

Адрес статьи / To link this article: <http://cat.itmo.ru/ru/2022/v7-i1/304>

## Цифровой самоконтроль человека как средство развития психомоторной культуры

Д. Г. Рыбаков<sup>1</sup>, Е. В. Рыбакова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Межрегиональная Межведомственная Интернет-Гостиния «Белая Речь», Россия

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Башкирский государственный университет, Россия

DRK17@yandex.ru, evrybakova19@mail.ru

**Аннотация.** Совершенствование двигательной сферы человека, его индивидуальных моторных достижений и профессионально значимых качеств опорно-двигательного аппарата, предупреждение рисков и исправление недостатков становления его психомоторной культуры, средовые условия развития пластических ресурсов индивида и группы получают в настоящее время стремительно разрастающийся инструмент, тяготеющий к цивилизационному ресурсу, и ещё и поэтому культурологическое значение цифрового отражения психомоторики человека является неотменимым в формате его компетентностных областей. В значительной степени воздействие своего цифрового двигательного образа человек ощущает и использует уже давно, преимущественно стихийно, нецеленаправленно. Это очень важный опыт и для индивида, и для человечества. Однако следует изучать и учитывать потенциал такого перспективного инструментария для развития психомоторного статуса, двигательной культуры человека, разрабатывать рациональные подходы, условия безопасности, исследовать общие и частные проблемы применения.

**Ключевые слова:** цифровой самоконтроль, психомоторная культура, синергия, развитие, принцип единства, социально-образовательное пространство, гармония, взаимодействие

Проблема совершенствования, эффективности, безопасности, развития двигательной деятельности человека, рационального взаимодействия его сенсорной, моторной сфер и мышления, различных сторон личности, окружения существует столько же, сколько и цивилизация. Каждый новый этап развития человечества приносит в эту группу и новые возможности, средства, подходы — и новые проблемы.

Информационно-технологическое преобразование общественного бытия изменило структуру профессиональной занятости и досуга, системное расширение современного инструментария во всех направлениях занятости населения усилило такие неблагоприятные явления урбанизации, как гиподинамия, невротизация граждан, так называемый «урбанистический аутизм» и др.

Одновременно развивалось и научное, методическое, организационное, нормативно-правовое обеспечение в данных сферах жизнедеятельности населения, что также определило необходимость изменений на всех уровнях общественной активности.

Предпосылки и основы научного знания о психомоторной культуре человека разрабатывались ещё начиная с прошлого века: отметим здесь Н. А. Бернштейна [1], Б. Г. Ананьева [2], С. С. Коровина [3] — принципиальные и содержательные основы представленной здесь проблематики закладывались достаточно давно.

Однако именно в последние десятилетия развития отечественной и зарубежной науки и практики цивилизации был представлен сущностно инновационный инструментарий, необратимо изменяющий при этом само общество. Это цифровая культура, интернет, информационные технологии, открывающие новые горизонты становления, казалось бы, давно сложившихся научных и практических областей.

Н. В. Борисов, Д. Е. Прокудин, А. В. Чугунов в своей статье «Интернет и современное общество: 20 лет развития междисциплинарного научного направления» [4] раскрывают системное видение этого нового компетентностного, инструментарного, структурирующего пространства в его саморазвитии, и влияние на общественное и частное бытие современного индивида. И действительно: трудно представить область жизнедеятельности гражданина, сообщества, где бы не нашла своё место, не была бы запрошена, не совершенствовалась бы эта новая ипостась человеческой занятости.

Мы проводили исследования, которые показали, что даже пожилые люди, не имевшие эффективного опыта цифровизации профессиональной и досуговой деятельности и не проявляющие к ИТ-сфере интереса, уступают в жизнеспособности и продолжительности жизни своим более современно организованным сверстникам.

