

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

УДК 37: 371.487

## ПОЛЕ ПОНЯТИЙ «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА» И «ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

**Твердохлеб Елена Федоровна**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского». Киев, Украина. E-mail: elleo2208@gmail.com

## FIELD OF CONCEPTS "PSYCHOSOMATIC SYSTEMS" AND "PSYCHOSOMATIC EXERCISES"

**Tverdokhlib Olena Fedorivna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Physical Education Department, National Technical University of Ukraine "Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute". Kyiv, Ukraine

### Следует цитировать / Citation:

*Твердохлеб Е. Ф.* Поле понятий «психосоматическая система» и «психосоматические упражнения» // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 2 (13). — С. 3–13. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Tverdokhlib O. F.* Field of concepts "psychosomatic systems" and "psychosomatic exercises". Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 3–13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 16.03.2019

Принято к публикации / Accepted 21.04.2019

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам унификации и упорядочения словообразовательных элементов терминологической системы физической культуры.

Весомыми составляющими физической культуры являются системы, которые комплексно решают задачи духовной, психической и физической регуляции общего состояния организма человека средствами телесной и психической активности. К таким системам можно отнести религиозно-культурные системы, йогу и цигун, национальные боевые искусства (гопак, ушу, каратэ, дзюдо и др.), китайскую гимнастику бадуаньцин, тибетскую гимнастику, ав-

торские оздоровительные системы J. Pilates, K. Ниши, М. Норбекова, П. Иванова, С. Pinckney, Н. Шаталовой, Й. Цуцуми и др.

Исследованию этих систем как вида физической культуры и определению их понятийной базы уделялось недостаточно внимания специалистами физической культуры. Эта проблема косвенно затрагивалась специалистами в области медицины, истории физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, валеологии, боевых искусств, экстремальных видов деятельности.

Цель исследования — определение понятий «психосоматические системы» и «психосоматические упражнения». Методы исследования: логико-теоретический и сравнительный анализ научно-методических источников информации.

Исследуются термины и понятия для определения упражнений и систем комплексной регуляции состояния организма человека, которые используются в научных исследованиях широким кругом специалистов в области медицины, физической реабилитации, спорта, рекреации, педагогики, истории физической культуры и спорта. Анализируются термины таких средств с элементами различных оздоровительных систем, которые применяются в области физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины, России, Республики Казахстан и Республики Беларусь. В статье также анализируется лексическая номинативность таких терминов (слов или словосочетаний, которые принимаются для именованя понятий), а также их смысловое значение. Анализируется семантическая унификация этих терминов, смысловое значение единиц языка, которые применяются в смежных областях науки. Обосновывается целесообразность введения терминов «психосоматические системы» и «психосоматические упражнения» для обеспечения терминологической согласованности между медициной, педагогикой, рекреационной областью, физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** поле понятий, психосоматические системы, психосоматические упражнения, физическая культура.

**Annotation.** This article is concerned with the problems of unification and improvement the word-building patterns of physical culture terminological system.

The important components of physical culture are the training systems which are integrated regulation of human spiritual, psychic and physical condition by all-inclusive activity. Such set-ups include religious systems, yoga and qigong systems, national martial arts (gopak, wushu, karate, judo etc.), Chinese gymnastics bandunjing, Tibetan gymnastics and authors' therapeutic systems (J. Pilates, K. Nishi, M. Norbekov, P. Ivanov, C. Pinckney, N. Shatalova, J. Tsutsumi and others). These systems as a form of physical culture and their conceptual basis have not been researched enough by the experts of physical culture. These problems were only indirectly studied by the specialists of medicine, history of physical culture and sports, theory and methods of physical education, valeology, martial arts and extreme activities.

Methods of research: logical, theoretical and comparative analysis of scientific and methodical channels of information.

