

1. Chess Assistant 10 [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (2 Гб). – М.; ООО «Дайв», 2008. - 1 электрон, опт. диск (DVD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium IV 1000 МГц; RAM 256 Мб ; Windows 2000/XP/Vista; накопитель DVD-ROM. - Загл. с экрана.
2. Голенищев, В. Е. Программа подготовки юных шахматистов II разряда [Текст] / В.Е. Голенищев. - М.: Изд. «Советская Россия», 1979. – 112с.
3. Костьев А.Н., Михайлова И.В. Апробация информационно-коммуникативной технологии дистанционного обучения шахматам инвалидов [Текст]/ А.Н. Костьев, И.В. Михайлова // Детский тренер. – 2008. - № 1. – С. 62-71.
4. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и «интернет» [Текст]: автореф. дис. - М.: РГУФК, 2005. - 24с.

## **АЭРОЙОГА, КАК ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Будько А.А., Михайлова Т.Р.**

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

### **Введение**

Одной из актуальных проблем в учебном процессе по физическому воспитанию в высшем учебном заведении является постоянный контроль за состоянием здоровья студентов, его сохранением и укреплением [1]. Не секрет, что большой процент молодых абитуриентов, поступающих в ВУЗы, имеют низкий уровень здоровья. Поэтому с 2007 года в Томском политехническом университете применяется новая программа: *лечебная физкультура* (ЛФК) – новая форма занятий по физическому воспитанию студентов, освобожденных от интенсивных физических нагрузок [2].

В настоящее время особое место в ЛФК отводится образовательной системе, прежде всего за счет широкого внедрения «здоровьесберегающих технологий». На наш взгляд, одной из форм «здоровьесберегающих технологий» в ТПУ могла бы стать *аэройога* в системе ЛФК.

### **Формирование аэройоги**

Аэройога (аэро – воздух, йога – единение, гармония) – это новый вид восточных практик, включающих как теоретические знания по йоге, так и воздушную акробатику. Занятия проходят в специальных гамаках (плотная ткань в форме качели), надежно закрепленных к потолку на расстоянии от пола 1 – 1,5 метра (рисунок 1).



Рисунок 1 Наглядное представление гамака

Создателем этого направления стал американский танцор и гимнаст Кристофер Харрисон. При постановке одного из акробатических номеров в гамаке Кристофер заметил, что легкие расслабляющие занятия в таком гамаке быстро расслабляют и восстанавливают организм, поэтому он решил попробовать использовать этот гамак не в акробатических целях, а в оздоровительных, во время занятий йогой. Как утверждает автор, выполнение обычных классических поз йоги в гамаке дают совершенно новые ощущения и результаты.

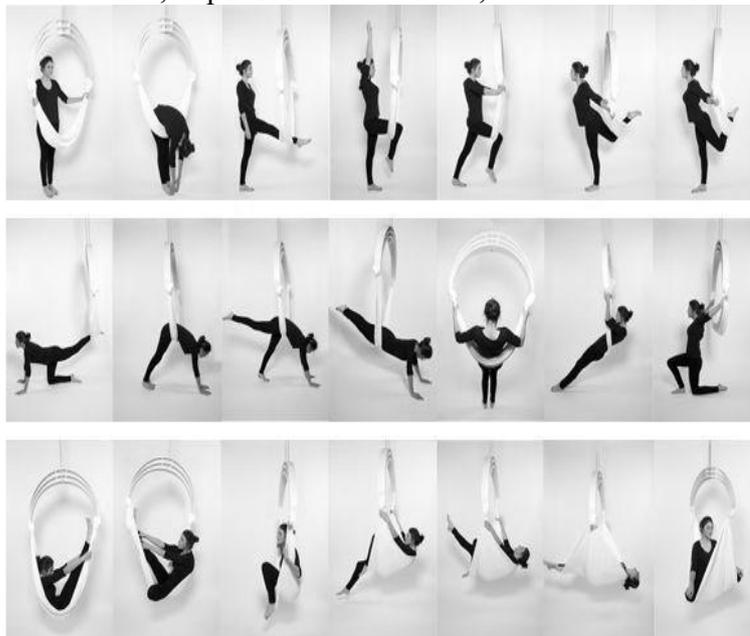
### **Разновидности аэройоги**

Основными направлениями, отличающимися техническими приемами выполнения движений аэройоги, является аэростретчинг, аэрофитнес и relax-йога [3].

