УДК 796.856.2
ББК 75.715.8
DOI: 10.24411/2500-0365-2019-14422

ВОЗМОЖНОСТИ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

О. В. Марандыкина

Московская государственная академия водного транспорта — филиал Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова, Москва, Россия

Исследуются нетрадиционные средства оздоровления студентов как важный резерв организации физической культуры в вузе. Рассмотрены положительные и отрицательные стороны внедрения нетрадиционных средств оздоровления в учебный процесс. Дан обзор наиболее известных нетрадиционных средств оздоровления студентов.

Ключевые слова: *нетрадиционные средства оздоровления, студенты, оздоровление студентов, физическая культура.*

В современном мире на здоровье общества, отдельных его представителей влияют такие тенденции, как ухудшение здоровья, снижение материального благополучия, ухудшение экологической ситуации, распространение здоровьеразрушительных стереотипов поведения. Все эти факторы обусловили причину для формирования культуры здоровья людей как одну из приоритетных задач общества. Большое влияние данная культура оказала на систему современного образования. По мнению профессора Брянского государственного университета имени академика И. Г. Петровского А. В. Антюхова, «...университет создаёт полноценные условия для раскрытия творческого потенциала студентов, повышения их социальной обеспеченности и защищённости».

Одной из приоритетных позиций в организации воспитательной деятельности вуза А. В. Антюхов считает работу по формированию здорового образа жизни студентов. Как любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в таких сферах, как наука, образование и воспитание, идеология, искусство, литература и т. д.

Так как культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека, приведённые нами функции культуры ориентируют на аналогичные функции культуры здоровья, которой также свойственны преобразующая, защитная, коммуникативная, познавательная, информационная, нормативная функции, обеспечивающие господство культуры здоровья как в общественном, так и в личностном плане.

Нетрадиционная физическая культура представляет собой весьма важный фактор в системе социальной интеграции личности в общественном процессе. Это определяется тем, что она обладает значительными ресурсами самореализации и реабилитации личности, что обусловлено её межкультурным, ценностным и методологическим потенциалом.

Она обладает способностью активизировать не только физическое, но и социальное, интеллектуальное и психологическое развитие личности, обеспечивать формирование человека в единстве его духовной и физической природы. Это связано с тем, что её основу составляют различные виды деятельности: физкультурная, образовательная, спортивная, рекреационная, оздоровительная и реабилитационная. Её содержание включает потенциалы таких форм личностной активности, как созидательной, познавательной, коммуникативной, ценностной [8].

Под нетрадиционными средствами оздоровления понимают такие упражнения, как дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, процедура закаливания и целебная сила музыки во время упражнений. Источником данных упражнений являются уроки физкультуры в вузе. Однако одна из ключевых проблем физкультуры заключается в том, что она решает по большей мере вопросы образовательного, а не оздоровительного характера, то есть вузовские занятия физической культурой решают преимущественно обучающие задачи, отводя на второй план оздоровительную направленность данного предмета.

В основном на физкультуре всё концентрируется на основных прикладных двигательных упражнениях (передвижение на лыжах, лёгкая атлетика, гимнастика), развитии физических качеств (сила,

ловкость, гибкость, быстрота, выносливость). Ещё одной проблемой для применения нетрадиционных методов оздоровления является то, что в вузах отсутствует материальная база для проведения физкультуры: тренажёры, снаряды, бассейны, спортивный инвентарь. В таких условия осуществление нетрадиционной оздоровительной программы невозможно [2].

Сами же нетрадиционные средства оздоровления, используемые в физическом развитии человека, могут быть заимствованы из различных систем физического воспитания, комбинироваться в разных вариантах. Таким образом, мы видим первый плюс нетрадиционных средств оздоровления — их гибкость. Однако существует ряд требований, которыми должны соблюдаться данные средства. Во-первых, они должны быть доступны любому человеку, как и по физической нагрузке, так и по биомеханике. Во-вторых, использование таких средств не должно быть экономически затратно для человека. Только с соблюдением таких мер нетрадиционные методы оздоровления могут широко применяться в вузе.

Основными организационными формами реализации потенциала нетрадиционной физической культуры в вузе выступают занятия с основной группой и с группой студентов, посещающих занятия адаптивной физической культуры. Преподаватель может использовать нетрадиционные средства оздоровления в учебном процессе, включая их в структуру учебного занятия наравне с традиционными видами деятельности студентов [2].

