

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].

Цель исследования – выявить эффективные средства развития силовых способностей у студентов.

Исследование проводилось в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В эксперименте принимали участие юноши 18–19 лет в количестве 14 студентов. Сравнительный анализ проводился на основе сравнения двух групп – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) по 7 человек в каждой. Юноши КГ занимались по общей программе для учреждений высшего образования и посещали группу повышения спортивного мастерства по армрестлингу. ЭГ занималась по внедренному комплексу физических упражнений.

Для решения поставленных задач мы составили три комплекса упражнений, которые применялись в тренировочном процессе в определенной последовательности.

Комплекс № 1:

1. Подтягивание на перекладине (с резинкой) 3х10 раз;
2. Тяга верхнего блока 3х10 раз (15–20 кг. вес);
3. Подъём штанги на бицепс стоя 3х10 раз (10–15 кг);
4. Удержание гантели на бицепс под прямым углом – до отказа (вес 3–6 кг);
5. Протяжка с гантелями – 3х10 раз (3–6 кг в каждой руке);
6. Пресс на вертикальном тренажёре – 3х10–15 раз.

Комплекс № 2:

1. Разгибание ног в тренажёре – 3х10 раз (вес 20–25 кг);
2. Сгибание ног в тренажёре – 3х10 раз (30–35 кг);
3. Приседания со штангой (вес подбирать под каждого спортсмена) – 3х10 раз;
4. Жим штанги – 3х10 раз (вес от 12 кг);
5. Разводка гантелей в стороны – 3х10 раз (вес от 3 кг);
6. Пресс – 3х25 раз на горизонтальной скамье.

Комплекс № 3:

1. Отжимание от пола – 3х20 раз;
2. Жим гантелей, лёжа на горизонтальной скамье – 3х10 раз (вес от 8 кг);
4. Разгибание рук в блоке – 3х10 раз (от 20 кг);
5. Сгибание, разгибание рук на брусьях – 3 раза до отказа;
6. Разгибание рук из-за головы в блоке – 3х10 раз (вес от 20 кг).

Сравнивая данные КГ и ЭГ, сделанные до и после эксперимента. Среднее значение в тесте «подтягивание на перекладине» в КГ увеличилось на 8,4 %, а в ЭГ на 24,0 %. По результатам теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост результатов в КГ составил 6,4 %, а в ЭГ – 15,5 %. Прирост результатов в тесте «поднимание и опускание туловища за 1 мин» в контрольной группе составил 7,8 %, в ЭГ – 18,5 %.

Проведённый эксперимент подтверждает утверждение о положительном влиянии комплекса упражнений из армрестлинга на развитие силовых способностей студентов.

Список использованной литературы

1. Теория и методика физической культуры : учеб. ; под. ред. проф. Ю.Ф. Куракина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.