The article explores the terms and concepts for the determination exercises and systems of human body complex regulation which are used by a wide range of medicine, physical rehabilitation, sports, recreation, pedagogy, history of physical culture and sports specialists. The terms of various therapeutic and training systems which have been used by experts in the field of students' physical education in higher educational institutions of Ukraine, Russia, Republic of Kazakhstan and Republic of Belarus are analysed. The paper concentrates on the lexical nominative terms (words or phrases, which are accepted for the naming of concepts), their semantic meaning. The semantic unifika-

tion of terms, semantic meanings of language units, which are applied in related fields of science, had been analysed. The article explores terms and concepts which have been applied for definition the systems of human body general regulation by the broad range of medicine, physical rehabilitation, sports, recreation, pedagogy, history of physical culture and sports experts. The proposal to introduce the terms “psychosomatic systems” and “psychosomatic exercises” for terminological consistency between medical, pedagogical, recreational, physical culture and sports sectors of science had been substantiated.

**Keywords:** concepts field, psychosomatic systems, psychosomatic exercises, physical culture

**Актуальность.** Определение понятийно-категориального аппарата исследования, раскрытие сути основных терминов — один из начальных этапов научных исследований. Понятие как форма мышления определяет существенные свойства, связи, отношения предметов и явлений определенного класса, характеризует совокупность их специфических признаков. Определение понятия — это раскрытие его содержания. Понятия распространяются на определенный круг объектов (объем), объединенных определенной совокупностью признаков (содержанием). Термин — это слово или словосочетание, которое является названием определённого понятия.

Важными составляющими как общей культуры человечества, так и физической культуры являются системы, комплексно решающие задачи духовной, психической и физической регуляции общего состояния организма человека средствами телесной и психической активности. К таким системам можно отнести религиозно-культурные, йогу, цигун, национальные боевые искусства, авторские оздоровительные (К. Ниши, М. Норбекова) и др. Некоторые аспекты этих систем освещены в мифах, Ведах, Библии, работах по истории (Геродот, Цезарь, М. С. Грушевский, Г. Вейс, Б. Рыбаков и др.) и философии (Аристотель, Платон, Пифагор и др.). Исследованию этой разновидности человеческой деятельности как вида физической культуры и определению его понятийной базы уделялось недостаточно внимания специалистами в области физической культуры.

Анализ информационных источников показал, что эта проблема косвенно затрагива-

лась специалистами по истории физической культуры и спорта [1; 2], теории и методике физического воспитания [3–7], валеологии (И. И. Брехман), альтернативных оздоровительных систем, медицины и реабилитации [4; 5; 8], национальных боевых искусств [9], но осталась нерешенной.

**Цель исследования** — определение понятий «психосоматические системы» и «психосоматические упражнения».

**Методы исследования:** логико-теоретический и сравнительный анализы научно-методических информационных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Из анализа информационных источников следует, что упражнения физической культуры, которые комплексно решают задачи духовной, психической и физической регуляции общего состояния организма человека средствами телесной и психической активности, квалифицируются специалистами по-разному.

Специалисты медицинской отрасли термин «психосоматика» используют для определения ряда превентивно лечебных средств по нормализации психосоматических расстройств и лечения заболеваний психосоматического и соматопсихического характера [10]. Эти лечебные средства базируются на сознательной саморегуляции психической, эмоциональной, волевой и соматической сфер, органов действий и функций организма. В числе таких средств значительное место занимают элементы йоги, цигуна, даосских оздоровительных систем. В основе индийской системы йоги лежат философские принципы индуизма, буддизма, джайнизма, а китайской системы цигун — даосские и буддийские мировоззрения.

Эти системы воздействуют на комплекс нравственных, социальных, энергоинформационных, дыхательных, двигательных, ментальных и духовных аспектов человеческого организма, используют космологические, философские и физиологические факторы, средства оздоровительно-терапевтического, тренировочного и развивающего характера с целью достижения совершенного психического, физического и духовного состояния индивида.

Е. Гоникман (специалист в области гематологии и морфологии крови, энергоминералотерапии, народной и нетрадиционной медицины, академик Республики Беларусь) использует термин «психосоматика» для определения упражнений даосской системы — лечебно-оздоровительного цигуна [11].