Более молодые группы населения, согласно нашим локальным и развёрнутым исследованиям, несомненно, более включены в цифровое пространство, заинтересованы в нем, зависят от его возможностей в профессиональной и личной жизни, что позволяет разрабатывать эффективные подходы для адресной поддержки граждан в различных направлениях жизнедеятельности, в том числе в области совершенствования психомоторной сферы, которая в силу повышения индивидуальной и социальной значимости, резонансности, сочетания самобытности и трендовости, подвижности и открытости приобретает культурологический формат.

Современные концепции развития человека, продолжая принцип единства, выдвинутый Л. С. Выготским, предполагают синергизм социально-образовательного пространства — то есть самоорганизующуюся сущность, когда не только целое влияет на частные компоненты и определяет стратегические направления совершенствования, но и частные, преходящие, локальные составляющие развития находятся в живом созидательном взаимодействии, как целенаправленном, так и спонтанном, неосознаваемом, то есть сложная гармония составляющих и целого, внешнего и внутреннего, частного и общего в значительной степени определяет содержание и энергетику совершенствования компетенций, праксиса, самопозиционирования личности.

Таким образом, культура, как явление резонирующей гармонии, позволяет человеку, сообществу совершенствоваться, закреплять, продвигать значимые тренды деятельности во всех областях развития наиболее эффективными средствами, избегая излишних, энтропийно организованных, узко тренировочных мероприятий в пользу вдохновенного равноправного и творческого сотрудничества — что, собственно, с античных времён запрашивалось мыслителями и практиками, вспомним, например, диалоги Сократа.

В данном аспекте общее, коррекционно-развивающее образование, сопровождение детской одарённости и здоровьесберегающие образовательные технологии представляют широкое поле для оптимизации занятости обучающихся различных возрастных, нозологических, типологических категорий, предупреждения социальных и иных рисков, преодоления образовательных и других трудностей, решения инновационных многозадачных комплексов.

Соответственно, вопросы совершенствования целенаправленного праксиса и непровольного развития, позиционирования психомоторного статуса человека, коррекции тех или иных его нарушений столь же актуально предполагают системное осуществление не только формирования и развития программных возрастных, оздоровительных, спортивных компетенций, показателей моторной занятости и динамики достижений — но и, несомненно, единство

саморазвития, самопозиционирования, стиля, самопрогнозирования как в осознаваемом поле деятельности, так и в подсознательной организации занятости и самоконтроля. Добавим здесь же, что сообразно этому же принципу самоорганизации данные моменты следует рассматривать и сопровождать также и в категориальном, микросоциальном, широком общественном формате — в чём органично просматривается не просто значимость расширения информационных возможностей, но своевременность (темпоральное соответствие, синергизм) появления соответствующих технологий и ресурсов.

Условиями безопасности, эффективности, комфорта, здоровьесбережения, внутреннего и социального самопозиционирования, востребованности и социального принятия человека в динамике его общего развития являются, таким образом, компоненты освоения им и целесообразного функционирования не только лишь необходимого комплекса психомоторных компетенций, но и соотносённых с его текущими, средовыми, перспективными и ценностными для него аспектами, двигательными ресурсами во взаимодействии с сенсорными компонентами деятельности.

Понятие «психомоторика» введено в научный обиход И. М. Сеченовым. Согласно его определению, психомоторика или психомоторные процессы — это объективизация всех форм психического отражения определяемыми движениями. Предполагает взаимозависимость моторного праксиса индивида и функционирования его психических процессов.

Эта сложная динамичная система может созревать неравномерно либо с другими затруднениями не только у людей, имеющих те или иные нарушения в развитии. Нейронормативное состояние тоже стойко или периодически представляет проблематику синхронизации, согласования, осмысления, позиционирования сенсомоторных актов, компетенций, совершенствования опорно-двигательных возможностей человека сообразно его жизненной необходимости, категориальной сфере занятости, ситуативных аспектов либо личных, семейных, средовых предпочтений. Социально-образовательное сопровождение одарённых, высокомотивированных категорий детей и взрослых также требует и гармонизации внешних и внутренних составляющих их личности и развития, и учёта неравномерности динамических показателей, достижений, и определённой социальной синхронизации. Неслучайно, к слову, исторически область специального образования предполагала включение в целевые категории не только детей, имеющих нарушения в развитии, но и одарённых тоже.

