

## ВЕЛНЕСС В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

*Н.Н. Ничипорко, Е.Г. Каллаур, М.В. Стемпковская*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме привлечения молодежи к системе оздоровительных тренировок. Рассматривается роль велнесс-тренировок в образе жизни, направленном на создание баланса психического, физического, духовного и эмоционального здоровья.

**Ключевые слова:** велнесс, велнесс-тренировки, образ жизни, ценность здоровья, студенты.

**Введение.** Велнесс (от англ. Wellness, от be well – «хорошее самочувствие» или «благополучие») можно определить как персональную систему поведения человека, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Это и занятия, направленные на укрепление организма, и правильное питание, и отказ от вредных привычек. Цель занятий – достижение гармонии с собой и природой, восторжение своим телом.

Велнесс – это образ жизни, созданный на балансе психического, физического, духовного и эмоционального здоровья, способный удовлетворить рекреационные потребности современного человека [1]. Он включает сознательное отношение к себе, своему здоровью. Для этого должна быть сформирована потребность в необходимости соблюдать ряд правил для сохранения ценности «здоровья», готовность к саморазвитию и самосовершенствованию, а также высокий уровень самооценки собственного состояния и оценки возможностей своего организма.

Цель исследования – выделить условия результативного включения студентов в занятия велнесс-тренировками.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, беседа, методы анализа и синтеза полученной информации.

Исследовательская работа проводилась на базе УО МГПУ имени И.П. Шамякина, факультете физической культуры.

**Результаты исследования.** По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа тренировок для студентов. Предложенная программа максимально лояльна и подготовлена под потребности студентов: улучшение осанки, укрепление мышц, построение правильного положения тела, снятие стресса и др.

На первом этапе был изучен уровень сформированности потребности в занятиях физическими упражнениями. Был проведен опрос, осуществлен мониторинг работоспособности, уровня функциональных возможностей организма студентов и уровня их физической подготовленности, а также проанализированы результаты участия и посещения обучающимися соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На втором этапе были организованы занятия велнесс-тренировкой по предложенной нами программе. Были разработаны маршруты до спортивных объектов города Мозыря (рисунок 1). Студенты самостоятельно могли сделать выбор в пользу того или иного объекта с учетом индивидуальных особенностей состояния организма на «момент сегодняшнего дня», физических возможностей, других факторов. Затем было предложено выбрать способ передвижения до спортивного объекта: оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде и т. д. В конце занятия

предлагались упражнения на растяжку. Например, для растяжки мышц спины подходят следующие упражнения: «растяжка спины у стойки» (и.п. – стойка у шведской стенки или другой опоры, левым боком. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо–вниз, растягивая всю правую сторону тела; то же слева); «поза собаки мордой вниз» (и.п. – стойка на четвереньках; таз подать назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки – оторвать от пола. Спина прямая, без округления в пояснице) и др. [2]. Занятия рекомендовалось посещать 2-3 раза в зависимости от академической загруженности студентов.



Рисунок 1 – Маршрут до спортивного объекта города Мозыря

Три раза в неделю были рекомендованы занятия по физкультурно-оздоровительной системе Пилатес. Студентам подбирались комплексы упражнений исходя из уровня физической подготовленности (рисунок 2).



Рисунок 2 – Пример занятия по физкультурно-оздоровительной системе Пилатес

Также один раз в неделю студенты посещали релаксационные занятия с дыхательными техниками. Мышечная релаксация благотворно влияет не только

на физическое, умственное, но и на душевное состояние. Упражнения на релаксацию выполнялись в небольшом теплом помещении с приглушенным светом на гимнастических ковриках. Пример упражнения: «Исходное положение – лежа на спине, тело расслаблено, руки и ноги свободно лежат вдоль тела, глаза закрыты, дыхание спокойное через нос. Необходимо представить себе, что лежите на берегу моря, ветер мягко обдувает тело, вы наслаждаетесь шумом волн, успокаиваетесь и наслаждаетесь».

И наконец, студентам были предложены индивидуальные рекомендации по питанию. Например, количество приемов пищи составляет 4 раза в день: завтрак (25 % – 30 %), второй завтрак (15 %), обед (40 % – 45 %), ужин (20 %). Количество приемов пищи может увеличиваться и до 6-ти раз в день. Это зависит от двигательной активности. Калорийность питания будет зависеть от физиологических факторов (рост, вес, пол, тип телосложения и др.) от этапа подготовки, от нагрузки и интенсивности самой тренировки [3].

Вывод. Привлекая студентов к велнесс-тренировкам, педагогу следует помнить, что в основе данной программы занятий лежит системный и деятельностный подходы, активность всех участников процесса и необходимость формирования положительного условного рефлекса у занимающихся к сохранению и улучшению здоровья.

Для достижения цели занятий и получения действенного результата необходимо соблюдение определенных условий для предельно гибкого включения студентов в новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Это:

- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями путем информирования и просвещения молодежи, оказания помощи при приобретении недостающих знаний и умений;
- формирование мотивации посредством актуализации ценностей собственного здоровья и окружающих;
- педагогическое сопровождение индивидуально-дифференцированной работы занимающихся;
- создание «зоны комфорта», проявляющееся в психологической окраске занятий и основанное на общих интересах и потребностях занимающихся;
- обеспечении возможности самосовершенствования молодых людей в данном виде оздоровительной деятельности.

Перечисленные условия ориентирует студентов на «прямое включение» в процесс здоровьесбережения.

#### **Список использованных источников**

1. Заварика, Г.М. Современные технологии и инновации в туризме и Гостеприимстве / Г.М. Заварика, К.С. Федоренко // Туризм и гостеприимство. – 2020. – № 2. – С.28–35.
2. 50 упражнений для растяжки мышц всего тела – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/> – Дата доступа: 22.05.2022.
3. Ничипорко, Н.Н. Особенности питания при занятиях силовыми видами фитнеса / Н.Н. Ничипорко, С.М. Блоцкий, И.И. Петровец // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріалі XII міжнар. наук.-практ. конф. (Одесса, 13–14 верасня 2018 року, Ч.2) / голов. Ред. А.І. Босенко. – Одеса : видавець Букаев Вадим Вікторовіч, 2018. – С.164–167.