Доктор медицинских наук, специалист в области психофизиологии и регуляции организма человека в экстремальных условиях Л. Гримак [8] термином «психология активности» выразил совокупность средств регуляции древних религиозно-культурных систем, элементы которых применяются в наше время в психологии, медицине, спорте, подготовке к экстремальным видам деятельности. Это средства Востока, Греции, Западной и Восточной Европы, Древней Руси, йоги, дзен-буддизма, магических практик Америки и Африки. В качестве основных Л. Гримак выделил комплекс средств саморегуляции человека на духовном, умственном, эмоциональном и физическом уровнях. Последние образуют дополнительные степени свободы для многостороннего развития человека, в значительной степени интенсифицируют интеллектуальную и физическую работу, позволяют сознательно корректировать некоторые физические недостатки и отрицательные черты характера.

Терминами «альтернативная медицина» W. Collinge и «вибрационная медицина» R. Gerber квалифицируют средства народной медицины, магии, йоги, цигуна, которые применяются в оздоровительной практике современности.

Терминами «магия», «шаманство», «знахарство» специалисты по истории физической культуры В. Столбов [1], Л. Кун [2], М. Пономарев и другие определяют средства, которые

объединяли веру в сверхъестественные силы богов, святых, инициированных лиц, слов, звуков, воды, земли, огня, небесных светил, минералов и подобного с физическими действиями (позициями тела, ритмичными движениями под музыкальное сопровождение и пение) в определенное время, определенном месте, определенном психоэмоциональном состоянии.

В. Столбов отмечал, что ритуалы религиозно-культурной магии выполняли функцию подготовки к последующей деятельности. Они мобилизовали волю и силы, вызывали необходимое психологическое действие, обеспечивали веру в благосклонность богов и судьбы, сил природы, живых и неживых существ [1]. По его мнению, ритуалы охотничьей и военной магии решали задачи повышения боевой готовности, способствовали успеху, а ритуалы вегетационной магии и вегетационные игры должны были обеспечить богатый урожай. В ритуалах использовались ментальные, физические и умственно-вербальные аспекты человеческой деятельности в сочетании с культовой философией.

Термином «религиозно-культурная магия» русский философ Г. Плеханов определял средства, практикуемые знахарями первобытных охотничьих племен, которые сочетали морально-волевые и ментально-физические аспекты воздействия на человека с проявлением значительных усилий [12, с. 207].

А. Цюсь [13] квалифицировал термином «психофизические» те системы, которые представляют собой традиции национальной физической культуры народов и выполняют важные социальные функции. К их числу А. Цюсь относит Олимпийские, Пифийские, Истмийские и Немейские священные игры античной Греции, китайские и японские боевые искусства, индийскую йогу, украинские календарные обрядовые системы телесного совершенствования (празднования, обряды, магические действия, гадания, игры, развлечения, хороводы). По его мнению, вегетационные игры, упражнения вегетационной магии, которые объединяют умственно-вербальный и физический аспекты человеческой деятельности, веру людей

в магическую силу действия ритуалов и слова, способствовали обеспечению жизни, здоровья и благополучия сообществ.

Упражнения древних систем боевых искусств Украины Е. Приступа и В. Пилат [14] определяют термином «психофизические». Они считают, что психофизические упражнения представляют собой совокупность духовных, физических, дыхательных, психических, умственных, музыкально-ритмических и вербально-звуковых средств, танцев под ритмическое сопровождение (музыкальное, пение, декламацию патриотических стихов и баллад) с набором боевых тренировочных движений, приемов и др.

Термином «система естественного оздоровления» врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук, лауреат премии имени Н. Н. Бурденко, руководитель сектора отбора и подготовки космонавтов Института космических исследований АН СССР С. Шаталова квалифицировала систему средств комплексной регуляции состояния человека, в первую очередь трех основных, по ее мнению, аспектов здоровья личности — духовного, психического и физического [15]. По ее определению, здоровье — это отсутствие эгоизма, терпимость, единение с природой, жизнь по законам библейских заповедей. Психическое здоровье — это гармоничное единство сознательного и подсознательного. Особое средство системы — динамическая аутогенная тренировка, которая развивает способности контролировать и регулировать поступление энергии в ткани организма в процессе движения.

