

УДК 796.015 + 613

*Карлышев В. М., Миронова В. М.,  
Воловая Т. А., Казарина А. С.,  
Кастальский О. О.*

*Уральский государственный университет физической культуры,  
Челябинск, Россия  
Kafedra\_vostoka@mail.ru*

## **ВОСТОЧНЫЕ И ЗАПАДНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В работе представлен сравнительный анализ эффективности восточных и западных оздоровительных практик в оздоровлении людей зрелого возраста. Рассматриваются мировоззренческие взгляды на здоровье и их обусловленность от менталитета, традиций, верований, условий быта, климатических и других условий, что способствует формированию специфических средств оздоровительной физической культуры в любой стране. Каждое из них решает задачи оздоровления своеобразно и имеет свои достоинства, использование которых позволяет качественно оздоравливать людей. Пока-

заны эффекты восточных оздоровительных систем и кому они больше подходят: менее подготовленным, имеющим функциональные отклонения и большую массу тела. На примере гималайской йоги раскрыты особенности воздействия восточных технологий на состояние тела, психики и личности занимающихся.

**Ключевые слова:** *оздоровительная физическая культура, восточный и западный подходы, воздействия восточных и западных двигательных практик, оздоровление людей зрелого возраста.*

*Karlyshev V. M., Mironova V. M., Volovaya T. A.,  
Kazarina A. S., Kastalsky O. O.*

*Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia  
Kafedra\_vostoka@mail.ru*

## EAST AND WEST TECHNOLOGIES IN THE HEALTH OF ADULT PEOPLE

**Abstract.** The paper presents a comparative analysis of the effectiveness of Eastern and Western health-improving practices in the health improvement of mature people. The paper considers the worldview views on health and their dependence on mentality, traditions, beliefs, living conditions, climatic and other conditions, which contributes to the formation of specific means of health-improving physical culture in any country. Each of these means solves the problems of health improvement in its own way and has its own advantages, which can be used to improve people's health. The effects of orien-

tal health-improving systems are shown and to whom they are more suitable: less prepared, having functional deviations and a large body weight. On the example of Himalayan yoga, the features of the impact of oriental technologies on the state of the body, psyche and personality of the practitioners are revealed.

**Keywords:** *health-improving physical culture, Eastern and Western approaches, effects of Eastern and Western motor practices, health improvement of mature people.*

**Актуальность.** Двигательная активность один из важнейших факторов и условий в поддержании здоровья тела. Физическая культура, как феномен, обеспечивающий её разумную реализацию, помогает с рождения до зрелости сформировать необходимые возможности тела как фундамента физического здоровья, а на последующих этапах жизнедеятельности сохранять возможности и деятельность всего организма на нужном уровне и обеспечивать здоровьесбережение в последующем возрасте. Все, кто не заложил этот фундамент по разным причинам в юные годы, пользуется лишь природной основой, которую тоже периодически необходимо стимулировать и поддерживать двигательной активностью, а акцент сместить на рационализацию всех других процессов (питания, гигиены и т.п.) в рамках естественной жизнедеятельности. И тогда физическая культура, как средство быстрой трансформации энергетических возможностей и необходимое условие для качественного выживания за счет мышечной работы, помогает стимулировать и рационализировать деятельность всех органов и систем организма для обеспечения многочисленных функций организма (строительной, регуляторной, очистительной и др.).

Многочисленными и многолетними исследованиями доказано, что физическая культура, являясь стимулирующим и регуляторным компонентом здорового образа жизни, опосредовано влияет на уровень физического благополучия человека, базового условия в его жизнедеятельности [7]. Благодаря телу человек реализует себя в окружающем мире и по его состоянию оценивают эффективность пользования собой и длительность бытия человека на земле. Здоровье человека является наивысшими *интегральным показателем* функционирования целостного организма, в котором все

его компоненты упорядочены и взаимосвязано работают на общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни. Здоровье - показатель согласованной работы внутреннего мира личности и тела и любой сбой вследствие не разумного пользования приводит к «пограничному состоянию» человека, а затем и болезни.

