

УДК 37.037.1

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/41/63>

ВНЕДРЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ WELLNESS СТУДЕНТАМ ВТОРОГО КУРСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

©Аглиулова Л. Р., ORCID: 0000-0002-3743-2232, SPIN-код: 7650-5443, Казанский национальный исследовательский технологический университет, г. Нижнекамск, Россия, agliulova166@gmail.com

©Панягин Д. М., ORCID: 0000-0001-7589-3569, SPIN-код: 8208-7439, Казанский национальный исследовательский технологический университет, г. Нижнекамск, Россия, denis.panyagin@mail.ru

INTRODUCING THE CONCEPT OF WELLNESS TO SECOND YEAR STUDENT'S IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

©Agliulova L., ORCID: 0000-0002-3743-2232, SPIN-code: 7650-5443, Kazan National Research Technological University, Nizhnekamsk, Russia, agliulova166@gmail.com

©Panyagin D., ORCID: 0000-0001-7589-3569, SPIN-code: 8208-7439, Kazan National Research Technological University, Nizhnekamsk, Russia, denis.panyagin@mail.ru

Аннотация. В данной статье освещена необходимость включения в обучение студентов учения о здоровом образе жизни в целом (Wellness). Введение концепции Wellness в обучение студентов приводит к увеличению интереса к урокам физической культуры. А также к комплексному улучшению качества жизни и здоровья, успеваемости студентов. Ведь в настоящее время можно выделить следующие причины ухудшения здоровья молодого поколения: нервно-психическое перенапряжение; умственное утомление; нарушение режима труда и отдыха; нарушение режима сна; нарушение режима питания; вредные привычки; недостаточная двигательная активность.

Abstract. This article shows the need to include the teaching of healthy lifestyles — Wellness — in student's education. Nowadays, the health of students is significantly deteriorating due to a sedentary lifestyle, a violation of the day and sleep patterns, and an increase in mental stress. We know the impact of health on academic performance, so the importance of this training should be noted. Wellness is the concept of a healthy lifestyle, the study of the combination of physical and spiritual health, healthy eating, adequate physical exertion and the elimination of bad habits. The concept of Wellness was introduced into practice by the American doctor Halbert Donne in 1959, he also formulated the basic principles of a healthy lifestyle. In the 1960s, wellness gained great popularity, first in professional circles, and then in wide circles of American society, thanks to the numerous publications of Halbert Donne, John Travis, Donald Ardell and Gerhart Hettler. The introduction of the concept of Wellness in the training of students leads to an increase in interest in the lessons of physical culture. And, to a comprehensive improvement in the quality of life and health, student performance. Indeed, at the present time, the following causes of deterioration in the health of the young generation can be identified: neuro-psychological stress; mental fatigue; violation of work and rest; sleep disturbance; violation of the diet; bad habits; insufficient motor activity. That is why it is necessary to introduce into the habit of the student's moderate exercise, proper nutrition and quality rest. Which involves the teachings of Wellness?

Ключевые слова: Велнес, физическое и ментальное здоровье, формирование здоровья студентов, вовлечение в здоровый образ жизни.

Keywords: Wellness, physical and mental health, shaping student health, engaging in a healthy lifestyle.

Введение

В наше время здоровье студентов значительно ухудшается из-за сидячего образа жизни, нарушения режима дня и сна, повышения умственных нагрузок. Зная о влиянии здоровья на успеваемость, следует отметить важность данного обучения. Wellness, от английского — to be well — «хорошее самочувствие» — концепция здорового образа жизни, учение о сочетании физического и духовного здоровья, здоровом питании, адекватных физических нагрузках и исключении вредных привычек [1–5]. Понятие «велнес» было введено в практику американским врачом Хальбертом Донном в 1959 году, он же сформулировал основные принципы здорового образа жизни. В 1960-е годы велнес приобрел большую популярность сначала в профессиональных кругах, а затем и в широких кругах американского общества благодаря многочисленным публикациям Хальберта Донна, Джона Тревиса, Дональда Арделла и Герхарта Хеттлера [6–10].

Образ жизни человека связан со здоровьем, психическим и физическим. Студенты будут лучше справляться со своими учебными обязанностями, если будут полностью здоровы [11]. Для этого их стоит обучить комплексному совершенствованию здоровья и заинтересовать их в этом. Именно поэтому было выбрано учение Wellness, охватывающее все аспекты жизнедеятельности.

Материал и методы исследования

Методы: анализ обучения студентов, наблюдения за уроками физической культуры, поиск наиболее эффективного метода обучения. Исследуется результативность введения данной концепции.

Результаты и обсуждение

В связи с решением начать обучать студентов второго курса НХТИ философии Wellness на уроках физической культуры было выявлено следующее:

Возросла заинтересованность студентов в посещении занятий.