Технология самооздоровления, самовосстановления и омоложения организма человека, разработанная доктором психологии, педагогики, философии в медицине М. Норбековым вместе со специалистом по восточным единоборствам каратэ, кунг-фу, тхэквондо Ю. Хваном, квалифицируется понятием «система тренировки тела и духа». В ее основу положен принцип комплексной регуляции духовного, психического и физического аспектов личности. Она руководствуется следующими постулатами: дух человека — основной стимулятор телесного оздоровления, физические

упражнения развивают подвижность позвоночника, тренировка эмоций очищает душу до детской беззаботности, тренировки образного представления и концентрации мыслей способствуют оздоровлению внутренних органов.

Термином «вибрационные или волновые упражнения» автор системы целостного движения, основанной на волновом движении тела, спортивный психолог, член Международной Ассоциации трансперсональной психологии в системе боевого искусства вибрационного боя «Топот» М. Кудряшов определяет средства сознательной саморегуляции общего состояния организма, работы органов и систем жизнедеятельности.

Специалист в области физической культуры Т. Никитин [6] понятием «психофизическая культура» квалифицировал совокупность систем физической культуры, которые практиковались в СССР в 20-е гг. XX в. Это система поклонения телесной красоте Афин античной Греции, спартанская система телесной силы, древнеримская система, суть которой воплощена в словах: «*Mens sana — in corpore sano*», что в переводе означает «Здоровый дух в здоровом теле». Это также системы закрытых сект касты жрецов Индии и хатха йога, которая, по определению Т. Никитина, является таинственной системой гипноза древних жрецов, которая позволяет выполнять ряд физических феноменов в сверхъестественных положениях тела. Это и система подготовки самураев Японии джиу-джитсу, адепты которой способны проявлять чудеса силы и равновесия. Это системы, которые включали пластику, ритмику, танцы, балет, хореографическое искусство, античные танцы, ритмическую гимнастику Жака Далькроза, всевозможные танцы «богемного пошиба» от российской камаринской до танго и ойры.

А. Анохин понятием «психофизиологические движения» квалифицировал средства системы «волевой гимнастики», в основу которой был положен новый, на его взгляд, принцип выполнения упражнений [3]. По его определению, эта система не признавала гирь и сложных снарядов, а только одни нервы, в ней была

задействована только воля и энергия. Основные средства системы А. Анохина — это упражнения без снарядов и утяжелителей, которые выполняются за счет сознательного напряжения и расслабления мышц, умственная гимнастика, с постоянным сознательным волевым контролем движений и дыхания. Использование волевых проявлений, по мнению А. Анохина, самый совершенный метод выполнения упражнений.

Е. Приступа оперировал понятием «народная физическая культура» в отношении видов двигательной активности, которые использовались с целью адекватного биологического, психического, эстетического и нравственно-го влияния на естественное развитие человека, а также его адаптацию к окружающей среде, подготовку к трудовой и военной деятельности, которые исторически сложились в той или иной этнической общности людей. Он считал их важной составляющей национальной культуры и этнопедагогики [16].

Специалист в области спортивных наук Д. Харре [17] отмечал, что кроме технической, физической и тактической подготовки все более весомым в тренировке спортсменов высокого класса становится развитие умственных и интеллектуальных способностей специальными средствами тренировки. По его мнению, эти средства тренировки, совокупность которых он не квалифицирует определенным термином, оптимизируют оперативное мышление, восприятие, память, логическое последовательное мышление, скорость выполнения спортивного действия, обеспечивают значительную скорость обработки информации, реализации действий и мыслительных процессов, увеличивают способность к концентрации внимания.

Специалисты отрасли детского и юношеского спорта [18] указывали на значимость в тренировке юных спортсменов комплекса средств, которые развивали духовные, умственные, интеллектуальные и волевые качества, способствовали самовоспитанию. Нравственное воспитание, по мнению авторов, это воздействие на сознание, приобретение опыта нравственных поступков, формирование нравственного сознания. Самовоспита-

ние — это сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности, развитие умственных, интеллектуальных и волевых качеств, соблюдение моральных принципов, проявление патриотизма, доброты, честности, целеустремленности, смелости и решительности, широты, глубины, критичности и остроты ума.

Специалист по теории спортивной тренировки В. Платонов [19] термином «интегральная подготовленность» квалифицировал способность к координации и реализации в соревновательной деятельности, совокупности технической, физической, тактической, морально-волевой, специальной психической и интеллектуальной подготовленности.

