М. З. Федорова, Т. Н. Хрусталева, А. В. Пизова в своих исследованиях показали, что ортобиотика как наука предназначена для обоснования научных и практических рекомендаций, касающихся соблюдения человеком бережного отношения к себе на основе осуществления индивидуального подбора средств и использования их

в условиях, мотивирующих постоянный интерес к жизнедеятельности [4]. В своих научных работах по ортобиотике С. В. Белякова отмечала важную особенность данной науки, подчеркивая ее значимость в решении ряда вопросов, касающихся «философии оптимизма, жизненных ценностей, гигиенических правил, формулы и тесты выживаемости, универсальные средства самосбережения» [7].

Таким образом, ортобиотика — это область знаний, тесно связанная с наукой о здоровье человека и ориентированная на глубокое самопознание и осмысление собственной жизни. В условиях современного общества человек получает уникальную возможность с помощью ортобиотических технологий и различных тестов лучше понять особенности своего организма, определить слабые стороны и вовремя обратить внимание на уязвимые аспекты здоровья. Регулярное применение методов, направленных на укрепление физического и психического состояния (консультации специалистов, корректировка рациона, рациональная двигательная активность и другие формы заботы о себе), способствует сохранению жизненной энергии и поддержанию здоровья на долгие годы. Стремление к успеху неотделимо от стремления быть здоровым. Поддержание гармонии между физическим, психическим и нравственным состояниями становится основой полноценной и успешной жизни.

В ортобиотике существует ключевое понятие — «ортобиоз», которое отражает идею разумного, осознанного и рационального образа жизни, направленного на сохранение здоровья и гармоничное существование. Основателем этого учения считается выдающийся биолог И. И. Мечников. В своих трудах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма» он подчеркивал, что человеку важно овладеть «искусством жить», т. е. необходимостью следования определённым законам, обеспечивающим крепкое здоровье, внутреннее равновесие и положительный настрой. Значительное место в его трудах занимала тема здорового образа жизни, основанного на соблюдении правил личной и общественной гигиены. Учёный был убеждён, что истинный смысл ортобиоза заключается в осознанном формировании человеком таких условий существования, которые ведут к активному долголетию, жизненной бодрости и сохранению работоспособности. Вместе с тем он подчёркивал, что достичь этого возможно лишь при постоянной и целенаправленной заботе о своём здоровье на протяжении всей жизни [1, с. 70].

В концепции самосбережения здоровья (ортобиоза) Е. С. Понькиной особое место занимает оптимизм, рассматриваемый как необходимое условие выживания личности. По её мнению, именно оптимистическое восприятие мира наполняет человека жизнерадостностью, энергией и вдохновением, помогает раскрыть собственный потенциал и реализовать способности в достижении поставленных целей. Автор отмечает, что применение технологии самосбережения здоровья способствует пробуждению жизненного оптимизма, формированию конструктивного взгляда на окружающую действительность и развитию умения осмысливать личные цели на каждом этапе жизни. Такой подход помогает своевременно корректировать собственный стиль поведения и образ жизни, поддерживая высокий уровень физического и психического здоровья. В структуре технологии Е. С. Понькиной выделяются три ключевых направления: рекреация — укрепление физического состояния организма, релаксация — поддержание психического равновесия, катарсис — система нравственного самосовершенствования, основанная на самопознании, самоанализе и внутренней гармонии [8].

