

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

образования, а в системе образования дописать, проработать методики инклюзивного обучения, наполнить жизнь детей, сделать ее более насыщенной и яркой посредством походов выходного дня.

Ключевые слова: походы, ограниченные возможности, дополнительное образование, инклюзивное образование, развитие своих индивидуальных физических особенностей, реабилитация.

Поход выходного дня (ПВД) - поход в выходные дни, совершаемый по определенному маршруту в течение нескольких дней или сокращенный вариант - несколько часов, это будет зависеть от уровня подготовленности участников, от программы в образовательном процессе. Если поход выходного дня рассматриваем для инклюзивного образования, то его можно организовать по следующим направлениям: экскурсионное, учебное, оздоровительное, реабилитационное. Походы отличаются протяженностью, продолжительностью и естественными препятствиями. Поход выходного дня разделяются по видам туризма: спелео (пещеры), водный, пеший, конный, парусный, лыжный, горный, велосипедный, автомото.

Основные цели похода выходного дня для инклюзивного образования:

1. Оздоровительная и реабилитационная – повышает двигательную активность населения, занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Оздоровительный эффект достигается за счет тренировки мышц, получение заряда бодрости и работоспособности. Психологическое оздоровление происходит за счет снятия напряжения в городской жизни, переключение с одного вида деятельности на другой, расширяется круг общения.
2. Тренировочная - преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки и спортивной квалификации.
3. Познавательная - разведка новых мест, развиваем кругозор, знакомство с достопримечательностями, изучение родного края, его окрестности.
4. Коммуникационная - встреча с друзьями, знакомство с новыми людьми.
5. Эстетическая - прогулка по лесу, подышать свежим воздухом.
6. Учебная – учим разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д.

Цель похода, чтобы в итоге все остались довольны выходными.

Маршрут должен быть под силу каждому из участников по физической нагрузке, а также соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма.

В инклюзивном образовании походы выходного дня могут быть включены в учебную программу физической культуры, как в основное или так дополнительное образование.

Проблема и актуальность данной темы очевидна – это проблема воспитания молодежи, она должна стоять в приоритете у общества. Неважно, какой ребенок, с какими возможностями, воспитание никто не отменяет, а наоборот вносим новизну в качественные образовательные и воспитательные процессы, создаем досуг познавательным и активным посредством спортивного туризма, посредством походов выходного дня (ПВД).

С каждым годом наблюдается рост инвалидизации в обществе. Давайте обратимся к статистическим данным и мы увидим рост рождаемости детей инвалидов, при том, что в обществе происходит демографический спад. Воспитанные, интеллигентные люди стараются сделать этот мир познавательным и интересным не только для себя, они проявляют сострадание и помогают другим людям с ограниченными возможностями увидеть новые горизонты в своей жизни. Права людей с физическими и умственными нарушениями в течение длительного времени являются объектом пристального внимания ООН, других международных организаций, прогрессивной общественности. К наиболее важным сферам, в которых должны быть созданы равные возможности для людей с ограниченными функциональными возможностями, отнесены социальное обеспечение, семья, культура, отдых, спорт, туризм, краеведение. В статье будут рассматриваться вопросы инклюзивного воспитания детей и молодежи средствами краеведения, туризма, спортивного туризма и походов выходного дня. В педагогическом физкультурном образовании нет программ, методов, методик для осуществления данного проекта. Поэтому я приступаю к научному исследованию данной проблемы.

Объект исследования: муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Кедр» Новоуральского городского округа. Муниципальное бюджетное учреждение Городской клуб туристов «Кедр» Новоуральского городского округа. Деятельность туристского клуба «Кедр» связана со спортивным туризмом, с проведением спортивных походов, включающих преодоление категоризованных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. В туристском клубе созданы все условия для разработки и проверки научной методики в области инклюзивного физкультурного образования как основного и дополнительного.

Предмет исследования: педагогические условия реализации муниципальной модели непрерывного туристского физкультурного образования для молодежи с ограниченными возможностями, посредством походов выходного дня.

Цель научного исследования - доказать влияние спортивного, экстремального туризма, походов выходного дня на эффективность физкультурного инклюзивного образования, воспитания при условии процесса туристской деятельности, создании конкретных приёмов, форм, методов. Раскрыть новую педагогическую функцию, заключающуюся в творческой трансляции физической культуры. Разработать и внедрить программу для туристского клуба с особым профильным инклюзивным образованием.