Так что же понимается под нетрадиционными средствами оздоровления? Во-первых, это совокупность упражнений, используемых в таких направлениях физической культуры, как ушу, йога, айкидо и др. Во-вторых, данные методы, их положительное воздействие, научно не доказано. В-третьих, большинство упражнений были разработаны в глубокой древности (медитация, йога). В-четвёртых, они включают в себя многовековой опыт народных средств оздоровительной физической культуры, как западной, так и восточной. Резюмируя вышеперечисленное, можно сказать, что нетрадиционные средства оздоровления — это огромный пласт физической культуры, который положительно влияет на здоровье и до сих пор плохо изучен.

В мире широко известна китайская разновидность гимнастики: ушу — это гимнастика для тела, ума и духа. Средства данной гимнастики имеют большую популярность в обществе. Данная популярность кроется в её главной особенности. Она заключается в том, что ею могут заниматься люди вне зависимости от возраста, физических данных, пола и телосложения. Благодаря ушу у человека развивается сила, ловкость, координация движений, концентрация внимания, быстрота реакции, гибкость тела.

Также многие считают, что ушу способна лечить её пользователей от заболеваний кишечного тракта, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного аппарата, а также нервной системы. Благодаря равномерной нагрузке на тело ушу не уступает активному фитнесу в плане сжигания калорий. Особенно полезна она студентам, которые в силу загруженности учебной работой имеют мало свободного времени и не могут вести активный образ жизни [9].

В медицинской практике современного общества нередко можно встретить такую разновидность, как нетрадиционная медицина. Чем она интересна? Она интересна тем, что использует нетрадиционные средства оздоровления тела человека посредством физических нагрузок.

Методы лечения, которые используются в традиционной медицине, всегда имеют научное обоснование, должны быть подтверждены результатами исследований и пройти клиническое тестирование, соответственно, их действие не связано с какими бы то ни было внешними факторами. Всё, что не укладывается в соответствующие рамки, автоматически записывается в категорию антинаучного.

В настоящее время нетрадиционная медицина представлена множеством направлений, наиболее распространёнными из них являются гомеопатия, натуропатия, в которую входят фитотерапия, ароматерапия, апитерапия, талассотерапия, гирудотерапия, водолечение и др., акупунктура (иглоукалывание) и традиционная китайская медицина, акупрессура (точечный массаж), гипнотерапия, суджок или традиционная восточная медицина, а также народная медицина.

Нетрадиционная медицина обладает следующими преимуществами: отсутствие побочных эффектов; относительная дешевизна занятий, комплексное оздоровление организма, профилактика заболеваний.

Однако у нетрадиционной медицины есть и свои минусы: отсутствие данных об эффективности

метода альтернативной медицины, а также свои противопоказания. Таким образом, в настоящее время всё большее число врачей и пациентов обращаются к лечебным методам, позволяющим добиться нужного лечебного эффекта с минимальными дозами лекарственных средств, учитывая побочные эффекты лекарственных препаратов. Центральное место среди этих методов занимает нетрадиционная медицина, использующая природные минералы, травы, нетрадиционные методы физической нагрузи на человека, стимулирующие естественные процессы человеческого организма [1].

Практика применения нетрадиционных методов оздоровления возможна не только в школах, вузах, медицинских центрах, но и в домашних условиях. Общеизвестна роль водных процедур для оздоровления людей. Нахождение в воде позволяет им совершать разнообразные движения, многие из которых неосуществимы вне воды. Это благотворно влияет на студентов, помогает коррекции имеющихся нарушений здоровья. Многократные погружения под воду по определённой методике создают режим умеренной гипоксии, повышая адаптивные возможности организма к гипоксическим режимам. Это, как известно, мощный общеукрепляющий фактор. Умеренная гипоксия часто является целебным фактором при многих заболеваниях. При задержке дыхания из организма выводятся токсичные вещества, стимулируется деятельность внутренних органов, активно развивается кора головного мозга. Помимо этого, вода воздействует на кожу человека, как прекрасный массажер, нормализуя мышечный тонус, активизируя деятельность центральной нервной системы [14].

Следует подчеркнуть, что для реализации потенциала нетрадиционной физической культуры в вузе необходимо, что бы она строилась с учётом адекватного представления о её сущности, функциях, реального места и роли в процессе индивидуальной жизнедеятельности человека, а также достижения цели по формированию личности в единстве её духовного и физического, интеллектуального и нравственного развития. Занимаясь нетрадиционными видами физической культуры студент, попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, у него начинают преобладать хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, он чувствует прилив сил, но при этом следует учитывать его возможности и состояние здоровья при выборе конкретного вида нетрадиционного средства физической культуры [10].

