

Impact Factor:

ISRA (India) = 1.344
ISI (Dubai, UAE) = 0.829
GIF (Australia) = 0.564
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912
ПИИЦ (Russia) = 0.234
ESJI (KZ) = 1.042
SJIF (Morocco) = 2.031

ICV (Poland) = 6.630
PIF (India) = 1.940
IBI (India) = 4.260

SOI: [1.1/TAS](#) DOI: [10.15863/TAS](#)

International Scientific Journal Theoretical & Applied Science

p-ISSN: 2308-4944 (print) e-ISSN: 2409-0085 (online)

Year: 2016 Issue: 4 Volume: 36

Published: 30.04.2016 <http://T-Science.org>

T.V. Nikulina

Professor of the Ural state pedagogical University,
Ural state pedagogical University, director of the center
of distance technologies and education quality, candidate
of pedagogical Sciences. Russia
tatyana-nikulina@yandex.ru

N.V. Lesovoy

Undergraduate, Ural state pedagogical University,
Russia
lesovoy.nik@mail.ru

**SECTION 21. Pedagogy. Psychology. Innovations
in the field of education.**

PSYCHO-PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON AND INFORMATION TECHNOLOGY

Abstract: The article considers the system of healing a person created by V. Pletnev, based on a comprehensive physical exercises, as well as a description of the process of self-diagnosis, criteria of efficiency of the healing process.

Key words: psycho-physical culture, physical exercises, self-test, consciousness, nutrition, respiration, a healthy lifestyle.

Language: Russian

Citation: Nikulina TV, Lesovoy NV (2016) PSYCHO-PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON AND INFORMATION TECHNOLOGY. ISJ Theoretical & Applied Science, 04 (36): 193-196.

Soi: <http://s-o-i.org/1.1/TAS-04-36-33> **Doi:**  <http://dx.doi.org/10.15863/TAS.2016.04.36.33>

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: В статье рассматривается система оздоровления человеком, созданная В.Плетневым, основанная на комплексных физических упражнениях, а также описание процесса самодиагностики, критерии эффективности процесса оздоровления.

Ключевые слова: психофизическая культура, физические упражнения, самодиагностика, сознание, питание, дыхание, здоровый образ жизни.

Состояние здоровья населения России резко ухудшается. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, наряду со снижением уровня жизни, ухудшением условий учебы, труда, отдыха, экологии, питания, стрессовых нагрузок следует отнести и снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех слоев населения. Ежегодно увеличивается количество людей пристрастившихся к курению, употребляющих наркотики, алкоголь. Анализ материалов научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи подтверждает неблагоприятную тенденцию низкого уровня здоровья россиян. Так, например, абсолютно здоровыми признано 10-15% населения, причем занимаются физической культурой и спортом всего 8-10% от общего количества жителей, тогда как за границей данный показатель достигает 40-60%. По мнению Трушкина А.Ф., Уварова В.А., состояние здоровья населения представляет угрозу национальной безопасности страны

[1,с.42]. Согласитесь, отклонения в состоянии здоровья, снижают возможность реализации биологических и социальных функций подростка. Петров В.И., Пляскина И.В., Стех Э.Э., считают, что проблема здоровья молодежи становится актуальной в последние годы. Следовательно, стратегической задачей государства является обеспечение полноценного развития и укрепления здоровья населения. Актуальность данной задачи подтверждается возрастающей ролью физической культуры как одной из сфер социальной деятельности населения, направленной на повышение уровня здоровья. Приоритетом во всех направлениях является формирование физической культуры населения с учетом индивидуальных особенностей, мотивации и состояния здоровья. На решение данных задач направлены следующие документы: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указ Президента РФ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" №172 от 24 марта 2014 г., постановление



Impact Factor:

ISRA (India) = 1.344	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
ISI (Dubai, UAE) = 0.829	ПИИЦ (Russia) = 0.234	PIF (India) = 1.940
GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 1.042	IBI (India) = 4.260
JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 2.031	

правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [8,с.5]. Неудовлетворительное состояние здоровья молодежи указывает не только на необходимость его укрепления, но и применение комплексных подходов к системе оздоровления человека: укрепление здоровья, усиление иммунитета, профилактики заболеваний в процессе выполнения физических упражнений ориентированных на индивидуальные способности и возможности каждого человека. Воздействие физических упражнений на человека чрезвычайно многообразно: развитие силы, выносливости, совершенствование функций вегетативной, соматической и центральной нервной систем, повышению умственной работоспособности, снижению утомления и нервно-психического напряжения. По мнению французского врача Тиссо, движение может заменить любое лекарство и лечебное средство [2,с.102]. Процесс формирования, улучшения физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных целей, направленный на удовлетворение его духовных и материальных потребностей, трактуется как психофизическая культура. Другими словами, под психофизической культурой понимается развитие заложенных природой физических качеств человека: строения тела, двигательных возможностей, функциональных резервов, и психических, душевных качеств, включая интеллектуальные возможности. Физическое и психическое состояние человека взаимосвязано, потому что оздоровление тела, содействует оздоровлению психики, а здоровая психика помогает победить болезнь, что подтверждает фраза Ювенала: «В здоровом теле – здоровый дух». Согласитесь, что наличие здорового тела не гарантирует наличие здорового духа, но если человек здоров, ему легче и проще заняться психологией. Отметим, что здоровье отдельных органов человека зависит от состояния организма в целом, а состояние организма от нашей энергетики. Энергетика человека способствует духовному, личностному и интеллектуальному росту, обостряет интуитивное восприятие мира, повышает иммунитет, самочувствие, нормализует физические процессы. Комплексный подход к здоровью способствует гармонии тела и душевного, психологического состояния человека.

Система оздоровления человека, созданная В.Плетневым, основана на гармоничном единстве здорового тела и здорового духа, а именно на культуре отношения каждого человека к собственному телу, включая воспитание и духовное развитие. Другими словами, здоровое

тело – результат комплексных физических упражнений, здоровый дух – комфортность души [5,с.247]. Комплексные физические упражнения включают в себя следующие компоненты: работа над сознанием; дыхание, работа над дыханием; правильное питание; физические упражнения [9,с.16]. В целом, психофизическая культура по системе В.Плетнева, основана на сознании, движении и дыхании.

Работа над сознанием подразумевает самоконтроль над негативными эмоциями и ситуациями, жизненными проблемами. Отметим, что сознание – это область разума, обрабатывающая информацию, а разум – это пространство, воображение, где рождаются мечты, принимаются рискованные решения, оцениваются возможности и отдаются приказы действовать, воплощать мечты в реальность. Э.В.Ильенков, философ, определил сознание как двуликую способность человека. С одной стороны, только в сознании человек видит себя как личность, достигая вершины духовного бытия, возвышенной любви, душевного сострадания, другой – это тяжелый крест и боль [7,с.91].

Работа дыхательной системы подчиняется воле человека, который осознанно изменяет тип, ритм, глубину, частоту дыхания, воздействуя в целом на весь организм. Энергичное, объемное дыхание способствует смещению диафрагмы, оказывая механическое воздействие на соприкасающиеся с легкими органы и ткани, стимулированию центрального крово и лимфотока. При изменении объема дыхания или его временного прекращения, возникают нарушения кислотно-щелочного равновесия, концентрации газов в крови, воздействуя на весь организм в целом. Например, длительная задержка дыхания замедляет работу сердца, усиленная приводит к уменьшению содержания углекислого газа в крови, затем сужению церебральных сосудов, что снижает кровоток головного мозга и влияет на психическое состояние человека. Работа над дыханием позволяет поддерживать работоспособность всех органов за счет улучшения циркуляции жизненной энергии и деятельности внутренних органов. Даосский мудрец и целитель Гэ Хун, говорил, что человек, понимающий значение дыхания может заряжаться жизненной энергией, направленной на долголетие. Дыхание является важнейшим условием функционирования всего организма, поскольку нормализует обменные процессы, укрепляет иммунную систему, избавляет от лишнего веса, повышает защитные функции организма [10].

Правильное питание – фундамент здоровья, способный предотвратить множество проблем, поддержать оптимальный вес, укрепить

Impact Factor:

ISRA (India) = 1.344	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
ISI (Dubai, UAE) = 0.829	РИИЦ (Russia) = 0.234	PIF (India) = 1.940
GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 1.042	IBI (India) = 4.260
JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 2.031	

иммунитет, функции пищеварительной и других систем [6,с.147]. Сбалансированный рацион нормализует индекс массы тела – соотношение роста и веса, который рассчитывается через соотношение массы тела (кг) к росту (м) в квадрате. Избыточный жир и неправильное питание соответствует высоким показателям (более 25), нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 25.

