

реабилитационного воздействия, обусловленной одновременным положительным влиянием на физическую и психическую сферу пациентов [2].

Иппотерапия – лечебная верховая езда, где врач-физиотерапевт решает, сколько и в какой позе следует ездить. Пациент не управляет лошадью: ее ведет коновод. В иппотерапию входят также упражнения из лечебной физкультуры, езда полулежа с использованием различных предметов.

Таким образом, занятия верховой ездой улучшают состояние при заболеваниях аутизмом, гидроцефалией, детским церебральным параличом, при задержке психического развития, мышечной дистрофии, нарушениях осанки, олигофрении, полиомиелите и других заболеваниях, а также является хорошим средством в укреплении мышц организма, улучшении кровообращения.

#### Список использованной литературы

1. Кизимова, И.М. Секреты мастерства : учеб. пособие по выездке лошади / И.М. Кизимова. – Скифия, 2020. – 336 с.
2. Овчинникова, А.А. Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей : выпускная квалифицированная работа бакалавра / А.А. Овчинникова. – Красноярск : СФУ, 2020. – 68 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ХАТХА-ЙОГА» НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

Вегера Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В. Н. Будковский, преподаватель

Хатха-йога как одна из наиболее распространенных форм йоги привлекает внимание студентов благодаря своим физическим и психическим преимуществам. Сатьянанда Сарасвати (1923–2009) был выдающимся учителем йоги и основателем Бихарской школы йоги. Он стал известным благодаря своим усилиям по систематизации и популяризации йоги на Западе. В словах гуру говорилось: «Мы знаем, что человек использует возможности своего мозга всего лишь на одну десятую. Это означает, что девять десятых его возможностей лежат дремлющими, ожидая приведения их в действие». Наука называет дремлющий мозг «областью безмолвия». Неврологи утверждают, что она имеет отношение к психическим способностям человека [1].

Цель исследования – выявить влияние занятий хатха-йоги на психоэмоциональное состояние студентов и их физических способностей.

Упражнения хатха-йоги были применены в работе со студентами физической культуры в гимнастическом зале УО МГПУ имени И.П. Шамякина. Занятия в количестве 2 групп по 14 человек проходили два раза в неделю по 60 минут и длилось на протяжении 6 недель. Был применён следующий комплекс упражнений к экспериментальной группе:

1. Тадасана: встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе подними руки вверх, потянувшись всем телом. Задержись в этой позе на несколько дыханий.

2. Уттанасана: из положения Тадасана на выдохе наклонись вперед, стараясь достать руками до пола. Это отличное упражнение для растяжки позвоночника и задней поверхности ног.

3. Бхуджангасана: ляг на живот, руки под плечами. На вдохе подними грудь, прогибая спину. Задержись в позе, ощущая растяжение.

4. Савасана: ляг на спину, руки вдоль тела, ноги чуть шире плеч. Закрой глаза и полностью расслабься.

5. Врикшасана: встань на одну ногу, другую ногу поставь на внутреннюю часть бедра или голени. Руки подними вверх, соединив ладони. Это помогает сосредоточиться и развивает баланс. Помните, что главное в хатха-йоге – это дыхание и осознанность.

В контрольную группу была применён комплекс упражнений по фитнесу:

1. Мягкие повороты головы: наклони голову вперед, затем плавно поверни в одну сторону и в другую. Повтори 5 раз в каждую сторону.

2. Потягивания: встань прямо, подними обе руки вверх и потянись, как будто ты просыпаешься после долгого сна.

3. Круговые движения плечами: поднимай и опускай плечи, делая круговые движения назад и вперед по 5 раз в каждую сторону.

4. Наклоны в стороны: стань с ногами на ширине плеч и наклоняйся вбок, дотягиваясь рукой до колена. Сделай по 5 наклонов в каждую сторону.

5. Махи руками: вытяни руки в стороны и делай махи вверх и вниз, чтобы размять плечи.

В результате проведённых исследований физическое состояние студентов из группы экспериментальной продемонстрировали высокие показатели гибкости и силы по сравнению с контрольной группой. Результаты показали, что 75 % студентов смогли выполнить сложные физические упражнения, тогда как среди студентов контрольной группы этот процент составил всего 30 % .

Психическое состояние показало, что 80 % студентов, занимающихся хатха-йогой, заявили о снижении уровня тревожности и стресса. В контрольной группе лишь 40 % студентов сообщили о таких изменениях. Это указывает на положительное влияние хатха-йоги на психоэмоциональное состояние.

Выявлено, что практика йоги способствовала улучшению концентрации и внимания. 14 студентов, занимающихся хатха-йогой, отметили повышение физических способностей по сравнению с 38 % в контрольной группе.

Данные исследования подтверждают, что хатха-йога является важным инструментом для улучшения здоровья студентов. Она не только способствует физическому развитию, но и положительно оказывает влияние на психическое состояние студентов.

Подводя итог, можно отметить, что практика йоги обладает значительным потенциалом для повышения качества жизни студентов. Результаты исследования открывают новые горизонты для использования йоги в образовательной среде, способствуя формированию здорового подхода к обучению.

#### Список использованной литературы

1. Свами, С.С. Хатха-йога Прадипика / С.С. Свами. – М. : Ведантамало, 2007. – 89 с.

## АРМРЕСТЛИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Грамак Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Н. Н. Таргонский, преподаватель

В статье проведен анализ средств, методов и приёмов развития силовых способностей студентов, занимающихся армрестлингом. Предложены комплексы физических упражнений, используемых в ЭГ для развития силовых способностей.

Сила является одним из главнейших физических качеств практически в большинстве видов спорта. Армрестлинг – один из самых доступных видов спорта для развития силовых способностей. Поэтому он ценен как средство воспитания силы и гармоничного развития [1; 2].