Студенты овладели знаниями о собственном здоровье, что поможет им в течение всей жизни.

Изменилось отношение не только к спорту, но и к питанию и режиму дня.

Овладели умениями организации собственного потенциала и жизненных ресурсов.

Осознали эффективность организации отдыха.

Велнес — это философия благополучия человека почти во всех сферах жизни: духовной, социальной и физической. Основы философии велнес: движение; умственная активность; расслабление и гармония; красота и уход за телом; сбалансированное питание [12].

Повышенная нагрузка и высокий темп развития общества заставляют рационализировать здоровье, как физическое, так и ментальное, во избежание подстерегающих стрессов и срывов. Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования воспитания и образования.

Самой распространенной патологией у студентов является патология опорно-двигательного аппарата, второе и третье места занимают заболевания органов зрения и уха, горла, носа, а далее идут заболевания внутренних органов (органов пищеварения, кровообращения) [13].

Таким образом, очевидно, что обучение студентов этой концепции привело бы к улучшению состояния здоровья и жизни в целом будущего поколения. Ведь образ жизни по Wellness дает возможность избежать таких серьезных и распространенных болезней, как инфаркт, сахарный диабет, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Велнес подразумевает комплексное использование методик оздоровления. Сочетание умеренной физической активности, расслабляющих процедур и здорового питания дает оздоровительный эффект. Вслед за этим происходит и восстановление душевного равновесия. Одна из важных составляющих велнес — фитнес. Этот вид активной физической нагрузки — один из самых востребованных у любителей здорового образа жизни. Основная задача фитнеса — поддерживать тело в хорошей физической форме, делать его выносливым, сильным, быстрым. Сначала фитнес был основой подготовки бойцов американской армии. Позже были разработаны системы упражнений для всех, кто желает сделать тело стройным и сильным [14].

Всем известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться всем своим потенциалом. Однако большая часть современных студентов ведет малоактивный образ жизни. Это связано так же с тем, что большую часть своего времени студент проводит сидя за партой. В связи со снижением уровня здоровья студентов появляется необходимость в разработке новых эффективных методов оздоровительных тренировок в высших учебных заведениях. Совершенствование теории и методики построения занятий должно способствовать улучшению состояния здоровья студентов, воспитанию здорового образа жизни, развитию их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, повышению мотивации к занятиям спортом, и практической их реализации в учебном процессе. Поэтому следует внедрять занятия фитнесом и всестороннее обучение здоровому образу жизни [15].

Для студентов занятия спортом и соблюдение здорового образа жизни должно стать целью. Этой цели способствуют правильные и регулярные занятия фитнесом. Существует два основных вида физической деятельности — аэробные и анаэробные нагрузки. Аэробная нагрузка — это нагрузка, направленная на улучшение здоровья, на стабилизацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, поддержание общей физической формы. При аэробных нагрузках происходит сжигание жиров и обеспечение мышц энергией. Анаэробная нагрузка — это нагрузка, направленная на наращивание объема и силы мышц. В зависимости от желаемого результата выбираются подходящие виды фитнеса [16–17].

Wellness соединил в себе все наиболее эффективные для оздоровления человека программы. Для студентов занятия фитнесом могут оказаться привлекательными благодаря таким критериям как: доступность данного способа оздоровления; инновационные методы в проведении занятий; разнообразие фитнес-программ; сопровождение музыкой; использование инвентаря; результативность [18–20].

Также студенты могут выбрать подходящий им тип фитнеса, в зависимости от желаемого результата и личных предпочтений.

Аэробика, в том числе танцевальная (снижение веса, усовершенствование фигуры, повышение выносливости организма, разработка мышц и пластики, развитие координации, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы).

Шейпинг. (улучшение осанки и совершенствование пропорций тела, также снижению веса, развитию выносливости).

Роуп-скипинг. Упражнения на кардио-тренажерах (укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие скорости и координации, ловкости и выносливости, снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие выносливости).

Силовые фитнес-программы. Занятия нередко проходят с использованием утяжелителей — гантели, штанги и др. (формирование пропорций тела, укрепление мышц, совершенствование осанки, развитие мускулатуры, повышение выносливости).

Степ-аэробика. В основе лежит выполнение нетрудных хореографических движений с использованием степ-платформы (развитие выносливости и силы, снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Фитнес с элементами единоборств. Представляет собой высокоинтенсивную, либо интервальную тренировку (сжигание жиров за счет аэробной нагрузки, укрепление мышц, развитие координации, гибкости, скорости, выносливости).

Фитбол–аэробика. Особенность данного вида фитнеса заключается в том, что упражнения выполняются с использованием фитбола — гимнастического мяча (за счет этих упражнений формируется правильная осанка, укрепляются определенные группы мышц, развивается гибкость тела).