Таким образом, индивидуальная и групповая психомоторная культура уже является значимым ресурсом и регулятором совершенствования двигательного праксиса граждан различных групп. Но с расширением возможностей информационного пространства возрастают его возможности, что актуально соответствует запросу социума на обогащение этих ресурсов в силу нозологических явлений (связанных с состоянием здоровья граждан), урбанизации населения, психоэмоциональной напряжённости общества.

Многие направления адресного здоровьесбережения опорно-двигательной системы граждан, например, кинезиология (то есть двигательная терапия и терапия двигательной сферы), психокинезиология (то есть предупреждение и коррекция стрессовых расстройств и постстрессовых состояний посредством двигательной терапии) также показывают высокий запрос систем сопровождения на социализацию, гармонизацию, организующее единство занятости и позиционирования деятельности, и, между прочим, на экономию времени, усилий по здоровьесбережению и развитию всех участников социально-образовательного взаимодействия.

Исследования, проводимые нами в системе общественных, профессиональных, родительских организаций на базе сайтов Межрегиональная Межведомственная Интернет-Гостиня «Белая Речь», «Forum Didactic» и других ресурсов, показывают постоянный рост потребности социума и профессиональных сообществ в современных концептах и технологических подходах в области адресного сопровождения психомоторной сферы человека, что, несомненно, повышает значимость таких синергирующих компонентов, как действенно развивающаяся психомоторная культура человека, сообщества, стилевых ресурсов, трендов, вкусовой направленности.

Приведём пример. Разрабатывая и внедряя систему двигательного-досуговой поддержки граждан различных категорий по состоянию здоровья, мы выявили, что при наличии достаточного

количества зеркал (до 5–7 в различных проекциях) человек в свободной минимальной одежде непроизвольно совершенствует свою осанку и пластику как при обиходной занятости (до 50% участников), так при целенаправленных спортивных и танцевальных занятиях (до 80% участников), что даже неподготовленный наблюдатель отмечает, анализируя записи впоследствии и принимая участие в обсуждении. Конечно, при системной направляющей поддержке или мотивирующей инструкции эти показатели ещё более повышаются.

Наличие зеркала значительно повышает эффективность непроизвольного контроля деятельности на занятиях логопеда (до 20% в течение цикла занятий, отмечает руководитель тематического проекта Власьевина Т.В., руководитель ГМО логопедов, Белорецк).

Ещё более эффективно совершенствуются осознанный и неосознаваемый контроль, целенаправленный и спонтанный, рациональное самопозиционирование, коррекция трудностей и нарушений, совершенствование сложных действий и согласование многозадачных актов, взаимодействия в условиях рационального системного применения видеофиксации, цифровизации деятельности, аналитической и проектной актуализации осуществления детьми и взрослыми психомоторных актов.

Конечно, дети и взрослые, больные и здоровые, вынужденно либо вдохновенно, ситуативно или системно, находятся в двигательном диалоге со своим внутренним состоянием и с внешней средой и не всегда могут ответить, почему рисунок их движений был именно таков и что его предопределило — нередко ими эффективно руководил вкус, личный опыт, пример значимых лиц, культурные предпочтения. Такие позиции нередко помогают обосновать окружающие, приводя культурно-исторические аналогии, интерпретируя, подыгрывая, проявляя эмоциональные реакции.

Постепенно растёт и приобретает большее значение средовое соответствие языка и стиля движений, а позднее и дискурсивные аспекты (как метасистемное позиционирование, преобразование, моделирование разноплановой информации), стилевые резонансы и дисгармоничные явления, пополняя опыт, аналитические возможности индивида или группы, эмоциональный отклик, проектную готовность.