Известный ученый-медик Н. М. Амосов занимался изучением и развитием теории ортобиоза, рекомендовал всем вести активный и здоровый образ жизни, учитывая «метод ограничений и нагрузок». В своем труде «Раздумье о здоровье» он утверждал, что цель врача — вылечить болезнь, а за здоровье необходимо бороться самому человеку путём постоянных физических упражнений и правильного образа жизни. Им были сформулированы установки, которые позволяли руководствоваться любому человеку, желающему быть здоровым. В рассуждениях великого учёного Н. М. Амосова подчеркивается, что основная причина большинства болезней — не внешние обстоятельства и не общественные условия, а сам человек. Для сохранения здоровья необходимы собственные, постоянные и значительные усилия. Н. М. Амосов выделял четыре ключевых условия: регулярные физические нагрузки, умеренность в питании, закаливание организма и умение правильно организовать отдых. Что касается

физической культуры, он отмечал, что достаточно уделять занятиям 20—30 минут в день, при этом интенсивность должна быть такой, чтобы возникло ощущение нагрузки: «...задохнуться, вспотеть и пульс учащался вдвое» [3, с. 2—4].

Д. С. Алхасов, опираясь на понимание категории «здоровье», выделил ряд специфических методов ортобиоза, применяемых в работе с учащимися. Каждый из них направлен на развитие различных аспектов личности и укрепление её жизненного потенциала. Физический метод ориентирован на повышение двигательной активности, улучшение физической подготовленности и поддержание высокой работоспособности организма. Психофизический метод базируется на процессах саморегуляции, включающих активацию, восстановление и успокоение, что помогает человеку сохранять внутреннее равновесие и устойчивость к стрессам. Биоэнергетический метод связан с осознанием и управлением биологическими процессами организма, что способствует формированию устойчивого здоровья и гармоничного функционирования личности. Метод моделирования предполагает психическое проигрывание различных жизненных ситуаций, анализ возможных решений и коррекцию собственных действий для достижения наилучших результатов. Образный метод направлен на создание двигательных и эмоциональных образов, раскрывающих индивидуальность и способствующих развитию творческого самовыражения [5].

На наш взгляд, специфические методы ортобиоза учащихся могут являться решающим фактором сохранения здоровья личности и быть использованными при организации учебной и внеучебной деятельности учащихся среднего специального образования.

Н. Ю. Патькова в рамках теории ортобиоза рассматривает здоровье как взаимодействие трёх компонентов: физического, отражающего естественное состояние организма, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и систем; психического, определяемого состоянием психической сферы, которое гарантирует адекватную регуляцию поведения человека в обществе; духовного, выражающегося в наличии моральных принципов и норм, позволяющих осознанно относиться к труду, родине, другим людям, овладевать культурными ценностями и познавать законы устройства вселенной [6]. В этом случае личный ортобиоз означает осознание человеком самооценности своей жизни, в которой необходимо найти объективные смыслы жизни, определяющие позитивные стремления к достижению здоровья в целях удовлетворения жизненных потребностей [9].

В рамках исследования проблемы сущности личного ортобиоза, как системы сохранения здоровья человека, необходимо обратиться к рассмотрению построения им рационального образа жизни, в которой личность проявляет свою «разумность», «осмысленность» с учетом необходимых и возможных условий, обеспечивая высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия. Более того, стоит указать, что построение рационального образа жизни является необходимым элементом здорового образа жизни, что способствует сохранению здоровья человека на долгие годы, удовлетворяя свой личностный, карьерный, творческий рост и успешно функционируя в современном обществе.

Возникновение понятия «здоровый образ жизни», по мнению академика Н. М. Амосова, определяется влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Ко внешним он относил социальную среду, уровень культуры, материально-бытовые и природные условия, ко внутренним — особенности мотивационно-ценностной сферы личности, её интересы, отношения, индивидуальные черты и потребности [3, с. 5—6]. С. А. Мухина, рассматривая категорию «жизнедеятельность», предлагает собственное толкование понятия «здоровый образ жизни»: совокупность типичных форм жизнедеятельности человека, направленных на укрепление адаптационных возможностей организма и обеспечение полноценного выполнения биологических и социальных функций. К биологическим функциям исследователь относит питание, получение солнечного света и тепла, соблюдение оптимального двигательного режима, личную гигиену и закаливание. Социальные функции, по её мнению, включают плодотворный труд, эстетическое и нравственное развитие, наличие волевых качеств, умение к самоограни-