Задачи:

- изучить специальную литературу по проблеме исследования;
- создать на базе туристского клуба профиль инклюзивное образование;
- разработать программу для туристского клуба с инклюзивным образованием;
- внедрить педагогические гибкие, специальные методы для работы с детьми с ограниченными возможностями, таким образом дать им возможность получить шанс заниматься физической культурой в школе, в туристском клубе, ходить в походы выходного дня;
- провести переподготовку педагогических кадров – инструкторов – проводников;
- разработать мотивационные, поощрительные методы и возможности для развития потенциала у молодёжи с ограниченными возможностями;
- привить социальную ответственность у учащихся, педагогов, инструкторов - проводников в сфере инклюзивного образования;

Рабочую гипотезу можно сформулировать так: формированию личности содействует туризм, в этом виде спорта интегрируются разные формы других видов деятельности молодёжи: познавательная, трудовая, экологическая, спортивная, общественная, ценностно – ориентационной, коммуникативной. Туризм обеспечивает формирование целостного представления о мире, помогает приобрести ориентировку во взаимодействии с окружающей средой. В туристском клубе есть все условия для проведения мероприятий, связанных с физкультурными вопросами, что повысит возможности детей и молодёжи к решению оздоровительных проблем, способствовать формированию открытого общения, физкультурной культуры личности.

Проведение исследования (методы, техники, средства):

- полевые практикумы (занятия);
- наблюдение;
- психологическое тестирование;

- метод опроса;
- тестирование показателей физической подготовленности;
- туристские походы с разным уровнем сложности прохождения маршрутов.

Проведенный опрос туристов показал слабые знания об инклюзивном образовании и скорее нежелание узнавать больше, обмениваться опытом, участвовать в тестированиях, акциях.

Разработанная программа для туристского клуба по профилю Поход выходного дня, как средство расширения жизненного пространства разделена на несколько модулей.

Первый модуль включает понятия: родной край, краеведение, экология, вопросы из географии, естествознания, основные понятия о туризме. Вовлечения молодёжи с ограниченными возможностями в туризм.

Второй модуль состоит из таких важных тем как волонтерство в туризме – формирует у молодёжи мировоззрение на инвалидизацию, воспитание учащихся в инклюзивном образовании, посредством туризма в целом и в частности, походов выходного дня, инструктор – проводник с необходимыми знаниями, как ухаживать в природной среде за людьми с ограниченными возможностями. Проведение мероприятий, направленных на привлечение помощи для решения проблем по всем направлениям волонтерской деятельности, посредством походов выходного дня.

Третий модуль - воспитание ответственности за коллектив, привитие коллективизма и осознание своего значения в мире, развитие коммуникативных навыков, стремление к физическому совершенству, формирование навыков здорового образа жизни. Проводятся тренировочные походы: по технике пешего туризма с ночевками, с оказанием первой доврачебной помощи, базовые знания по ориентированию, конкурсы туристских песен, психологические тренинги, конкурсы фото – видео материалов. С каждым годом повышается сложность прохождения маршрута.

Таким образом, можно сказать о том, что развитие данного направления является перспективным для учащихся, с ограниченными возможностями, студентов и преподавателей. При формировании физической культуры используется большое разнообразие средств и методов физкультурного образования, при условии процесса туристской деятельности. Но следует отметить и тот факт, что ряд методов будут наиболее эффективны, если их использование осуществляется в неразрывной связи с развивающей системой образования в инклюзивной системе воспитания.

Библиографический список

1. Староверова, М.С. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми ОВЗ: Методическое пособие/М.С. Староверова . Москва:ВЛАДОС,2011. 167с.
2. Алёхина, С.В. Инклюзивное образование: история и современность: учебно-методическое пособие/С.В. Алёхина. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2013. 33с.
3. Коновалова, Е. Ю. Инклюзивное образование: методология и практика: Материалы научно-практической конференции / Коновалова Е. Ю. Красноярск: Муниципальное казенное учреждение «Красноярский информационно-методический центр» 2017. —127 с.
4. Седовина, Т. Н. Уроки по пониманию инвалидности в школе: пособие для учителя / Т. Н. Седовина. Архангельск : Лоция, 2016. 128 с.

Колесников В.С., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Аннотация: Статья содержит описание современной оздоровительной фитнес-технологии – функционального тренинга в рамках физкультурно-оздоровительного развития детей. В работе охарактеризованы преимущества функционального тренинга для детей и представлены методические рекомендации по применению основных средств функционального тренинга в физическом развитии детей.

Ключевые слова: функциональный тренинг, фитнес, физическая форма.

В настоящее время такое фитнес-направление как функциональный тренинг все больше набирает обороты и с каждым годом становится все популярнее не только среди взрослого населения, но и в детском фитнесе.

Ни для кого не секрет, что фитнес-залах еще царит культ тренажёра – сложнейшего механического приспособления, предназначенного для детальной проработки нашего тела. Но для детского организма эти тренажеры не предназначены. Изначально тренажеры создавались в рамках реабилитационного, восстановительного тренинга. Теперь же они стали неотъемлемым инвентарем любого фитнес-зала.