*Аэростретчинг* – это особый комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц. Занятия подходят абсолютно каждому вне зависимости от возраста и степени гибкости тела. Занятия стретчингом стимулируют кровообращение и циркуляцию лимфы, способствуют восстановлению мышц за счет возврата от сокращенного состояния в прежнее, способствуют сохранению эластичности мышц, позволяют телу становится более гибким, а также улучшить осанку.

*Аэрофитнес* – это эффективный комплекс силовых и кардио упражнений, выполняемых в интенсивном темпе. За время тренировки тратится очень большое количество энергии.

*Relax-йога* – это особый комплекс упражнений, включающий в себя определенные сочетания асан классической йоги, перенесенных в гамак, мягких вытяжений и дыхания.



*Рисунок 2 Цикл упражнений, характеризующих движения аэройоги*

### **Положительный результат занятий аэройогой**

- растягивается позвоночник, значительно снижаются проявления сколиоза и других проблем позвоночника, улучшается осанка и уходят болевые ощущения;
- гамак позволяет наиболее безопасно выполнять растяжение позвоночника в перевернутых асанах, и происходит не сжатие, а растяжение позвоночника, за счет веса собственного тела;
- значительно увеличивается гибкость и подвижность суставов, раскрываются кости таза, за счет этого вы сможете садиться на шпагат, или закидывать ноги за голову и т.д.;
- снимается стресс и напряжение во всем теле, так как гамак дает возможность мягкому расслаблению и снятию напряжения в спине, пояснице, тазобедренном отделе, шее;

- обновление и омоложение организма, уменьшению морщин, и прекрасному цвету лица благодаря перевернутым асанам;
- общее снижение утомляемости и повышение тонуса;
- улучшается работа репродуктивных органов, так как улучшается кровообращение в этих зонах и обеспечивается приток насыщенной кислородом крови;
- улучшается эластичность мышц и сухожилий, повышается мышечный тонус, тело становится упругим;
- интенсивная физическая нагрузка приводит к снижению веса;
- усиливается кровообращение головного мозга, что приводит к улучшению памяти, концентрации внимания, проходит бессонница;
- устраняется нервное напряжение, возникает состояние легкости и радости, так как качание в гамаке, полет над землей, кувырки возвращают нас в детство;
- обновляются все системы организма благодаря перевернутым позам, а также разнообразным кувыркам и переворотам;
- достигается глубокое целительное расслабление в гамаке и затем на полу, что можно усилить ароматерапией и применением природных камней;
- развивается искусство балансировки в результате активного поиска собственного центра тяжести, меняющегося в разных позах;
- возникает доверие к своему телу, новые знания о своем теле и возможностей управлять им;
- меняется образ мышления, так как этот вид занятий – выход за рамки обыденного и преодоление собственных привычных границ;

#### **Внедрение аэройоги в рамках ЛФК в ТПУ**

В целях воплощения данного проекта в реальность в спортивных залах Томского политехнического университета, приведем примерный перечень затрат для занятий аэройогой группой 10 человек (таблица 1).

*Таблица 1 Примерный перечень необходимого инвентаря для занятий по аэройоге*

Перечень необходимого оборудования и работ	Стоимость, руб
10 гамаков со стропами (шириной 2,6 м, длиной – 6 м)	5000 x 10 = 50000
20 креплений (карабин и анкера)	200 x 20 = 4000
10 ковриков	300 x 10 = 3000
Монтажные работы	3000
<b>Итого</b>	<b>60000</b>

#### **Заключение**

Внедрение аэройоги в практику физического воспитания студентов ТПУ, как систему «здоровьесберегающих технологий» позволит повысить уровень двигательной активности студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, что будет способствовать повышению уровня здоровья, адаптации к учебной деятельности, формированию культуры здорового образа жизни.

#### **Список используемой литературы:**

4. Дьякова, Е. Ю. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов / Е. Ю. Дьякова, Л.В. Капилевич, Т.А. Шилько, О.Х. Балтаева, Г.С. Лалаева, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 338. – С. 174-176.
5. [Электронный ресурс] // . – Режим доступа: <http://portal.tpu.ru/kafedra/LFK/>
6. [Электронный ресурс] // . – Режим доступа: <https://aeroyoga.ru/aero-yoga/>