В зависимости от взглядов на здоровье формируются разные подходы к его организации, реализации с учетом менталитета, традиций, верований, условий быта, климатических и многих других условий. Коротко остановимся на особенностях этих взглядов [5, с. 6-12].

Восточный взгляд на здоровье человека многогранен и предполагает сосредоточение на внутренней работе с собой в процессе определённых поз или движений, согласованных с дыханием и осознанностью (восьмеричная йога, цигун и др.). Восточная философия утверждает, что болезнь приходит по карме или судьбе человека. Поэтому он должен ее трансформировать сам или помочь себе различными процедурами (прижигание, иглоукалывание, массаж и т.п.), природными средствами и заниматься профилактикой желательнее самому в процессе освоения праведного знания, действия, взаимоотношения с миром и Вселенной. Такой подход формирует ответственное отношение к своему здоровью. Физическая культура является вспомогательной практикой для трансформации энергетических и физических возможностей в зависимости от состояний и условий бытия при единстве сознания, дыхания и движения в процессе практики.

Западная система ориентирована на достижение физического благополучия на основе повышения физических и функциональных возможностей человека (двигательных способностей, гигиены и т.п.) в процессе обязательных занятий на всех этапах системы взросления и социализации, а также за счет вакцинаций, лекарств и вспомогательных средств (питания, витаминов и т.п.), влияющих на обменные процессы в организме. В данной физической культуре приоритет отдается регламентации двигательной активности с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся и обучению двигательным умениям определенных видов спорта, часто не связанных с интересом и индивидуальностью у занимающихся. К тому же в процессе выполнения упражнений, внимание акцентируется на внешних параметрах действия и выполнения двигательного режима мало осознанным управлением движением, дыханием и состояниями. Тогда эффективность таких занятий несколько ниже и требует большего времени, а главное не формируется осмысленной саморегуляции физического и психического компонентов здоровья. Многие начинают заниматься телом лишь после серьёзных функциональных отклонений или кризисов в жизни, а у большинства это происходит только в зрелом возрасте и чаще после 40 лет.

Эволюционное развитие человечества показывает, что существует медицина, которая помогает излечиваться телу; наука, которая раскрывает закономерности для понимания происходящего и религия, которая заботится о душевном благополучии. В настоящее время религия, наука и медицина сближаются все теснее, не противопоставляя себя, а взаимодополняя друг друга. Медицина становится малоэффективной, когда она жестко исходит из приоритета состояния тела (лекарства, хирургия). Это скорая помощь для людей, живущих внешними целями, мало понимающих себя и неумеющих разумно пользоваться собой. Именно поэтому симптоматическая меди-

цина, борющаяся с внешними признаками болезни, сейчас сдает свои позиции. Все больше людей ориентируется на психосоматический подход, в котором истоки болезни находят на психическом уровне и чаще в их мировоззрении, а в теле они лишь проявляются. Поэтому изменение мировоззрения и освоение приемов саморегуляции в этом случае являются неиспользованным собственным ресурсом, помогающим восстановлению и оздоровлению [6].

На Западе говорят: в здоровом теле – здоровый дух. На Востоке: при здоровом духе – здоровое тело. По мнению С.Н. Лазарева «...Если человек и не вылечит болезнь своего тела, то это в любом случае благотворно скажется и на его душе, и на судьбе его потомков. Если же он не вылечит свою душу, ничего положительного ни для него, ни для его потомков ожидать не приходится. Когда современная медицина пересмотрит свои представления о человеке, то помощь телу перестанет быть самоцелью, – может быть, появится медицинский кодекс, указывающий, в каких случаях, в какой степени, как долго можно помогать телу, а в каких ситуациях этого делать будет нельзя, поскольку это может повредить душе. Можно или нельзя помогать человеку, которому свыше даны испытания? Помогать можно, но нужно это делать правильно» (С.Н. Лазарев, 2003).