Этими средствами совершенствуется и социальная привлекательность различных людей с ситуативной, невротической, сенсорной, сенсомоторной, познавательной недостаточностью, помимо таких необходимых вещей, как социальное принятие, понимание, невербальный язык в осознанной и непроизвольной формации.

Рассматривая концепции Н. А. Бернштейна и Б. Г. Ананьева, обратим внимание на такие сущностные аспекты в области системного сопровождения людей нормативного и нарушенного здоровья, как психомоторная культура и психомоторные расстройства личности [1, 2]. Открываются необычайные перспективы развития и коррекции в условиях видеофиксации, цифровизации личного опыта и категориальных трендов двигательной сферы для самых различных групп населения. Подчеркнём здесь актуальный и этапный, темпоральный интерес населения к информационному преобразованию занятости и культуры — что усиливает значимость и эффективность данной деятельности составляющей жизни граждан.

Представим, например, такой механизм деятельности, как антиципация, то есть предвосхищение следующих шагов, этапов, ступеней любого процесса, производимого либо наблюдаемого человеком, группой. Видеофиксация, ИТ-поддержка личного и коллективного опыта — это возможность целенаправленного, а также и спонтанного обогащения контроля занятости, и для современного человека она приобретает эволюционное значение. Антиципация, между тем, эффективно воздействует на организацию, структурирование, чередование вариантов концентрации, расслабление (вследствие автоформатирования контроля) — так человеку легче уснуть под знакомый фильм, передачу, а заикающиеся сохраняют благоприятный темпоритм речевой деятельности при чтении знакомых и незнакомых рифмованных текстов. Есть и ещё одна значимая аналогия, которую мы хотели бы здесь привести. Многие практики-логопеды ценят присутствие в речевом статусе заикающихся осложнений в виде нарушения звукопроизношения. Казалось бы: больше работы педагогу, больше нагрузки заикающемуся. Однако переключение фокуса внимания и ответственности ребёнка с травмирующих переживаний по поводу заикания и его оценки окружающими на проблему произношения, причём наглядно разрешаемую, позволяет

незаметно для ребёнка корригировать вначале невротический компонент заикания, постепенно преодолевая и темпоритмическое нарушение. Видеофиксация, ИТ-сопровождение коррекционно-развивающей работы и в этом случае, и применительно к моторным затруднениям, и в системе становления психомоторной культуры человека разнопланово способствуют совершенствованию целенаправленного и спонтанного праксиса, а затем неспешному, опосредованному и дистанционному записями осмыслению, анализу и проектированию личного психомоторного статуса, группового, категориального, средового.

Применительно к дистанционному формату обучения, обиходной коммуникации, профессионального сотрудничества данный момент, полагаем, будет находить всё большее внимание граждан и сообществ.

Признаки индивидуальной пластической культуры психомоторный статус человека приобретает на этапе получения осознаваемой и неосознанной уникальной двигательной практики именно с усилением замыкающих в памяти и контролирующих (вербально и невербально) возможностей психики.

С. С. Коровин в своей работе «Структура и содержание профессиональной физической культуры личности» определяет значение для личности человека его физической культуры, в том числе как биосоциальное воспроизводство [3].

Соответственно, освоение необходимых возрастных, программных, профессиональных компетенций не исчерпывает необходимых индивиду пределов достижений и не отвечает потребностям человека и социума в системном, рациональном, уникальном, событийном становлении его двигательной сферы в актуальном взаимодействии с его психическим миром. Целесообразно рассмотреть здесь также и необходимость соблюдать в отношении и взрослого, и развивающегося индивида принципа человекообразности — так мы называем необходимость учёта особенной человеческой потребности в постоянном обновлении праксиса, достижений, перспектив, представлений об обществе и самом себе.

Столь же системному обеспечению подлежит, соответственно, и информационно-технологическая составляющая психомоторного праксиса человека — открытая, интегрирующая, синергирующая.