Одной из важных задач в России является повышение уровня здоровья студенческой молодёжи. Ведь она постоянно испытывает высокий уровень психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузки, стресса. Всё это приводит к снижению работоспособности, переутомлению, повышению риска заболеваемости. Благодаря этим факторам в вузах прослеживается тенденция включения в учебный процесс нетрадиционных средств оздоровления, в частности, восточных систем гимнастик: цигун, ушу, хатха-йоги, рейки и др.

Это позволяет расширить возможности в достижении оздоровления организма. Такие занятия нетрадиционными оздоровительными гимнастиками благотворно воздействуют на психику занимающихся, помогают преодолеть стресс, повышают уровень физического состояния и функциональной подготовленности. Появление новых нетрадиционных оздоровительных средств способствует дальнейшему прогрессу в области физической культуры. В настоящее время очень актуальным является повышение адаптационных возможностей организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также улучшение эффективности занятий по физической культуре путём изменения их содержания, использования с общепринятыми физическими упражнениями восточных оздоровительных гимнастик, применяемых с учётом климатогеографических, экологических условий проживания [11].

В условиях дефицита двигательной активности студент испытывает влияние гиподинамии на организм, что пагубно влияет на его состояние. Что же надо сделать, чтобы этого избежать? Всего этого можно избежать, если студент будет уделять некоторое время гимнастике с элементами хатха-йоги, бадуаньцзин, ушу, до-ин, а также гимнастике кистей и ладоней Йосиро Цуцуми. Благодаря такому комплексу упражнений студент будет поддерживать хорошее физическое состояние своих рук, ног, глаз, ушей, органов дыхания, кровообращения, пищеварения, а также улучшит концентрацию внимания, реакцию, что позволит сохранить нормальное психическое состояние и эффективно овладевать знаниями в вузе [13].

Одно из самых противоречивых средств оздоровления — йога. Йога позволяет развить гибкость тела, расслабления дыхания, она исключает чрезмерные нагрузки на тело, помогает улучшить

контроль над своим разумом, телом, а самое главное, сохранить красоту тела и поддержать хорошую физическую форму. На занятиях следует изучить основы занятий йогой, выучить основные позы, которые будут применяться на практике [15].

Хатха-йога. Данная разновидность йоги менее опасна в связи с тем, что практика проходит в воде, где тело человека подвергается меньшей нагрузкой. Примером хатха-йоги можно считать плавание кролем. У этого стиля своя ритмика дыхания, что можно сопоставить с обычной йогой, где немаловажную роль играет дыхание. Также при соприкосновении с водой проявляется массажный эффект и усиливается расслабляющий эффект. Хатха-йога снимает нагрузку с позвоночника, развивая гибкость тела, выносливость организма, увеличивает подвижность суставов [12].

Заключение. В настоящее время наравне с традиционными средствами оздоровления, которые используются в учебном процессе в вузе, огромную популярность начали набирать нетрадиционные средства оздоровления. Они имеют такие плюсы, как дешевизна в оборудовании, общедоступность для всех студентов, возможность комбинирования разных средств, гибкость, вне зависимости от факторов, по типу упражнений на суше или в воде. Данные средства носят оздоровительный характер для дыхательной системы, опорно-двигательной, кровеносной и нервной. Также они позволяют улучшить концентрацию внимания, слух, зрение и т. д. Однако у нетрадиционных средств есть и существенные минусы — научная необоснованность, необходимость отведения времени на занятиях для изучения теории, но самым главным минусом является то, что большая часть общества скептически относится к такому виду оздоровления.

Список литературы

1. Гурижиева, М. И. Роль нетрадиционных методов лечения в современном обществе / М. И. Гурижиева, Х. М. Ханникова, Е. В. Ермолаева // Бюл.мед. интернет-конф. — 2016. — Т. 6, № 1. — С. 74.

2. Верхорубова, О. В. Спецкурс «Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя» как средство формирования культуры здоровья у студентов / О. В. Верхорубова // Вестн. Брян. гос. ун-та. — 2013. — № 1. — С. 88–91.

3. Иванов, В. Д. Аэробика и фитнес как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // В. Д. Иванов, З. И. Матина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Челябинск, 2018. — С. 83–89.

4. Иванов, В. Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 23–31.

5. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Сер. : Образование и здравоохранение. — 2014. — № 13 (342). — С. 60–67.

6. Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70–73.

7. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — С. 31–34.

8. Калачёв, Г. А. Эффективность применения нетрадиционных средств оздоровления школьников на уроках физической культуры и во внеурочное время / Г. А. Калачёв, Л. А. Елисеева // Вестн. Барнаул. гос. пед. ун-та. — 2005. — № 5–2. — С. 74–81.

9. Кастальский, О. О. Применение нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию (на примере ушу) как эффективной методики оздоровления студентов вузов / О. О. Кастальский // Науч.-спортив. вестн. Урала и Сибири. — 2015. — № 3 (6). — С. 30–33.

10. Никитенко, Ю. В. Комплексное использование нетрадиционных средств физической культуры в физическом воспитании учащихся с ослабленным здоровьем / Ю. В. Никитенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 5. — С. 13–16.

11. Постол, О. Л. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов вузов в условиях экологии и климата мегаполиса / О. Л. Постол, А. М. Кузнецов, О. Н. Панкратова // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 3 (145). — С. 163–167.

12. Постол, О. Л. Хатха-йога и плавание в комплексной методике оздоровления студентов транспортного вуза / О. Л. Постол, О. Л., Е. В. Липский, В. С. Бабина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 275–279.

13. Постол, О. Л. Нетрадиционные и традиционные оздоровительные средства в целях сохранения высокой работоспособности и профилактики заболеваний машинистов высокоскоростных поездов /

О. Л. Постол, О. Н. Панкратова // Транспорт. право и безопасность. — 2017. — № 7 (19). — С. 56–60.

14. Студеникина, Е. А. Применение дыхательных техник пранаямы в современной физической культуре / Е. А. Студеникина, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы науки на современном этапе развития : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. — Екатеринбург, 2015. — С. 282–286.

15. Шмакова, Л. А. Современный метод упражнений фитнес-йоги и его использование в процессе занятий физической культуры студентов специального медицинского отделения / Л. А. Шмакова // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — М., 2018. — С. 229–231.

16. Ivanov, V. D. Fitness as a physical education technique / V. D. Ivanov // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 118–122.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Марандыкина, О. В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов / О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 131–137.

Сведения об авторе

Марандыкина Оксана Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, и. о. заведующая кафедрой физического воспитания. Московская государственная академия водного транспорта — филиал Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова. Москва, Россия. *omarandykina@inbox.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 4, pp. 131–137.

Possible Unconventional Means of Improvement of Students

Marandikina O.V.
Moscow State Academy of Water Transport is a branch of Admiral Makarov State University of Maritime and river fleet, Moscow, Russia.
omarandykina@inbox.ru

Abstract. The author draws attention to non-traditional means of health improvement of students as an important reserve of the organization of physical culture at the University. The positive and negative sides of introduction of non-traditional means of improvement in educational process are considered. An overview of the most well-known non-traditional means of health improvement of students.

In the modern world, on the health of the society, its individual members, affected by such trends as the deterioration of health, decrease of material well-being, environmental degradation, the spread of health destructive behaviors, all these factors have determined the cause for the formation of culture of health as one of the priority tasks of the company. This culture has had a great influence on the system of modern education.

One of the priority positions in the organization of educational activities of the University is to work on the formation of a healthy lifestyle of students.

Keywords: *non-traditional means of improvement, students, improvement of students, physical culture.*

References

1. Gurizhieva M.I., Hannikova H.M., Yermolayeva E.V. Rol' netraditsionnykh metodov lecheniya v sovremennom obschestve [The Role of complementary therapies in contemporary society]. *Byulleten meditsinskikh internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2016, vol. 6, no. 1, p. 74. (In Russ.).

2. Verkhorubova O.V. Spetskurs «Netraditsionnyye metody ozdorovleniya buduschego uchitelya» kak sredstvo formirovaniya kul'tury zdorov'ya u studentov [Special Course "innovative improvement of a future teacher" as a means of formation of culture of health of students]. *Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Bryansk State University], 2013, no. 1, pp. 88–91. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Matina Z.I. Aerobika i fitnes kak

sredstvo sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya studentov [Aerobics and fitness as a means of preserving and strengthening the health of students]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world Materials of the all-Russian scientific-practical conference]. Chelyabinsk, 2018. Pp. 83–89. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Mamayeva N.O. Vliyaniye stretchinga na funktsional'noye sostoyaniye i zdorov'ye studentov [The Influence of stretching on the functional state and health of students]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no 1, pp. 23–31. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Kokoreva E.G. Psikhofiziologicheskiye svoystva lichnosti i dvigatel'naya aktivnost' studentov pervogo kursa [Psychophysiological properties of personality and motor activity of first-year students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovaniye i zdravookhraneniye* [Bulletin of Chelyabinsk State University. Series: Education and health], 2014, no. 13 (342), pp. 60–67. (In Russ.).