Здоровье является интегративным показателем качества взаимодействия с окружающим миром, самим собой и успешной самореализации в жизни. Исходя из видов здоровья, каждый из них может быть охарактеризован соответствующими показателями. Оценка качества и уровня здоровья предполагает использование, как минимум, трех шкал: физической, психической и социальной удовлетворенности. *Удовлетворенность* – это психофизическое состояние человека, базирующееся на положительной субъективной оценке себя и происходящего в соответствии с его возможностями и желаниями. Хотя субъективная оценка имеет погрешности (не каждого человека учат наблюдать за собой, анализировать свое состояние и понимать его сигналы), однако она определяет общее состояние и отношение к происходящему.

Состояние – феномен, возникающий в процессе трансформации энергий и изменений на всех названных уровнях. Это материалистический язык взаимодействия с бытием. Его надо фиксировать, осмыслить, понять, научиться либо поддерживать, либо трансформировать в нужном направлении для жизнедеятельности, либо использовать соответствующие ему средства воздействия для достижения конкретного результата, который покажет разумность пользования возможностями организма, психики и личности.

Эксперименты влияния разнообразных средств и методов на организм человека осуществлялись в процессе всего эволюционного процесса человечества. Но в постоянно изменяющихся социальных (политических, экономических, идеологических, культурных и др.), природно-климатических, генетических трансформациях и условиях и с динамичностью возможностей человечества, такие исследования продолжают, позволяя объяснять необходимость разумного использования возможностей в повседневной жизни и поиска оптимальных воздействий для полноценной жизнедеятельности и самореализации.

**Цель исследования.** Сравнительный анализ эффективности восточных и западных оздоровительных практик в оздоровлении людей зрелого возраста.

**Организация исследования.** Кафедра Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета более двадцати лет занимается такими исследованиями. Проводится сравнительный анализ воздействий различных двигательных восточных и западных практик на состояние людей разного пола, возраста, профессий, подготовленности, личностного развития и уровня сознания. Полученные данные неоднократно проверены на достоверность и реализованы в практике написания выпускных квалификационных работ, научных статей разного ранга и уровня, диссертационных исследованиях аспирантов и соискателей [3; 4; 7]. В данной статье представлены некоторые обобщения и закономерности, выявленные в процессе проведения такой работы.

В процессе нескольких лет отслеживались особенности воздействий оздоровительных практик на состояние людей зрелого возраста. Проведено комплексное тестирование показателей физического, функционального и психологического состояния занимающихся различными видами ОФК (западными и восточными) у 382 человека, второго периода зрелости. Все респонденты отнесены к II и I медицинской группе и не имели существенных ограничений по состоянию здоровья. Условно по направленности воздействия все группы поделены на экспериментальные и контрольные. К экспериментальным группам мы отнесли занимающихся восточными системами оздоровления, поскольку они соответствовали другой культуре традиций. Контрольные группы - западными оздоровительными технологиями. Выбор средств обусловлен желаниями респондентов и наличием их в социальной среде. Исследовались особенности адаптации занимающихся физической культуры с разной направленностью занятий с целью изучения эффективности воздействий различных психофизических нагрузок на состояние занимающихся.

Характеристика опытно-экспериментальных групп и содержание их занятий представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности и содержание методик в опытно-экспериментальных группах

№ группы	Содержание занятий		Количество испытуемых, организация занятий
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Группа №1	Цигун в сочетании с тайским массажем	ОФК в сочетании с Аэробикой	по 15 женщин 35–40 лет, 1 год по 60 мин. два раза в неделю
Группа №2	Цигун	Тренажерный зал	по 20 женщин 50–55 лет, 1 год 4 раза в неделю по 60 мин.
Группа №3	Тайцзицюань (24 формы)	Плавание	по 12 женщин 45–55 лет, 1 год два раза в неделю по 60 минут
Группа №4	Ушу оздоровительное	Пилатес	по 15 чел. 30–40 лет, два раза в неделю по 60 мин. 1 год

