

НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ

30 2021



NOVAUM.RU

АЭРОЙОГА: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК И ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Педагогические науки

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Ключевые слова: ЗДОРОВЬЕ; СПОРТ; ЙОГА; ГАМАК; ФИТНЕС; HEALTH; SPORTS; YOGA; HAMMOCK; FITNESS.

Аннотация: В статье описано современное направление йоги-аэройога. Приведены особенности данного направления, его историческое развитие, а также эффективность и польза для организма.

В современном мире для населения индустриально развитых стран характерен малоподвижный образ жизни, который обусловлен с развитием информационных и коммуникационных технологий, высоким уровнем механизации и автоматизации производственных процессов и широким использованием бытовой техники, автомобилей и электромобилей. Для выполнения повседневных задач современный человек использует все меньше и меньше силы своих мускулов, а также все больше и больше достижений науки и техники. При этом он много времени проводит за компьютером или лежа на диване возле телевизора, мало уделяя внимания активному отдыху и физической культуре. [2; 3].

Гипокинезия, и отсутствие физической активности, связанные с малоподвижным образом жизни, негативно влияют на функциональное состояние и функционирование человека. Хроническое отсутствие физиологической потребности в движении сопровождается замедлением обменных процессов, ухудшением мышечного кровотока, развитием атрофических изменений миокарда и скелетных мышц, снижением мышечного тонуса, снижением мышечной силы, скорости, выносливости, снижением жизненной емкости и снижением жизненной емкости легких, живучесть движений, снижение сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам внешней среды. Ослабленные скелетные мышцы не могут должным образом способствовать возврату венозной крови.

Следовательно, возникает естественная потребность в физических нагрузках, усилении кровотока, облегчении позвоночника и шеи. Отличным выходом станет современный тренд — йога в гамаках. Его упражнения стабилизируют все системы организма.

Одним из способов борьбы с малоподвижным образом жизни является использование различных средств физической культуры, способствующих повышению уровня функциональной и физической подготовленности человека. В настоящее время в нашей стране всё более широкое применение находят различные инновационные направления оздоровительной

физической культуры и фитнеса, построенные на основе восточных практик, к числу которых относится аэройога.

Аэро-, флай-, антигравити- йога — это одна из разновидностей хатха-йоги, которая стала популярной в начале 90-х годов XX века. Практика сочетает в себе элементы акробатики, фитнеса и растяжки.

Аэройога резко отличается от других видов йоги и фитнеса. Здесь все упражнения выполняются над землей: практикующие работают в специальном гамаке, из крепкого нейлона, прикрепленного к потолку. Спортсмен либо вообще не касается земли, либо находится в полувзвешенном состоянии.

Похожую технику выполнения упражнений предложил Айенгар, известный мастер йоги, основоположник одного из популярных направлений хатха-йоги, именуемого Айенгар-йогой. В йоге Айенгара активно используются различные подручные средства, помогающие правильно принять правильную позу. Но вместо гамака здесь используются веревки, которые обычно крепятся к стене. Они облегчают позы для растяжки. Курунта-йога — так называется упражнение Айенгара-йоги, которое выполняется с веревками (от слова «курунта» — марионетка). Использование гамака в упражнениях йоги предложил Кристофер Харрисон, американский танцор и гимнаст. Он также разработал систему упражнений на воздушных шелках (так называемых воздушных шелках) и запатентовал ее под названием AntiGravity Yoga. Сегодня система постоянно расширяется за счет новых упражнений и комплексов, изобретенных многими любителями аэро-йоги. Программа AntiGravity имеет множество направлений, но самой популярной считается воздушная йога.

Несколько лет назад такая практика появилась в России. Пока что аэро-йога известна только в крупных городах, но ее популярность постоянно растет.

Воздушная йога считается эффективной и безопасной формой оздоровительных тренировок. Обучение в гамаке доставляет массу положительных эмоций. Использование гамака в качестве инструмента для выполнения традиционных асан йоги делает аэро-йогу более доступной для начинающих и людей с низким уровнем физической подготовки, чем традиционная йога. Тем не менее, перед тем, как приступить к занятиям аэро-йогой, как и к любому другому виду физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо пройти обследование у врача и получить медицинскую справку о допуске на курс. Основными противопоказаниями к занятиям аэройогой являются травмы позвоночника, грыжи позвоночника, черепно-мозговые травмы, глаукома и артериальная гипертензия, ожирение 3 и 4 степени.

Анализ данных литературы показывает, что систематические занятия воздушной йогой благотворно влияют на физиологическое состояние и физические характеристики человека.

Первый результат можно наблюдать после первого курса йоги в гамаках, со временем он укрепляется и увеличивает пользу для организма.

Таким образом, воздушная йога — эффективный метод декомпрессии позвоночника, расслабления мышц и связок. Использование гамака при выполнении инверсионных асан (перевернутых поз) позволяет использовать силу тяжести для мягкого и безопасного растяжения позвоночника. Это растяжение позвоночника собственным весом расширяет позвонки, создает пространство для межпозвоночных дисков и улучшает функциональное состояние позвоночника. Перевернутые позы помогают увеличить подвижность позвоночника, уменьшить проявления сколиоза, улучшить осанку, снять боли в спине [4]; благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы [3], обеспечивают устранение застоя венозной крови и лимфы в ногах и внутренних органах, способствуют притоку богатой кислородом артериальной крови к органам и тканям, что положительно влияет об общем состоянии организма; они помогают улучшить кровоснабжение мозга, поскольку любая перевернутая поза увеличивает приток крови к мозгу из-за естественной силы тяжести. В результате участники наблюдают активацию мыслительных процессов, улучшение памяти и концентрации внимания, исчезновение бессонницы [3; 5]. Также было показано, что перевернутые асаны положительно влияют на органы пищеварения, способствуют лучшему усвоению пищи и улучшают обменные процессы в организме [1].

Другие положительные эффекты регулярной воздушной йоги: большая гибкость и подвижность суставов; формирование мышечного корсета, увеличение мышечной силы; улучшение координации движений и баланса тела; благотворно влияет на дыхание, которое становится медленнее и глубже; снятие нервного напряжения; улучшенное зрение; потеря веса; повышение работоспособности и устойчивости человеческого организма к вредным факторам окружающей среды [3;4].

Кроме того, ощущение полета создается дофамином — гормоном счастья. Таким образом, восстанавливая естественное дыхание, упражнения помогают справиться с тревогой и беспокойством.

Таким образом, аэройога является эффективным средством повышения двигательной активности, уровня здоровья и качества жизни современного человека. Безусловно, это направление йоги имеет широкие перспективы развития не только в мегаполисах, но и сравнительно небольших населённых пунктах России.

Список литературы

1. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар; пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 494 с.
2. Анализ распространенности малоподвижного образа жизни среди подростков Восточно-казахстанской области / К. Д. Курлыбекова, Т. К. Рахыпбеков, А. А. Котляр [и др.] // Наука и здравоохранение. — 2016. — № 5. — С. 142 – 149.

3. Баринаова, М. А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета / М. А. Баринаова // Вестник академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 5. – С. 78 – 80.
4. 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.
5. Броуд, У. Научная йога. Демистификация: пер. с англ. Ю. Ю. Змеевой. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 197 с.

© Шаймарданова Л.Ш., 2021