Физические упражнения являются залогом здоровья, способствуют сжиганию жировых ферментов, ориентируя их на производство энергии, необходимой для мышечной активности. Кроме биохимических изменений в мышцах, происходят в организме и структурные изменения. Увеличивается количество и размеры митохондрий, вырабатывающих энергию, возрастает сеть капилляров и усиливается кровообращение мышц, а, следовательно, увеличивается доставка кислорода, источники энергии.

Разработкой проблемы организации и эффективности физических нагрузок занимались такие ученые как М.А. Годик, Ю.В. Верхошанский, В.В.Кузнецов, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Г.И.Мокеев, А.С. Медведев, Н.Г.Озолин, В.И. Платонов и др. Вопросы информатизации тренировочным процессом рассмотрены в работах В.Н. Селуянова, В.В. Зайцевой, Л.А. Хасиной, М.П.Шестакова и А.И. Федорова [4,с.103]. Недостаток исследований заключается в отсутствии информационной поддержки отслеживания индивидуальных физических нагрузок, отражающих процесс проведения тренировочных занятий.

Система В.Плетнева позволяет не только индивидуализировать комплексные физические упражнения, постепенно увеличивая двигательную нагрузку, но определить проблемные зоны в состоянии человека: костно-мышечной системы, внутренних органов. Основными принципами методики являются – постепенность, последовательность и постоянство. Первоначальным шагом к применению системы В.Плетнева является познание самого себя, определение состояния собственного здоровья посредством самодиагностики. Самодиагностика ориентирована на болезненные ощущения или дискомфорт при выполнении тестовых упражнений. Каждое движение при выполнении теста подобрано с учетом выявления неправильной работы костно-мышечной системы или внутренних органов. Безусловно, самодиагностика не дает точные ответы по состоянию здоровья, но способствуют выявлению проблемных областей. Отметим, что самодиагностика выполняется в комфортной

обстановке, без напряжения, а результаты воспринимаются без негатива и стресса. Рассмотрим более подробно одно из тестовых упражнений на проверку состояния позвоночного столба, которое доступно каждому человеку. Итак, встаньте на четвереньки около стены, расстояние от кончиков пальцев рук до стены должно соответствовать размеру ладони, локти направлены назад, голова должна касаться стены в области темени, позвоночник необходимо прогнуть в пояснице. Для правильного выполнения теста можно перед собой поместить стопку книг так, чтобы лоб касался верхней книги, отметить на стене карандашом положение головы. Далее опустите голову как можно ниже, не отрывая темечка от стены, и отметьте карандашом положение головы еще раз. Амплитуда движений говорит о состоянии шейного и грудного отделов позвоночника: чем меньше амплитуда, тем больше зажим в этой области. При условии регулярных упражнений амплитуда движений увеличится. Отметим, что перед выполнением самодиагностики, необходимо подготовить мышцы, разогреть их посредством самомассажа. Основными приемами самомассажа являются: растирание, поглаживание, разминание, выжимание, потряхивание, движения в суставах. При самомассаже происходит массажирование мышц с целью улучшения кровообращения, активизации окислительно-восстановительных процессов, улучшения питания костей, что способствует возбуждению рецепторов, от рецепторов информация о состоянии мышцы и реализации двигательной программы в центральную нервную систему. Импульсы из центральной нервной системы поступают к мышцам по эффекторам, вызывая их возбуждение. Отметим, что к мышцам подходят нервы, регулирующие обменные процессы и мышечный тонус в покое. Самомассаж также важен и для травмированного участка, потому что способствует энергетическому рассасыванию отеков и гематом. Выполнять самомассаж необходимо последовательно: пальцы рук, ладони, запястья, локтевые суставы, плечевые суставы, лицо, лоб, череп (волосистая часть головы), воротниковая зона, грудина, поясница, живот, тазобедренные суставы, коленные суставы, стопы.

