

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры представляют собой основу всех физиологических видов деятельности организма человека, которые, в свою очередь, являются базисом правильного развития и результативной жизнедеятельности, а так же и успешной реализации всего личностного потенциала в обществе.

Библиографический список:

1. *Карасев, Д.Ю.* Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры / Д.Ю. Карасев // Вектор науки. Серия: Педагогика, психология. 2013. №4 (15). С. 88-91. Текст: непосредственный.

2. *Кочиева, Э.Р.* Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе / Э.Р. Кочиева // Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609. Текст: непосредственный.

Кряжевских А.О., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально –
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

АЭРОЙОГА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: В представленной статье рассматривается аэройога, как один из видов современных физкультурно-оздоровительных технологий, показана взаимосвязь духовной, физической и психологической сфер, а также влияние физических нагрузок на организм занимающегося в процессе выполнения поз из аэройоги. Также описаны положительные эффекты влияния аэройоги на сохранение здоровья человека.

Ключевые слова: аэройога, йога, асаны, физкультурно–оздоровительные технологии.

Йога является восточной оздоровительной системой, которая включает в себя совокупность различных практик, а именно духовных, физических и психических. Главной целью является достижение духовного равновесия между сознанием и физической оболочкой тела человека. Особенность йоги заключается в том, что она способна сочетать в себе силовые нагрузки с аэробными, работу для мышц и благоприятное воздействие на мировоззрение человека.

Такие медитативные практики направлены на пробуждение скрытых способностей человека, утерянных некогда в результате преобладания эго над свободной душой. Йога может привести к урегулированному взаимодействию души и тела. Она помогает найти человеку то самое равновесие, которое поможет ему улучшить самочувствие и привести в порядок жизнь. Как и всякая продуманная система, йога берёт начало с простых вещей, доступных человеку с любой физической подготовкой [1].

На сегодняшний день одно из современных направлений йоги является аэройога или йога в гамаках, которое, безусловно, включает в себя принципы классической йоги и элементы из воздушной акробатики. Аэройога имеет отличительную особенность, которая заключается в том, что занятия проходят в специальных гамаках, которые изготовлены из специальной ткани. Такие гамаки крепятся специальными креплениями к потолку, и находятся на высоте одного метра от пола. Йога в гамаках считается эффективной и безопасной формой оздоровительных тренировок, которая доставляет положительные эмоции. Гамак используется для выполнения традиционных асан йоги, а также дает возможность йоге в гамаках стать более доступной для начинающих и людей с низким уровнем физической подготовки [3].

Систематические выполнения комплексов поз в аэройоге оказывает благоприятное влияние на организм занимающихся, позволяет развивать физические качества человека. Поэтому аэройога на данный момент становится максимально эффективным методом профилактики заболеваний позвоночника, расслабления мышц и связок. В гамаках при помощи силы гравитации выполнения перевёрнутые позы можно безопасно вытянуть позвоночник. Выполнение поз в гамаках является профилактическим средством для нарушений опорно – двигательного аппарата, травматизма, позволяет увеличить диапазон движений, повышает уровень физической работоспособности, является средством восстановительной терапии после перенесённых травм [2].

Так же можно отметить и другие эффекты после занятий, которые положительно влияют на организм человека: большая гибкость и подвижность суставов; формирование и укрепление мышечного скелета, и как следствие увеличение мышечной силы; улучшение координации движений и баланса тела; благотворное влияние на дыхание; снятие нервного напряжения, которое накопилось в течение дня; повышение работоспособности и стрессоустойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что аэройога на сегодняшний день является современным и эффективным средством для повышения тонуса организма, развития физических качеств, поддержания уровня здоровья, а также улучшения качества жизни, что в современном мире крайне необходимо каждому человеку.

Библиографический список:

1. Будько, А. А. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры / А. А. Будько, Т. Р. Михайлова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской научно – практической конференции (18 декабря 2015 г., Томск). – Томск: Изд – во ТПУ. 2015. С. 198 – 200. Текст: непосредственный.

2. *Иванов, В. Д.* Йога как нетрадиционная система оздоровления /В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 3. С. 87 – 92. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – netraditsionnaya – sistema – ozdorovleniya/viewer>. Текст: электронный.

3. *Сорокина, К. С.* Йога, как одна из современных физкультурно – оздоровительных технологий / Сорокина Кристина Сергеевна, Копылова Юлия Юрьевна, Коробейникова Елена Ивановна // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2019. № 1(26). С. 21 – 27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – odna – iz – sovremennyh – fizkulturno – ozdorovitelnyh – tehnologiy/viewer>. Текст: электронный.

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально – педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФИТБОЛ – АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В представленной статье рассматриваются основные цели и задачи здоровьесбережения в детских дошкольных учреждениях. Присутствует описание фитбол – аэробики, как одного из видов физической культуры, который используется на занятиях в детских дошкольных учреждениях, также описано комплексное влияние упражнений на детский организм.

Ключевые слова. Фитбол – аэробика, здоровьесбережение, дети дошкольного возраста, физические упражнения, дошкольные образовательные учреждения.

В современном мире очень важным аспектом в жизни каждого человека является воспитание. Оно оказывает значительное воздействие