Группа №5	Йогический массаж в сочетании с йогой	Тренажерный зал	по 15 женщин 36–45 лет 2 раза в неделю по 90 минут, 1 год
Группа №6	Телесно-ориентированные технологии	Пилатес	по 12 женщин 35–45 лет, 2 раза в неделю по 90 мин. 1 год
Группа №7	йога+цигун	ОФК в сочетании с фитнесом	по 15 женщин 30–40 лет, 1 год два раза в неделю по 60 мин.
Группа №8	Тайский массаж 10 сеансов	Классический массаж 10 сеансов	по 8 женщин 35–45 лет, 10 сеансов по 60 минут
Группа №9	Тайские методы оздоровления с психосоматической коррекцией	Тайские методы оздоровления с психологическими беседами	по 14 женщин 35–45 лет 1 год, три раза в неделю по 90 мин.
Группа №10	Йога в сочетании с цигун	Атлетическая гимнастика	по 12 мужчин 45–50 лет, три раза в неделю по 90 мин. 1 год
Группа №11	Фрактальная гимнастика	Шейпинг	по 23 чел 43–50 лет 2 раза в неделю по 90 минут 1 год
Группа №12	Спиральная гимнастика (Пак Чже Ву)	Тренажерный зал	по 15 чел 35–50 лет 3 раза в неделю по 60 мин. 1 год
Группа №13	Хатха-йога	Пилатес+аэробика	по 15 женщин 25–35 лет, 1 год два раза в неделю по 90 минут

**Методы исследования.** В опытно-экспериментальной работе были использованы следующие методы исследования, которые включались исходя из направленности тренировочного процесса, состояния занимающихся и воздействия на значимые системы организма:

– в педагогическом тестировании использовались: тесты на гибкость и подвижность в суставах (наклон туловища, мост, шпагат, заведение рук за спину, отведение ноги в сторону, поворот туловища, круговое движение палкой назад в поперечной плоскости, угол сидя), тест на силу мышц рук (вис на перекладине на согнутых локтях, сгибание разгибание рук в упоре на коленях);

– в медико-биологическом тестировании применялись: функциональные пробы (Генчи, Штанге, Руфье-Диксона), ЧСС, интегральные показатели функционального со-

стояния здоровья, степ-тест Керша, пульсометрия, артериальное давление, частота дыхания, адаптационный потенциал Баевского), тест на координацию (проба Ромберга);

– в психологические тесты включены: методики самооценки (Спилбергера-Ханина), САН, корректурная проба, опросники Тейлора, Коухена, Шрайнера, стрессоустойчивость и социальная адаптация, оценка качества жизни, тест НПА (нервно-психическая адаптация).

**Результаты исследования.** Ниже представлены лишь аналитические и сравнительные данные исходя из большого массива эмпирических данных. В процессе экспериментальной работы с лицами зрелого возраста, занимающихся различными видами ОФК, было выявлено более выраженное улучшение показателей в экспериментальных группах по сравнению с контрольными.

Учитывая, что в экспериментальных группах лица зрелого возраста занимались преимущественно восточными системами, эффективность их занятий выражается в более высоких показателях по многим основным тестам в сравнении с контрольными группами. Так, например, более высокие показатели в экспериментальной группе по тесту САН получили 73 % занимающихся; по тесту Спилбергера Ханина – 90 %; по тесту Тейлора и корректурной пробе – 100 %. По функциональным пробам (Штанге, Генчи, Ромберга, Ортопроба, ЧСС, Руфье-Диксона, показатели интегрального здоровья) – 100 % занимающихся. По физическим качествам более высокие показатели проявлены по тесту гибкость у занимающихся экспериментальной группы – 75 %, по тесту мост – 50 %, подвижность в суставах – 100 %, остальные показатели идентичны с контрольной группой и не имеют достоверных различий. Остальные физические показатели кроме названных выше в контрольных группах, так как сама деятельность рассчитана на развитие физических кондиций (плавание, тренажеры).