Специалист по теории физического воспитания Л. Матвеев [5] отмечал, что не все подготовительные упражнения по характеру действия факторов можно назвать физическими. По его мнению, упражнения мысленного воспроизведения движения, психорегуляция и абстрагированные тактические упражнения моделирования тактических действий не тождественны физическим и не имеют единого названия. Он предложил этот вид упражнений квалифицировать понятием «идеоупражнения», от слова «идео» — то, что базируется на абстрактно-понятийных или понятийно-образных операциях.

С. Кравчик [4] в теорию физического воспитания предложил ввести понятие «соматическая культура», выделяя категорию «тело», или «сома», как важнейшую для определения понятия «здоровье» и ставя на второй план психические процессы, интеллектуальные и индивидуальные качества личности.

Исходя из того, что не существует разделения между умом и телом, тренер и психолог национальных и олимпийских сборных по фехтованию Чехословакии и США А. Коглер предложил систему тренировки, которая объединяет тело и ум при посредничестве йоги. По его мнению, упражнения и методы йоги косвенно влияют на техническую и тактическую подготовку и напрямую — на физическую, психическую и теоретическую. Они способствуют восстановлению сил, достижению высокого уровня взаимодействия тела и ума, подготовке

спортсменов к участию в международных соревнованиях самых высоких уровней.

Результаты исследования учебных программ высших учебных заведений Украины за 2002–2003 гг. (Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт», Национальный педагогический университет им. Драгоманова, Харьковский государственный педагогический университет им. Г. С. Сковороды и др.) показали, что в их состав входил учебный предмет «Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры». Содержание этого учебного предмета включало народные игры и забавы, элементы йоги и цигуна, реконструированные древние украинские боевые искусства, другими словами, упражнения комплексного действия на духовные, физические, психические, умственные, эмоционально-мыслительные сферы занимающихся.

Анализ научных исследований в области физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины, России, Республики Казахстан и Республики Беларусь показал, что применение средств с элементами различных оздоровительных систем получило распространение в области образования [20–27]. Это элементы йоги, различные виды дыхательной гимнастики, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, тибетская гимнастика и др. Такие средства специалисты по физвоспитанию квалифицируют как «нетрадиционные средства физического воспитания» (М. Верховская [20]), «нетрадиционные виды физической культуры» (С. Володкович [21], Е. Макарова [22]), «нетрадиционные физические упражнения» (Л. Панцова [23]), «нетрадиционные виды гимнастики» (Э. Попова), «нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры» (Е. Твердохлеб [24–28]).

Резюмируя вышеизложенное, видим, что жизнестойкость, здоровье, работоспособность и спортивные достижения человека обеспечиваются комплексом следующих фак-

торов: нравственных, духовных, физических, психических, эмоционально-мыслительных, умственных, энергоинформационных и др. Существуют упражнения, которые комплексно воздействуют на эти факторы. В определении термина, который квалифицирует этот вид упражнений, нет единогласия среди специалистов разных отраслей.

Рассмотрим энциклопедическое толкование терминов, которые обсуждаются, в толковании Википедии (Wikipedia).

Термины «йога» (от древ. санскр. *упряжь, упражнение, обуздание, соединение, гармония*) и «цигун» (от кит. 氣 — дыхание, воздух, универсальная энергия и 功 — работа, т. е. работа с универсальной энергией), определяют системы общей регуляции работы организма человека.

Термин «альтернативное» (от лат. *alternatus* — другой) означает необходимость выбора одной из двух или нескольких возможностей, исключающих друг друга.

Термин «традиционное» (от лат. *traditio* — обычай) определяет элементы социального и культурного наследия, которые хранились в определенных общественных и социальных группах в течение длительного времени и передавались от поколения к поколению, однако для других групп были «нетрадиционными».

Термин «психофизиологические» (от греч. *ψυχή* — душа и *φυσιολογία* — естествознание или *φυσική* — природа и *λογία* — наука) означает «душевно-естественные» или «душевно-естественнонаучные», который, по мнению А. Анохина, соответствует русскому определению «волевая гимнастика». Последний состоит из двух слов: русского «воля» — способность к выбору деятельности и внутренних усилий, необходимых для действий, и «гимнастика» (от греч. *γυμνάζω* — тренироваться обнаженным) тренироваться.