Фитнес–йога, пилатес, калланетика. Пилатес — способствует формированию правильной осанки, развитию мышц спины и пресса. Калланетика — в основе данного вида лежат упражнения, способствующие растяжке тела. Так же в нем активно используются дыхательные упражнения. Фитнес–йога — способствует развитию гибкости и выносливости тела. В упражнениях используются дыхательные упражнения, а также чередование статических и динамических движений. Способствуют формированию правильной осанки, развитию гибкости и выносливости. В них сочетаются упражнения силовой и аэробной направленности.

Стретчинг. (развитие гибкости, устранению нарушений осанки, улучшению кровообращения).

Бодифлекс, различные виды дыхательной гимнастики. Бодифлекс — дыхательная гимнастика с одновременным растягиванием и напряжением мышц (нормализация деятельности дыхательной и сердечно–сосудистой систем, активация иммунной системы и защитных свойств организма, преодоление стрессовых состояний, избавление от избыточного веса и никотиновой зависимости).

Genius Body. Позволяет телу приспособиться к любым нагрузкам. Включает в себя упражнения в статическом, статодинамическом, силовом и интервальном режимах (снижение веса, набор мышечной массы, развитие силы и выносливости).

Facts. Включает в себя ряд упражнений направленных на развитие гибкости и снятия напряжения (формирование фигуры, развитие силы, скорости, выносливости, увеличение мышечной массы).

Русская армейская подготовка. Основана на методиках подготовки российских войск. Включает в себя выпады, прыжки и т. п. (позволяет развить силу, скорость, выносливость, снизить вес).

Круговые тренировки. Данный вид во многом похож на высокоинтенсивные тренировки, обладая при этом умеренной интенсивностью. Круговые тренировки состоят из приблизительно 10 упражнений, которые выполняются одно за другим в заранее определенной последовательности по несколько подходов (снижение веса, развитие силы, выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы).

В настоящее время было бы своевременно внедрить концепцию Wellness в систему обучения студентов, также это способно заменить традиционные методы обучения физической культуры.

Пример построения урока может быть таким: для разминки могут быть взяты движения из аэробики, роуп-скиппинга, а для организации основной части могут использоваться упражнения круговой тренировки, русской армейской подготовки, силовые фитнес программы, а для завершения элементы пилатеса и стретчинга. Это помогает студенту снять напряжение и восстановить эмоциональное состояние.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависят уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания вуза остаются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не сам студент, его ценностные ориентации и потребности. Именно поэтому стоит внедрить данную концепцию, чтобы усовершенствовать обучение студентов, причем не только по предмету физической культуры.

Концепция Wellness прививает студентам мотивационно-ценностное отношение к укреплению и сохранению здоровья, также помогает овладеть знаниями, умениями по использованию всех методов для улучшения здоровья и уровня жизни.

Заключение

В заключение можно сказать, что наиболее оптимальным проектированием системы развития здоровья студентов является философия Wellness. Также это приведет к формированию позитивного отношения к спорту, в том числе к урокам физической культуры. Студенты будут осознавать их значимость в организации жизни.

Список литературы:

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987. 224 с.
2. Жолдак В. И., Калинин Л. А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. 1997. № 8. С. 2-7.
3. Ражникова Т. Н. Влияние качества проведения урока физкультуры на здоровье студентов // Молодой ученый. 2015. №15.1. С. 26-27.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни. М.: МНЗПУ, 1995. 90 с.
5. Зайцев В. П. Валеология - учение о здоровье. Харьков: ХГИФК, 1996. 161 с.
6. Мищенко В. Ю., Зайцев В. П. Оздоровительные мероприятия для студентов в условиях санатория-профилактория учебного заведения // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. научн. работ. Белгород, 1997. С. 442-444.
7. Лишук В. А., Мосткова Е. В. Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации. М.: РАМН, 1994. 134 с.
8. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
9. Белкина Н. В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе // Физическая культура и спорт в современном обществе: матер. всерос. науч. конф. Хабаровск, 2003. С. 17-20.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и методика. М., 2002. 230 с.

11. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь к совершенству. Минск, 2003. С. 3-15.
12. Слостенин В. А. Режим труда и отдыха студентов. М., 1983.
13. Тимошкин В. Н. Структура двигательной активности студентов и ее совершенствование в процессе обучения в вузе: автореф. дисс. ... канд. ... наук. М., 1993. 24 с.
14. Фадеев Б. Г. Физкультурный минимум в здоровом образе жизни // Спортивная жизнь России. 1986. №8. С. 38-39.
15. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов. М.: Россия, 1997. 300 с.
16. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2001. С. 131-174.
17. Кардялис К. К. Пути повышения физической активности студентов // Теория и практика физ. культуры. 1984. №10. С. 46-47.
18. Pellegrini A. D., Bohn C. M. The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment // Educational researcher. 2005. V. 34. №1. P. 13-19. <https://doi.org/10.3102/0013189X034001013>.
19. Coatsworth J. D., Conroy D. E. Youth sport as a component of organized afterschool programs // New Directions for Youth Development. 2007. V. 2007. №115. P. 57-74. <https://doi.org/10.1002/yd.223>.
20. Walters B. K., Read C. R., Estes A. R. The effects of resistance training, overtraining, and early specialization on youth athlete injury and development // The Journal of sports medicine and physical fitness. 2018. V. 58. №9. P. 1339-1348. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07409-6.