Комплекс упражнений по системе В.Плетнева включает в себя три этапа: очищение (самомассаж), восстановление (отработка координации, положения и динамики движений) и укрепление (увеличение физических возможностей). Помимо движений необходимо правильно выполнять дыхательные упражнения и правильно питаться.

Формирование здорового образа жизни обеспечивается не только соблюдением методики

Impact Factor:

ISRA (India) = 1.344	SIS (USA) = 0.912	ICV (Poland) = 6.630
ISI (Dubai, UAE) = 0.829	ПИИЦ (Russia) = 0.234	PIF (India) = 1.940
GIF (Australia) = 0.564	ESJI (KZ) = 1.042	IBI (India) = 4.260
JIF = 1.500	SJIF (Morocco) = 2.031	

выполнения каждого упражнения, но оценкой ее эффективности. Упражнения должны быть индивидуализированы по отношению к конкретной личности, дифференцированы по применению различных оздоровительных средств с наибольшей результативностью. Напомним, что отрицательным моментом в жизненном режиме человека является уменьшение двигательной активности, чрезмерные нагрузки, угнетающее состояние, психологический дискомфорт [3,с.7]. Потребности населения в психофизической культуре разнородны, поэтому инструктора не могут справиться с запросами населения на программы двигательной подготовки, обладающие оздоровительным эффектом, да и сам оздоровительный эффект не сразу ощутим, потому что выполнение физических нагрузок требует их постоянной коррекции. Причем, планирование нагрузки должно проводиться с учетом предыстории выполнения двигательных действий и динамики изменения состояния, контроля результатов тренировочной деятельности.

Для оценки эффективности комплексной физической культуры, необходимо компьютеризировать процесс, а именно, так как суть оценки эффективности выражается в последовательном, комплексном регламенте действий, направленных на изменение состояния здоровья человека, необходимо постоянно

отслеживать соответствие планируемого результата к действительному (реальному) посредством информационных технологий. Под информационными технологиями авторы Беляев Г.Ю.; Беляева А.В., Инькова Н.А., понимают совокупность математических, кибернетических методов, обеспечивающих сбор, обработку, хранение и передачу информации на основе компьютерной техники. Возможность отслеживания индивидуальных достижений с применением компьютерных технологий доказана Гергей Т, Машбиц Е.Н.; Токаревой В.С., Шведовым Е.А.; Машбиц Е.Н., что обеспечивает оценку эффективности системы В.Плетнева, основанной на индивидуальном подходе. По каждому обучающемуся по системе В.Плетнева вводятся первоначальные данные: рост, вес, результаты самодиагностики и далее, вводятся нормативные показатели. Программа автоматически подсчитывает индекс массы, проблемные зоны. Автоматизированный процесс, дает возможность своевременно контролировать и корректировать процесс оздоровления организма.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе психофизической культуры должно стать жизненной целью каждого человека и основой программы оздоровления нации, а здоровая нация – залог успешного и процветающего государства.

References:

1. Ataev ZM, Krupina TN, Voronina SG, Bogomolov VV (1977) Vosstanovitel'noe lechenie postgipodinamicheskikh sostojanij. Moscow, 33 p.
2. Baevskij RM (1979) Prognozirovanie sostojanij na grani normy i patologii. Moscow, 259 p.
3. (2009) Gimnastika i metodika prepodavaniya: uchebno-metodicheskij kompleks. Gorno-Altajsk, 125 p.
4. Zagorskij BI (2000) Fizicheskaja kul'tura. Moscow, 383 p.
5. Kagan MS (1988) Mir obshhenija: Problema mezhsjubekt nyh otnoshenij. Moscow, 319 p.
6. Kaptelina AF (1995) Lechebnaja fizkul'tura v sisteme medicinskoj rehabilitacii: Rukovodstvo dlja vrachej. Moscow, 400 p.
7. Koc JM (1996) Sportivnaja fiziologija. Moscow, 240 p.
8. Lubysheva LI (1992) Konceptcija formirovanija fizicheskoi kul'tury cheloveka. Moscow, 120 p.
9. Pletnev VN (2012) Psihofizicheskaja kul'tura cheloveka. Moscow, 320p.
10. (2012) Shest' sekretov dyhanija. Available: www.daoqi.ru/liuzirep (Accessed: 26.04.2016)