Принцип оздоровительной направленности в физической культуре Востока предусматривает не столько противодействие гиподинамии и стрессовым факторам жизнедеятельности, сколько на возможно полную оптимизацию физического состояния и развития человека, чтобы сохранялась и увеличивалась работоспособность и надежность всех систем организма и психики, расширялись адаптационные возможности, повышалась степень сопротивляемости по отношению к неблагоприятным воздействиям среды.

Характеризуя особенности восточных оздоровительных систем, можно выделить следующие моменты:

– гимнастические комплексы оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы человека, посредством медленных движений различными частями тела с некоторым расслаблением всех мышц в сочетании с диафрагмальным дыханием и осознанным наблюдением за происходящим;

– широкий арсенал многообразных движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости, увеличению подвижности в различных суставах, улучшают работу мышц и сухожилий, а также стимулируют мышечно-сухожильные меридианы;

– брюшной (диафрагмальный) тип дыхания при выполнении гимнастических комплексов укрепляет дыхательную систему (улучшается подвижность грудной клетки, что очень важно для лиц зрелого возраста). Естественные и скоординирован-

ные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, неторопливым, равномерным, мягким и легко адаптируемым. Такая работа позволяет сохранять эластичность легких и увеличивает их объем, повышает возможность вентиляции и кислородного обмена, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, что увеличивает адаптацию сердца к условиям внешней среды, а также к физическим и психоэмоциональным нагрузкам;

– единство дыхания и движения помогают сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, мягкость и пластичность движений, способствуют поддержанию необходимого мышечного тонуса на должном уровне;

– сложно-координационный характер движений различными частями тела с регулярными колебаниями состояний напряжения и расслабления больших мышечных групп и непрерывными сменами положения рук, ног и туловища вырабатывают осознанную культуру движений, способствуют изменению характера поведения, основных процессов в высших отделах центральной нервной системы, улучшают ее регуляторную функцию;

– многие упражнения в восточных системах выходят за рамки привычных движений, но, тем не менее, они являются эффективными средствами избавления от структурной неуравновешенности тела (анатомических дефектов скелета или мышечной асимметрии);

– комплексы восточных систем предусматривают различную физическую нагрузку и темп выполнения, в зависимости от возраста, подготовленности и состояния здоровья людей и что особенно важно, для людей с повышенной жировой массой;

– регулярные занятия способствуют формированию волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и др.), умению управлять своими движениями, эмоциями и состояниями, то есть способствуют психоэмоциональному здоровью [7].

В таблице 2 представлено краткое содержание направленности воздействия Западных и Восточных методов.

Таблица 2 – Сравнение Западных и Восточных оздоровительных методов по принципу направленности воздействия

Направленность Западных методов	Направленность Восточных методов
Проработка мышц, в достижении красивой внешности и силовых показателей	Тело и разум как единое целое и учитывает физические, психические, эмоциональные, социальные и духовные аспекты человека
Занятие на возможности без каких-либо образов	Образность при выполнении упражнений (смысл)
Заученные телодвижения без осознания смысла	Глубокое управление и осмысление телодвижений
Ориентация на процесс движения и воздействие	Ориентация на процесс движения и самочувствие с приемами саморегуляции
Закрепленные устойчивые двигательные алгоритмы	Спонтанность движения, творчество, эмоциональность
Постоянный контроль внешних параметров	Работа с телесными блоками и эмоциями

Покажем это на примере особенностей воздействий оздоровительной гималайской йоги. Это целая система средств и методов работы с телом, психикой и сознанием, которая сочетает в себе разнообразные виды йогических техник: гимнастические и дыхательные упражнения, медитативные практики, релаксационные и трансформационные воздействия [1; 2].

*Физический уровень* – асаны, пранаямы, Йога Нидра.