References:

1. Balsevich, V. K., & Zaporozhanov, V. A. (1987). Fizicheskaya aktivnost' cheloveka. Kiev, Zdorov'ya, 224.
2. Zholdak, V. I., & Kalinkin, L. A. (1997). Valeologiya: stanovlenie, razvitie, problemy, perspektivy. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (8), 2-7.
3. Razhnikova, T. N. (2015). Vliyanie kachestva provedeniya uroka fizkul'tury na zdorov'e studentov. *Molodoi uchenyi*, (15.1.), 26-27.
4. Vilenskii, M. Ya., & Gorshkov, A. G. (1995). Osnovy zdorovogo obraza zhizni. Moscow, MNZPU, 90.
5. Zaitsev, V. P. (1996). Valeologiya - uchenie o zdorov'e. Kharkov, KhGIFK, 161.
6. Mishchenko, V. Yu., Zaitsev, V. P. (1997). Ozdorovitel'nye meropriyatiya dlya studentov v usloviyakh sanatoriya-profilaktoriya uchebnogo zavedeniya. In *Sovremennye problemy fizicheskoi kul'tury i sporta: sb. nauchn. rabot. Belgorod*. 442-444.
7. Lishuk, V. A., & Mostkova, E. V. (1994). Osnovy zdorov'ya: Obzor. Aktual'nye zadachi, resheniya, rekomendatsii. Moscow, RAMN, 134.
8. Myakinchenko, E. B., & Shestakova, M. P. (2002). Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatii. Moscow, SportAkademPress, 304.
9. Belkina, N. V. (2003). Fizicheskaya kul'tura kak sostavlyayushchaya zdorov'esberegayushchego obrazovaniya v vuze. In: *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom obshchestve: mater. vseros. nauch. konf. Khabarovsk*, 17-20.
10. Lisitskaya, T. S., & Sidneva, L. V. (2002). Aerobika. Teoriya i metodika. Moscow, 230.
11. Robinson, L., & Tomson, G. (2003). Pilates: Put' k sovershenstvu. Minsk, 3-15.
12. Slastenin, V. A. (1983). Rezhim truda i otdykha studentov. Moscow.

13. Timoshkin, V. N. (1993). *Struktura dvigatel'noi aktivnosti studentov i ee sovershenstvovanie v protsesse obucheniya v vuze: avtoref. Ph.D. diss. Moscow, 24.*
14. Fadeev, B. G. (1986). Fizkul'turnyi minimum v zdorovom obraze zhizni. *Sportivnaya zhizn' Rossii*, (8), 38-39.
15. Agadzhanian, N. A. (1997). *Zdorov'e studentov. Moscow, Rossiya, 300.*
16. Vilenskii, M. Ya. (2001). Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. In: *Rol' fizicheskoi kul'tury v obespechenii zdorov'ya. Fizicheskaya kul'tura studenta. Moscow, Gardariki. 131-174.*
17. Kardyalis, K. K. (1984). Puti povysheniya fizicheskoi aktivnosti studentov. *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*, (10), 46-47.
18. Pellegrini, A. D., & Bohn, C. M. (2005). The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educational researcher*, 34(1), 13-19. <https://doi.org/10.3102/0013189X034001013>
19. Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2007). Youth sport as a component of organized afterschool programs. *New Directions for Youth Development*, (115), 57-74. <https://doi.org/10.1002/yd.223>
20. Walters, B. K., Read, C. R., & Estes, A. R. (2018). The effects of resistance training, overtraining, and early specialization on youth athlete injury and development. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(9), 1339-1348. [10.23736/S0022-4707.17.07409-6](https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07409-6)

Работа поступила
в редакцию 17.03.2019 г.

Принята к публикации
21.03.2019 г.

Ссылка для цитирования:

Аглиулова Л. Р., Панягин Д. М. Внедрение концепции Wellness студентам второго курса на уроках физической культуры // Бюллетень науки и практики. 2019. Т. 5. №4. С. 436-442. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/41/63>.

Cite as (APA):

Agliulova, L., & Panyagin, D. (2019). Introducing the Concept of Wellness to Second Year Student's in Physical Education Classes. *Bulletin of Science and Practice*, 5(4), 436-442. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/41/63>. (in Russian).