Термин «вибрационные» (от лат. *vibratio* — колебания, дрожание) — «колебательные» упражнения при воздействии механических или энергоинформационных волн.

Термин «соматическая культура» состоит из двух слов двух языков: *σῶμα* (греч.) — тело и *cultura* (лат.) — воспитание, образование, развитие. Термин переводится как «телесное

воспитание». Термин «идеоупражнение» также состоит из двух слов двух языков: *idéa* (древ. греч.) — идея, мысль, представление и русско-го — «упражнение» и означает «воображаемые упражнения».

Термин «народная физическая культура» состоит из трех слов трех языков: народна (укр.); *φυσικής* (греч.) — природа; *cultura* (лат.) — воспитание, образование, развитие. Термин «психофизическая культура» состоит из трех слов двух языков: *ψυχή* (греч.) — душа, *φυσικής* — (греч.) — природа, *cultura* (лат.) — воспитание, образование, развитие, переводится как «душевно-естественное воспитание».

Термин «магия» (лат. — *magia* от древ. греч. *μάγεία*) интерпретируется как волшебство, колдовство или символические действия, направленные на достижение определенной цели сверхъестественным путем.

Термин «психология активности» состоит из трех слов двух языков: *ψυχή* (греч.) — душа, дух; *λόγος* (греч.) — учение, наука; *activus* (лат.) — деятельный, переводится — наука, изучающая душу (дух) и деятельность человека.

Как видим, выше приведены термины, которые определяют рассматриваемые упражнения и системы, однако все они имеют ряд недостатков. Они используют словосочетания двух или трех языков (украинского, греческого, латыни, русского и др.), характеризуют различные по объему и содержанию совокупности аспектов понятия, что приводит к тому, что одни термины не равнозначны по содержанию и значению другим. Например: «магические» упражнения характеризуют мистические, «идеоупражнения» — воображаемые, «соматическая культура» — телесные, «вибрационные» — механические или энергоинформационные аспекты и т. д.

Обобщая суть понятий перечисленных выше терминов и результаты предыдущих ис-

следований [26–28], видим, что объекты действия упражнений комплексной регуляции общего состояния организма человека сводятся к двум основным — душа и тело, поэтому термин, который их определяет, должен в первую очередь включать именно эти понятийные категории. Исходя из этого, оптимальным для квалификации систем и упражнений комплексной регуляции состояния организма человека средствами телесной и психической активности является термин на греческом языке — «психосоматические» системы и упражнения. В пользу выбора такого термина свидетельствует еще и то, что он интернационально понятен и согласуется со смысловым и понятийным полем психологии и таким направлением медицинской отрасли, как психосоматика (психосоматическая медицина), которая изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