В комплексе гималайской йоги много внимания уделяется работе с физическим телом:

- коррекции позвоночника, осанки;
- укреплению и одновременному увеличению эластичности мышц, связок и суставов;
- анти-застойная проработка состояния внутренних органов и систем организма;
- исцеление и активация всех элементов системы саморегуляции организма (головной и спинной мозг, гормональная, иммунная и кровеносная системы)

Йога способствует развитию двигательных способностей: силы, выносливости, гибкости, а также функциональных возможностей – адаптации, координация, балансировке, равновесию.

*Функциональный уровень* прорабатывается средствами динамических асан с дыхательными практиками разной направленности по воздействию. Наблюдается наращивание функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, увеличение variability сердечного ритма – как показателя способности организма реагировать на стресс более гибко.

Балансировка вегетативной нервной системы происходит в процессе выполнения асан, концентрации на дыхании, специализированных пранаямах (Уджайи), методики выполнения йоги через осознанную практику с дыханием, с закрытыми глазами.

Гормональный, биохимический уровень меняется через: утилизацию адреналина, кортизола посредством физического напряжения мышц тела, двигательную активность; активацию выработки серотонина, дофамина, эндорфинов, используя практики в удовольствии, в текущем, осознанном режиме; непосредственную физическую активацию желез внутренней секреции через гимнастические упражнения и образные воздействия.

Отмечается снижение мышечных зажимов, текучести и плавности движений, развитие гибкости.

Изменения на *психическом уровне* также наблюдаются в процессе использования практик. Практика оздоровительной йоги способствует развитию: всех волевых компонентов (волевых действий, усилий, нравственному компоненту), направленному вниманию (объёму, устойчивости и концентрации), внимательному отношению к своему телесному и психическому состоянию, росту осознанности.

Постоянная направленная работа внимания на то, что происходит здесь и сейчас: дыхание, телесные ощущения, проживаемые психические состояния (эмоции, чувства) и формирование умений их корректировать через физические действия: напряжение/расслабление/растяжение и через специальные дыхательные и медитативные практики.

Практики управления дыханием (пранаямы), осознанного наблюдения за своим состоянием (медитации) и глубокого расслабления тела и психики посредством осознанного сна (Йога Нидры) – позволяют человеку научиться навыкам стрессоустойчивости, умению взаимодействовать с негативными эмоциями, мыслями и чувствами.

*Личностный уровень* прорабатывается в процессе занятий на основе:

- формирования представлений об устройстве внешнего и внутреннего мира человека, его ценностях, разумном мировоззрении, освоения правил жизнедеятельности (яма, нияма);

- размышления об основных аспектах бытия, анализе и проработке на практике травмирующих воздействий с трансформацией мировоззрения на поддерживающее и оптимистичное;

- осмысления поведения и корректировки качества характера, в первую очередь, через изучение себя и понимание происходящего;

- пассивных (сидячих) медитаций в контакте с телом и чувствами в конкретном времени;

- работы со своим личностным состоянием: мыслями, чувствами, психическими привычками, невротами, психологическими травмами;

- научения поддерживать осознанность и внимательность к себе не только в неподвижности, но и в обычной жизни, через освоение активной медитации – нахождение в присутствии, что позволяет изучать и корректировать свою жизнедеятельность.

**Заключение.** Таким образом, сравнительный анализ позволил сделать определенные выводы о большей эффективности занятий восточными оздоровительными системами по сравнению с западными для людей менее подготовленных, имеющих функциональные отклонения и большую массу тела. Сравнительный анализ показателей опытных групп доказывает наибольшие изменения в экспериментальных группах, что объясняется личностно-ориентированной направленностью занятий.

Проведенные исследования позволяют нам рекомендовать включение в западные оздоровительные технологии элементы и упражнения из восточных оздоровительных систем, как средств повышения уровня адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

### **Список литературы**

1. Воловая, Т. А. Теория и методика оздоровительной йоги: учеб.-метод. пособие / Т. А. Воловая. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 146 с.