В своей статье «Интернет и современное общество: 20 лет развития междисциплинарного научного направления» Н. В. Борисов, Д. Е. Прокудин, А. В. Чугунов рассматривают систему цивилизационных ресурсов Интернет-сферы. Отметим особо аспекты, имеющие сущностную значимость для представленной здесь проблематики: философские, лингвистические, психолого-педагогические, информационно-психологические, информационно-педагогические, историко-культурные, медицинские, экологические, здоровьесберегающие [4]. Так, с точки зрения философии все инструменты, создаваемые и применяемые человеком, являются функциональным отражением его собственной органической природы. Вербальная и невербальная лингвистика, обеспечивающая реализацию психомоторики человека, отражает и организует его внутреннее и внешнее бытие. Отражение в цифровой культуре неврологического статуса [5], психомоторного опыта человека, представлений, резонансов человека способствует становлению и совершенствованию более открытого, действенного, согласованного и вместе с тем уникального праксиса [6], психомоторной культуры индивида во взаимодействии с динамичным внешним окружением.

Столь же гибкой, актуальной и адресной должна быть, соответственно, и система сопровождения, равно как и сами специалисты сопровождения как обучающие и мотивирующие субъекты сотрудничества, контент, ресурсы.

Развивающими становятся видеоконтенты из непосредственного и организованного опыта самого человека, его непосредственного и широкого окружения, сходных движущихся и стационарных объектов, в том числе экзотического, синтетического, фантазийного содержания — в реальных, проектных, абсурдных моторных проявлениях сообразно возможностям и потребностям человека, в осознанном и спонтанном сопоставлении с объектами науки и искусства, семейной хроники, учебными курсовыми материалами. Существенно, что нередко обучающимся предлагается ознакомиться с образцовыми записями для подражания ранее, нежели целевые группы получают опыт отражения и осмысления своего личного, непосредственного

праксиса по ряду психомоторных и IT-позиций. Участники наших исследований отмечают значительное повышение интереса, активности, продуктивности работы с записями и интерактивными модулями, имеющими отношение к психомоторному праксису в случаях именно продвижения от личного к опосредованному статусу (до 20–45%, и показатели возрастают в случаях интересубъектной организации деятельности обучающихся). Сходные тенденции отмечали и участники проводимых нами досугово-оздоровительных форм сопровождения различных групп населения, хотя разбег показателей здесь значительно шире, в силу большей разнесённости значений опыта, мотивации, посещаемости. Приведём аналогичный проект для наших исследовательских групп. В образовательных организациях мы изучали эффективность отображения предметов и явлений из непосредственного окружения детей — в оперативном преобразовании этих объектов в материалы для дидактических игр, исследовательские подборки, заготовки для креативной и проектной детской деятельности. При осуществлении данной работы под общим названием «Опыт и дидактика» было выявлено, что эффективность таким образом организованного образовательного праксиса повышается на всех этапах сотрудничества, равно как и мотивированность, субъектность участников (20–40% в зависимости от возраста, способностей, предшествующего опыта образовательной занятости обучающихся). Существенно в рамках представленной проблематики, что на основе такого опыта взрослые и дети проявляют значительно более высокую готовность к принятию, осмыслению опосредованной информации и оперированию ею (разбег значений 20–50%).

Согласно представленным выше основаниям, в групповом и индивидуальном регистре с участием самих граждан адекватно возрасту и интересам осуществляется фиксация операций, интересов, возможность сопоставления и анализа, преобразования вида информационной передачи, способы и конфиденциальности фиксации, а также дискретного и кратного оперирования, отстранения и абстрагирования личных и отдалённых контентов.

Индивидуализированно обеспечивается динамика сопровождения, в том числе динамика интерпретации, катанестического отражения запросов, достижений, случайных находок и парадоксов.

Адресно обеспечиваются условия рефлексии пути, метода, целостности психомоторной культуры и форм занятости при условии повышения субъектности участия целевых групп и индивидов в мероприятиях проекта.

Соответственно, продуманная деликатность профессионального и микросоциального окружения повышает развивающие, корригирующие возможности, эффективность предупреждения рисков, адресного перспективного моделирования занятости участников.