**Заключение (рекомендации).** Действие упражнений комплексной регуляции общего состояния организма человека можно свести к двум основным аспектам: душа и тело. Термин для определения такого вида упражнений должен содержать эти понятийные категории. Оптимальным является термин «психосоматические» (от др. — греч. *ψυχή* — душа и *σῶμα* — тело). Этот термин согласуется с понятийным полем медицинской отрасли и интернационально понятен. Он также обеспечивает терминологическую согласованность между отраслями медицинской, педагогической, рекреационной, физической культуры и спорта. Таким образом, упражнения комплексной регуляции общего состояния организма человека средствами психической и телесной активности — это «психосоматические упражнения», а системы психической и телесной активности, которые комплексно регулируют общее состояние организма человека, — это «психосоматические системы».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. История физической культуры : учебник / под ред. В. В. Столбова. М., 1983. 359 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / пер. с венгр. под общ. ред. В. В. Столбова М., 2002. 399 с.
3. Анохин А. К. Психо-физиологические движения / под ред. Б. М. Шифрина. 8-е изд. Харьков, 1923. 44 с.
4. Кравчик З. О формировании теории физической культуры в системе наук // Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц. стран. М., 1984. С. 82–89.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. 318 с.
6. Никитин Т. Р. Азбука психофизической культуры. Харьков, 1928. 56 с.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984. 352 с.
8. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М., 1987. 286 с.
9. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопашний гопак: навч. посіб. Львів, 2003. 152 с.
10. Наприенко А. К., Петров К. А. Психическая саморегуляция. Киев, 1995. 238 с.
11. Гоникман Э. И. Психосоматика в восточной медицине. Клиника. Акупунктура. Гомеопатия. Минск, 2003. 272 с.
12. Плеханов Г. В. Про атеїзм і релігію в історії суспільства і культури (Вибрані твори і уривки з праць). Київ, 1981. С. 207.
13. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2005. 40 с.
14. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991. 104 с.
15. Шаталова Г. С. Выбор пути. Екатеринбург, 2002. 240 с.
16. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 1996. 48 с.
17. Харе Д. Учение о тренировке, М., 1971. 254 с.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. М., 1982. 280 с.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник. Киев, 2004. 808 с.
20. Верховська М. В. Фізкультурно-оздоровча програма з йоги — нетрадиційний засіб фізичного виховання студентів вищих навчальних // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2014. С. 49–56.
21. Володкович С. Л., Нарскин Г. И. Новые подходы в комплексном использовании оздоровительных видов гимнастик в физическом воспитании студенток. Гомель, 2014. 208 с.
22. Макарова Е. Г. Мотивы и интересы студентов к учебному процессу по физическому воспитанию в вузе // Непрерывное профессиональное образование: теория и практика : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. студентов, магистров, аспирантов и преподавателей / под ред. Э. Г. Скибицкого. Москва ; Берлин, 2014. С. 276–278.
23. Панцова Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе // Физическая культура и личность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. Оренбург, 2004. С. 114–117.

24. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Мудри — цілющі положення рук : навч. посіб. Київ, 2005. 132 с.
25. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани — цілющі положення тіла : навч. посіб. Київ, 2005. 160 с.
26. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Пранаями — цілюще дихання : навч. посіб. Київ, 2005. 152 с.
27. Твердохліб О. Проблеми нетрадиційних видів оздоровчої фізичної культури // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : зб. тез. доп. Всеукр. наук. конф. Тернопіль, 2003. С. 5–7.
28. Твердохліб О. Порівняльний аналіз історичних аспектів, базових принципів, змісту та структури психосоматичних практик різних культур // Теорія та методика фізичного виховання. 2004. № 3. С. 7–11.

## REFERENCES

1. Stolbov V. V. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta. Moskva, 1983. 359 s. (in Russian).
2. Kun L. Vseobshchaya istoriya fizi cheskoy kul'tury i sporta: per. s vengr. Moskva, 1982. 399 s. (in Russian).
3. Anokhin A. K. Volevaya gimnastika. Psikho-fiziologicheskiye dvizheniya. 8-ye izd. Khar'kov, 1923. 44 s. (in Russian).
4. Kravchik Z. O formirovanii teorii fizicheskoy kul'tury v sisteme nauk // Ocherki po teorii fizicheskoy kul'tury: Trudy uchenykh sots. stran. Moskva, 1984. S. 82–89 (in Russian).
5. Matveyev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999. 318 s. (in Russian).
6. Nikitin T. R. Azbuka psikhofizicheskoy kul'tury. Khar'kov, 1928. 56 s. (in Russian).
7. Platonov V. N. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. Kiev, 1984. 352 s. (in Russian).
8. Grimak L. P. Rezervy chelovecheskoy psikhiki: Vvedeniye v psikhologiyu aktivnosti. Moskva, 1987. 286 s. (in Russian).
9. Velichkovich M., Martinyuk L. Ukraїns'kiy rukopashniy gopak. Lviv, 2003. 152 s. (in Ukrainian).
10. Napriyenko A. K., Petrov K. A. Psikhicheskaya samoregulyatsiya. Kiev, 1995. 238 s. (in Russian).
11. Gonikman E. I. Psikhosomatika v vostochnoy meditsine. Klinika. Akupunktura. Gomeopatiya. Minsk, 2003. 272 s. (in Russian).
12. Plekhanov G. V. Pro ateїzm і religіyu v іstorії suspіl'stva і kul'turi (Vibraniї tvori і urivki z prats'). Kiev, 1981. S. 207 (in Ukrainian).
13. Ts'os' A. V. Rozvitok fizichnogo vikhovannya na teritorії Ukraїni z naydavnіshikh chasіv do pochatku XIX st. avtoref. dis. d-ra nauk z fiz. vikhovannya і sportu. Kharkіv, 2005. 40 c. (in Ukrainian)
14. Pristupa Ė. N., Pilat V. S. Traditsії ukraїns'koї natsional'noї fizichnoї kul'turi. Lviv, 1991. 104 s. (in Ukrainian).
15. Shatalova G. S. Vybor puti. Yekaterinoburg, 2002. 240 s. (in Russian).
16. Pristupa Ė. N. Stanovlennya і rozvitok pedagogіchnikh osnov ukraїns'koї narodnoї fizichnoї kul'turi: avtoref. dis. d-ra ped. nauk. Kiev, 1996. 48 s. (in Ukrainian).
17. Hare D. Uchenie o trenirovke. Moskva, 1971. 254 s. (in Russian).
18. Osnovy upravleniya podgotovkoy yunykh sportsmenov / pod red. M. YA. Nabatnikovoy. Moskva, 1982. 280 s. (in Russian).
19. Platonov V. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: uchebnik. Kiev, 2004. 808 s.
20. Verhovska M. V. Fizkulturno-ozdorovcha programa z yogi — netraditsiyiniy zasib fizichnogo vikhovannya studentiv vischih navchalnih // Aktualni problemi fizichnogo vikhovannya studentiv v umovah