чению, психологическую саморегуляцию, отказ от вредных привычек, рациональное распределение времени между трудом и отдыхом, что способствует активному долголетию [10]. В трудах Л. М. Колмогоровой [11] и В. А. Морозова [12] понятие «здоровый образ жизни» рассматривается как регулярное соблюдение определённых правил, направленных на сохранение и укрепление здоровья личности, профилактику и устранение вредных привычек. Такой подход обеспечивает поддержание высокой работоспособности, способствует гармонизации физического, психического и функционального состояния человека, что в конечном итоге создаёт условия для долгой и активной жизни.

По мнению М. Я. Виленского, «здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личностного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, которая предотвращает их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активно телесно-двигательных действиях и физических упражнениях» [13]. По мнению А. В. Шульженко, понятие «здоровый образ жизни» представляет собой социально и исторически обусловленное представление о здоровье, способах и методах его интеграции в различные сферы практической жизнедеятельности человека. Речь идёт о включении принципов сохранения здоровья в повседневную активность — социальную, личностную, семейную, трудовую, а также в сферу отдыха и досуга.

Н. Ю. Васильева выделяет несколько ключевых компонентов в структуре представления о здоровом образе жизни. Среди них ценностно-мотивационный компонент, который определяет значимость и роль здорового образа жизни в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей личности; эмоциональный, состоящий из положительных переживаний высокого уровня интенсивности по отношению к своему здоровью; поведенческий, проявляющийся в отношении личности к собственному здоровью и попытке активного стремления в изменении окружающей действительности в направлении здорового образа жизни [15]. Мнение Ф. Р. Бикьяновой основывается на традиционных составляющих здорового образа жизни: положительные эмоции, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, оптимальный режим труда и отдыха, закаливание организма, оздоровительная физическая культура, поддержание своего веса в пределах нормы; отказ от вредных пристрастий, избегание стрессов, соблюдение правил личной и общественной гигиены, стремление к утверждению нравственных, духовных и эстетических ценностей и др. [16].

По отношению к рассмотрению проблемы сущности личного ортобиоза как системы сохранения здорового образа жизни в обобщенном виде понятие «здоровый образ жизни» может характеризоваться как осознанная человеком мотивация, направленная на постоянное соблюдение требований по укреплению индивидуального и общественного здоровья и соблюдению гигиенических норм и принципов, усиливающих адаптивные способности организма быстро и эффективно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, способствующая восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей на основе использования средств оздоровительной физической культуры как специфической сферы, направленной на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды [9]. Использование средств оздоровительной физической культуры в качестве улучшения физического и психического состояния здоровья человека по-прежнему является актуальным и востребованным. Это один из видов человеческой деятельности, направленной на формирование полноценной здоровой личности. Данный вид деятельности можно определить как социальный процесс, выражающийся в физических действиях и оздоровительных процедурах, способствующих укреплению здоровья, овладению физической культурой, формированию ценностей, повышающих степень эффективности трудовой и иной социальной деятельности человека. Следовательно, оздоровительная физическая деятельность личности состоит из двух видов: физические движения (различные виды физических упражнений); гигиенические оздоровительные про-

цедуры. Чаще всего в различного рода нормативных документах, научной и публицистической литературе отмечается важность активного и массового привлечения к оздоровительной физической культуре подрастающего поколения в целях укрепления ими своих физических возможностей и высокого уровня достижения здоровья, используя отдых как неотъемлемую часть физкультурно-массовой работы, выраженную в различных формах организации: физкультурных праздниках, туристических походах и др.

В своей книге «Теория и методика физического воспитания и спорта» авторы Ж. К. Холлов и В. С. Кузнецов утверждают, что оздоровительная физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье человека при соблюдении определённых правил: применение методов и средств, имеющих научное обоснование их оздоровительной ценности; соблюдение физических нагрузок в соответствии с возможностями личности; использование форм физической культуры, обеспечивающих регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля [17, с. 431].

