

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 ХІІ 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.