2. Воловая, Т. А. Использование методов саморегуляции для снижения уровня стресса средствами оздоровительной йоги // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. 5-6 июня 2018 г. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С.61-64.

3. Казарина, А. С. Структурные взаимосвязи личностных особенностей лиц зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой /А. С. Казарина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 167-172.

4. Карлышев, В. М. Новая парадигма и методология в оздоровительной работе с человеком в современных условиях / В. М. Карлышев, А. С. Казарина, В. М. Мирнова // "Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта", № 1(191). – 2021. – С. 111-119.

5. Карлышев В.М. Оздоровление человека: методология и опыт : учебное пособие для магистрантов. – Челябинск : Изд-во УралГУФК, 2022. – 134 с.

6. Карлышев, В.М. Психосоматические основы здоровья : учебное пособие для бакалавров направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии». – Челябинск : Изд-во УралГУФК, 2024. – 131 с.

7. Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье» : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Челябинск, 17-19 ноября 2023 г.) : под ред. В. М. Карлышева, А. С. Казариной, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 332 с.

## References

1. Volovaya, T. A. Theory and methodology of wellness yoga: textbook.- the method. manual / T. A. Volovaya. Chelyabinsk : UralGUFK, 2021. 146 p.

2. Volovaya, T. A. Using self-regulation methods to reduce stress levels through health-improving yoga // Current Issues in Rehabilitation, Therapeutic and Adaptive Physical Culture, and Sports Medicine: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, June 5-6, 2018. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture, 2018, pp. 61-64.

3. Kazarina, A. S. Structural Relationships of Personal Characteristics in Mature Adults Engaged in Health-Improving Physical Culture / A. S. Kazarina // Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – No. 11 (201). – Pp. 167-172.

4. Karlyshev, V. M. A New Paradigm and Methodology in Health Promotion Work with Humans in Modern Conditions / V. M. Karlyshev, A. S. Kazarina, and V. M. Mironova // Uchenye Zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta, No. 1(191). – 2021. – Pp. 111-119.

5. Karlyshev, V.M. Human Health Improvement: Methodology and Experience: A Study Guide for Master's Students. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture, 2022. 134 p.

6. Karlyshev, V.M. Psychosomatic Foundations of Health: A Textbook for Bachelor's Degree Students in the Field of Physical Education, Profile: Physical Education and Health Technologies. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Education, 2024. 131 p.

7. Traditional and Innovative Approaches to Human Health Promotion in the Implementation of the National Project "Health of the Nation". Qigong: Science, Education, and Health" : Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (Chelyabinsk, November 17-19, 2023) : edited by V. M. Karlyshev, A. S. Kazarina, and E. V. Bykov. Chelyabinsk : Ural State University of Physical Education, 2023. – 332 p.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Карлышев В. М.** – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры Теории методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: vkar52@yandex.ru

**Миронова В. М.** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой Теории методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: mirvamranyana@yandex.ru

**Воловая Т. А.** – кандидат педагогических наук, доцент, кафедры Теории методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: tatiana\_volovaja@bk.ru

**Казарина А. С.** – старший преподаватель, кафедры Теории методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: Aura@yandex.ru

**Кастальский О. О.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: oleg-ushu@mail.ru

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Karlyshev V. M.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Health-Improving Technologies and Physical Culture of the East. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: vkar52@yandex.ru

**Mironova V. M.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Health-Improving Technologies and Physical Culture of the East. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: mirvamranyana@mail.ru

**Volovaya T. A.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Health-Improving Technologies and Physical Culture of the East. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: tatiana\_volovaja@bk.ru

**Kazarina A. S.** – Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Health-Improving Technologies and Physical Culture of the East. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: Aura@yandex.ru

**Kastalsky O. O.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Health-Improving Technologies and Physical Culture of the East. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: oleg-ushu@mail.ru