Заключение. Проведенный анализ научной и зарубежной литературы позволяет конкретизировать и обосновать сущность личного ортобиоза как системы сохранения здоровья человека, осознания ценности собственной жизни, в которой необходимо найти объективные смыслы, определяющее позитивное стремление личности к достижению собственного здоровья в целях удовлетворения жизненных потребностей на основе использования средств оздоровительной физической культуры в основных сферах жизнедеятельности. Личный ортобиоз представляет собой интегративный подход, объединяющий физическое, психическое и духовное благополучие, и направлен на гармонизацию личности в условиях современных социальных, экологических и профессиональных вызовов. На основе анализа концепций ортобиотики, здорового образа жизни и оздоровительной физической культуры показано, что формирование ортобиоза требует активной позиции человека, системного применения специфических методов (физических, психофизических, биоэнергетических и др.), а также интеграции принципов здоровья в повседневную деятельность. Реализация личного ортобиоза способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и обеспечивает основу для профессионального роста, социальной адаптации и долголетия, что особенно актуально для молодого поколения в условиях динамично изменяющегося общества.

Список цитируемых источников

1. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. — М. : ЮНИТИ, 1996. — 295 с.
2. Мечников, И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников. — Акад. мед. наук СССР. — М. : 1956. — Т. 11. — 261 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — М., 1987. — 64 с.
4. Ортобиотика — наука о самосбережении здоровья / Т. И. Горовиц, Г. В. Куприянова, Н. Н. Матвеевко [и др.]. // Ярославский педагогический вестник. — 2000. — № 1. — С. 140—142.
5. Алхасов, Д. С. Формирование ортобиотической культуры здоровья учащихся / Д. С. Алхасов // Учитель. — 2005. — № 2. — С. 83—85.
6. Патькова, Н. Ю. Технологии ортобиоза в профессиональной деятельности педагога / Н. Ю. Патькова // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 1. — С. 142—143.
7. 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., организ. при финансовой поддержке Администрации Тамб. обл., Мичуринск, 26 окт. 2017 г. / Мичур. гос. аграр. ун-т ; под общ. ред. Е. С. Симбирских. — Мичуринск, 2017. — С. 49—53.
8. Понькина, Е. С. Технология жизненного оптимизма и самосбережения здоровья, как условие социокультурного развития личности / Е. С. Понькина // Вестник культуры. — 2013. — № 22. — С. 44—46.
9. Глазырина, Л. Д. Личный ортобиоз как основание здорового образа жизни учащихся педагогических колледжей / Л. Д. Глазырина, Т. А. Черепович // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 12 дек. 2024 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2025. — С. 6—9.
10. Мухина, С. А. Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов / С. А. Мухина, И. С. Зимина // Вестник Марийского государственного университета. — 2014. — № 3. — С. 38—41.

11. Колмогорова, Л. М. Подготовка будущих учителей в образовательном пространстве педагогического колледжа к сохранению и укреплению здоровья учащихся : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Колмогорова Любовь Михайловна. — Магнитогорск, 2006. — 193 л.
12. Морозов, В. А. Формирование здорового образа жизни у студентов социального колледжа РГСУ / В. А. Морозов // Социальная политика и социология. — 2010. — № 11. — С. 192—201.
13. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 11. — С. 2—7.
14. Шульженко, А. В. Физическая культура как основополагающий фактор обеспечивающий здоровый образ жизни / А. В. Шульженко, С. М. Проскурин, А. Д. Кудря // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015. — № 3. — С. 207—209.
15. Васильева, Н. Ю. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Н. Ю. Васильева // Известия Российского государственного педагогического университета. — 2010. — № 125. — С. 13—18.
16. Бикьянова, Ф. Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов / Ф. Р. Бикьянова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2019. — № 12. — С. 3—8.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.

Поступила в редакцию 08.01.2026.