

игрокам, почему сегодня они начинают игру на скамейке запасных, дать понять, над чем стоит работать и что они должны успеть сделать на тренировках, чтобы этого не повторилось. Это так же поможет выстроить систему мотивации и избежать использования крика, физических воздействий при выстраивании дисциплины в команде [1]. Такая атмосфера позволит чувствовать детям себя свободно, больше проявлять себя, высказывать свои идеи, выражать эмоции. Важно чтобы они видели уважение и понимание тренера. Но также как важна сплочённость и семейная обстановка, важно каждому из воспитанников чувствовать свою индивидуальность и значимость. Необходимо замечать особенности техники каждого из игроков, отличительные черты, слабые и сильные стороны и развивать их, уметь правильно использовать их в игре, а не стараться добиться игры по общей схеме. Для исключения конфликтных ситуаций с родителями необходимо активно привлекать их к тренировочному процессу, объяснять те или иные позиции по отношению к игрокам, стараться объединиться при воспитании детей, дать понять, что вами движет одна цель – сохранить и укрепить моральное и физическое здоровье детей [3].

Библиографический список

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: Методическое пособие 2016, 218 с.
2. Петухова А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2017. - 180 с.
3. Шамардин А.А. Комплексная Функциональная Подготовка Юных Футболистов. Монография, 2017. - 238 с.

Клименко Е.С., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье описаны положительные аспекты применения асан фитнес йоги, как части хатха-йоги, в системе физического воспитания студентов вузов. Кроме того, в работе представлены теоретические материалы о наиболее эффективных асанах фитнес йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата человека.

Ключевые слова: физическая культура, опорно-двигательный аппарат, асана, фитнес йога, хатха йога.

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что, в связи с модернизацией российского образования, возникает высокая потребность в изучении вопроса о поиске новых рациональных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению учащихся вузов, обеспечивающих повышение умственной и физической работоспособности.

Само слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что обозначает «объединять». Кроме того, смысл данного слова представляет собой единение тела, души и ума. Именно на этом понятии общности духовного и физического человеческого начала следует акцентировать внимание студентов на уроках физической культуры в высшем учебном заведении.

Существует великое множество видов йоги, но одной из наиболее известных ее разновидностей является хатха йога, основанная на йогических упражнениях (асанах - позициях, ориентированных на укрепление тела, улучшение гибкости суставов и развитие чувства равновесия), сопровождаемых специальной дыхательной практикой. В современном мире главную роль фитнес-йога, как упрощённая разновидность хатха-йоги, играет, преимущественно, в системе здравоохранения и физической культуре [1].

Известно, что применение фитнес йоги на занятиях физической культуры обосновано тем, что она способствует постепенному разностороннему развитию организма, и, кроме того, данная разновидность йоги оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние студентов.

Ключевыми факторами, обуславливающими поддержание физического и духовного здоровья учащихся, являются правильно подобранные двигательные действия. Двигательная активность представляет собой фактор, несущий огромное значение для адаптивных особенностей организма человека, который также расширяет ресурсы его функциональных резервов [2].

Так, подчёркивая вышесказанное, стоит ещё раз акцентировать внимание на том, что упражнения фитнес йоги на занятиях физической культуры применяются, прежде всего, для полноценного развития организма, формирования гибкости тела, психологического равновесия, поддержания нормальной скорости метаболизма.

Вместе с тем, фитнес-йогу нельзя назвать высоко результативным методом, с помощью которого можно снизить лишний вес, более действенными методами считаются легкая атлетика или аэробика, однако, это и не является приоритетом на занятиях физической

культуры. Основные положительные аспекты, при занятиях фитнес йогой в рамках дисциплины «Физическая культура» — это общее оздоровление организма и избавление от стресса и негативных эмоций.

Следует заметить, что все элементы фитнес йоги можно поделить на три основные группы:

- растяжка (стретчинг);
- специальные позы (асаны);
- упражнения на дыхание.

Перед началом занятия фитнес йогой в рамках физической культуры студентам следует прослушать обязательный инструктаж, в ходе которого преподаватель знакомит учащихся с техникой безопасности, которой следует придерживаться во время занятия фитнес йогой.

Если говорить о количестве упражнений, их видах и содержании асан фитнес йоги, вводимых в занятие физической культурой, то они, как правило, обусловлены той или иной целью урока. Так, элементы фитнес йоги могут быть задействованы не только в одной части занятия, на них также может быть основан весь урок, структура которого будет схожа со структурой привычного урока физической культуры [3].

В данном случае, когда все занятие посвящено фитнес йоге, оно, в свою очередь, будет делиться на три части:

- подготовительная (20–25 минут);
- основная (40–55 минут);
- заключительная (10 минут).

Кроме того, когда занятие полностью основано на упражнениях фитнес йоги, рекомендуется взять во внимание необходимость музыкального сопровождения, которое способствует многократному повышению интереса учащихся к уроку, а также усиливающего продуктивность выполненных упражнений.

Так, подготовительная часть занятия, включающего в себя элементы фитнес йоги, будет отличаться сдержанным темпом, посредством которого формируется эмоциональная сосредоточенность учащегося на содержании занятия. Именно музыка позволяет контролировать темп выполнения асан, и если в подготовительной и основной частях музыкальное сопровождение одно, то в заключительной должно быть совершенно другое, способствующее умиротворению, и звучащее, скорее, как фоновая музыка.

Немаловажную роль на занятиях фитнес йогой также играет правильное дыхание. Чтобы повысить продуктивность выполнения упражнений, следует глубоко и размеренно дышать носом и стараться не задерживать дыхание ввиду возможности возникновения перенапряжения.

Важным аспектом является необходимость сидеть или стоять прямо во время выполнения всех асан - чтобы тело могло принять надлежащее положение, необходимо основательно вытянуть позвоночник, не допуская болевых ощущений. Также, чтобы принимаемые положения в точности совпадали с продемонстрированным примером, следует равномерно распределять вес собственного тела.

Так, подчёркивая вышесказанное, отметим, что соблюдение упомянутых ранее правил позволит извлечь максимальную пользу из занятия. Так, занятия фитнес йогой научат студентов правильно дышать, поспособствуют улучшению гибкости их тела и координации их движений, а также слегка разнообразят учебный процесс.

Библиографический список

1. Орлов А. В. «Йога — лестница к здоровью»/ А. В. Орлов. — Москва, 2000.
2. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — №18. — С. 198-200.
3. Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков // Журнал «Современные наукоемкие технологии» № 10, 2010, С. 107-111

Кокорина О.Н.

Уральский государственный педагогический университет
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ АКТИВНОГО ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В статье раскрываются взаимосвязи спортивного туризма и инвалидизации. Большое место в работе занимают исследования педагогических методов и ресурсов, направленных на изменения становление менталитета у общества, у подрастающей молодёжи с ограниченными возможностями в отношении к инклюзивному образовательному процессу посредством туризма. Туризм, спортивный туризм при определенных условиях, разработанных методов, инструкций, планов может стать доступен каждому. Краеведение и занятия спортивным туризмом пользуется популярностью в силу своей доступности для всех слоев населения. Задача стоит на сегодняшний день перед образованием обеспечить, создать все необходимые условия для каждого ребенка, не ребенок должен подстраиваться под систему