6. Ivanov V.D., Vakhitov M.G. Faktory, vozdeystvuyuschiye na zdorov'ye uchaschikhsya v sovremennykh usloviyakh [Factors affecting the health of students in modern conditions]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3 no. 1, pp. 70–73. (In Russ.).

7. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayuschey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world materials of the all-Russian scientific and practical conference: in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

8. Kalachev G.A., Yeliseyeva L.A. Effektivnost' primeneniya netraditsionnykh sredstv ozdorovleniya shkol'nikov na urokakh fizicheskoy kul'tury i vo vneurochnoye vremya [Efficiency of application of non-traditional means of improvement of school students at physical culture lessons and after school hours]. *Vestnik Barnaul'skogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Barnaul state pedagogical University], 2005, no. 5–2, pp. 74–81. (In Russ.).

9. Kastalskiy O.O. Primeneniye netraditsionnykh ozdorovitel'nykh sredstv na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu (na primere Ushu) kak effektivnoy metodiki ozdorovleniya studentov vuzov [The Use of unconventional means of healing in the physical education classes (for example, martial arts) as an effective method of recovery students]. *Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and sport Bulletin of the Urals and Siberia], 2015, no. 3 (6), pp. 30–33. (In Russ.).

10. Nikitenko Yu.V. Kompleksnoye ispolzovaniye netraditsionnykh sredstv fizicheskoy kul'tury v fizicheskom vospitanii uchaschikhsya s oslablennyim zdorov'yem [Complex use of non-traditional means of physical culture in physical education of students with poor health]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2008, no. 5, pp. 13–16. (In Russ.).

11. Postol O.L., Kuznetsov A.M., Pankratova O.N. Netraditsionnyye ozdorovitel'nyye gimnastiki v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya studentov vuzov v usloviyakh ekologii i klimata megapolisa [Non-traditional recreational gymnastics in the physical education of University students in terms of ecology and climate of the metropolis]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P. F. Lesgaft], 2017, no. 3 (145), pp. 163–167. (In Russ.).

12. Postol O.L., Lipskiy E.V., Babina V.S. Hatha-yoga i plavanie v kompleksnoy metodike ozdorovleniya studentov transportnogo vuza [Hatha yoga and swimming in the complex method of health improvement of students of transport University]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2018, no. 4 (158), pp. 275–279. (In Russ.).

13. Postol O.L., Pankratova O.N. Netraditsionnyye i traditsionnyye ozdorovitel'nyye sredstva v tselyakh sokhraneniya vysokoy rabotosposobnosti i profilaktiki zabolevaniy mashinistov vysokoskorostnykh poezdov [Non-traditional and traditional health products in order to maintain high performance and prevention of diseases of drivers of high-speed trains]. *Transportnoye pravo i bezopasnost'* [Transport law and security], 2017, no. 7 (19), pp. 56–60. (In Russ.).

14. Studenikina E.A., Ivanov V.D. Primeneniye dykhatel'nykh tekhnik pranayamy v sovremennoy v fizicheskoy kul'ture [Application of breathing techniques of pranayama in modern physical culture]. *Aktual'nyye problemy nauki na sovremennom etape razvitiya: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems of science at the present stage of development: Collection of articles of the International scientific-practical conference]. Ekaterinburg, 2015. Pp. 282–286. (In Russ.).

15. Shmakova L.A. Sovremennyy metod uprazhneniy fitnes-yogi i yego ispol'zovaniye v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'tury studentov spetsialnogo meditsinskogo otdeleniya [Modern method of fitness yoga exercises its use in the process of physical training of students of special medical Department]. *Agropromyishlennyy kompleks: problemy i perspektivy razvitiya: materialy*

vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 chastyah [agro-industrial complex: problems and prospects of development: materials of the all-Russian scientific and practical conference. In 2 pt.]. 2018. Pp. 229–231. (In Russ.).

16. Ivanov V.D. Fitness as a physical education technique. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 1, pp. 118–122.