kreditno-modulnoyi sistemi navchannya: mat. Vseukr. nauk. — prakt. konf. Dnipropetrovsk, 2014. S. 49–56 (in Ukrainian).

21. Volodkovich S. L., Narskin G. I. Novyye podhody v kompleksnom ispolzovanii ozdorovitelnykh vidov gimnastik v fizicheskom vospitanii studentok. Gomel, 2014. 208 s. (in Russian).

22. Makarova E. G. Motivy i interesy studentov k uchebnomu protsesu po fizicheskom vospitaniyu v vuze // Nepreryivnoe professionalnoe obrazovanie: teoriya i praktika: sb. statey po mat. mezhdunar. nauch. — prakt. konf. studentov, magistrov, aspirantov i prepodavateley / rod red. E. G. Skibitskogo. Moskva; Berlin, 2014. S. 276–278 (in Russian).

23. Pantsova L. V. Netraditsionnyye fizicheskie uprazhneniya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov v vysshey shkole // Fizicheskaya kultura i lichnost: tez. dokl. Vseros. nauch. — prakt. konf. 28–29 oktyabrya 2004g. Orenburg, 2004. S. 114–117. (in Russian).

24. Tverdohlib O. F. Netraditsiyni vidi ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi. Mudri — tsilyuschi polozhennya ruk: navch. posib. Kiyiv: IVTs “Politehnika”: Vidavnychy kompaniya “Volya”, 2005. 132 s. (in Ukrainian).

25. Tverdohlib O. F. Netraditsiyni vidi ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi. Asani — tsilyuschi polozhennya tila: navch. posib. Kiyiv, 2005. 160 s. (in Ukrainian).

26. Tverdohlib O. F. Netraditsiyni vidi ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi. Pranayami — tsilyuschi dihannta: navch. posib. Kiyiv, 2005. 152 s. (in Ukrainian).

27. Tverdokhlíb O. Problemi netraditsiynikh vidiv ozdorovchoi fizichnoi kul'turi // zb. tez. dop. Vseukr. nauk. konf.: Optimizatsiya protsesu fizichnogo vikhovannya v sistemí osvítí. Ternopil', 2003. S. 5–7 (in Ukrainian).

28. Tverdokhlíb, O. Porivnyal'nyy analiz ístorichnikh aspektiv, bazovikh printsipiv, zmístu ta strukturi psikhosomatichnikh praktik riznikh kul'tur // Teoriya ta metodika fizichnogo vikhovannya. 2004. № 3. S. 7–11 (in Ukrainian).