На основе полученного опыта подчеркнём, что необходимо учитывать и в организации собственно психомоторного праксиса, и в плане его фиксации, отображения, анализа и проектирования, риск излишне методического следования образцам, трендам, прогнозам, который может заорганизовать, формализовать, обесценить тонкие и самобытные составляющие такой сложной многокомпонентной работы.

Конечно, расширение данной сложносоставной сферы усиливает необходимость индивидуализации деятельности и сопровождения, акцент на повышение личной психомоторной, методической, личностной культуры окружения целевых групп, в особенности при включении форм поддержки дистанционного характера [7].

Таким образом, близкий взрослый, субъект сопровождения как модель активности, адаптивности, цифровой, креативной, метамоделирующей готовности коррелирует с растущей интегрирующей областью цифровой цивилизации и социальной психомоторной культурой.

Во взаимодействии, конечно, нет установки на единообразие, дискурсивный (повышающий уровень анализа и оперирования) ресурс закладывается с первых, как будто неорганизованных, впечатлений и самостоятельных опытов субъекта со своим изображением — первоначальным самопредставлением, в том числе в сопоставлении с психомоторным статусом окружающих (так, у слабослышащего ребёнка окружающие нередко первоначально замечают особенности пластики и поведения, сопоставляя с особенностями своей моторной сферы; у людей с нарушениями зрения также отмечаются изменения психомоторики одновременно со сравнением своего праксиса, двигательных возможностей других людей), сопоставлением индивидуально

значимых, ярких рисованных и кинообразов со своим отражением в зеркале, отображением в фотографиях и видеозаписи, индивидуальных и групповых селфи (попутно уточняются представления о собственной ловкости, меткости, рациональности движений), с видеозаписями и фотодокументами, отражающими моторный праксис других людей, а также животных, игрушек, фантазийных и механических объектов.

Подчеркнём, что дискурсивно, на основе сопоставления и преобразования заметно разнесённых впечатлений происходит совершенствование как целенаправленного, так и непроизвольного праксиса. К сожалению, многие методики сохраняют примат развития именно целенаправленного, осознанного праксиса, поддерживая дефицитность спонтанного психомоторного действия и представления о вторичности, меньшей значимости непосредственных операций и реакций в рамках традиционной образовательной парадигмы: усвоение компетенций — автоматизация — включение в деятельность. Органичность, непосредственность присутствия видеофиксации и ИТ-образов в структуре занятости людей в значительной мере нивелирует этот отягощающий перекосяк.

Особенностью информационных технологий является разноплановая пригодность их к разделению и повторению. Для многих категорий граждан крайне важно, чтобы повторяемые единицы информации действительно являлись одинаковыми — не однотипными и очень похожими, а именно одними и теми же, что затруднительно при простом показе, например. Дробность (то есть возможность частичного наблюдения и изучения контента личной отнесённости) и кратность фиксирующего ресурса (то есть возможность его повторного наблюдения, в удобное для себя время, с включением дополнительных операций), возможность проектного преобразования и осмысления, анализа и абстрагирования материалов, впечатлений, принципов организации, задач, достижений обогащает это поле деятельности, усиливая его арт-возможности, вербально-аналитическую составляющую, вкусовую мотивацию.

Организуя досугово-оздоровительные группы с различными категориями взрослых и детей, мы изучали также и опыт занятий как с зеркалами, так и без зеркал, поскольку второй вариант весьма рекомендуется в ряде руководств. Определённые преимущества для психомоторного развития, в том числе имеющие индивидуальную и групповую культурологическую ценность, наблюдаются как при работе с зеркалами, так и без возможности для участников отслеживать свое отражение. Закономерен вывод: сопоставление опыта в двух ипостасях тоже дискурсивно, альтернативно перспективно, обучающе, оздоровительно значимо и обогащает психомоторную культуру участников мероприятий.

Следует подчеркнуть, что и метасистемный ресурс психомоторной культуры индивида (иными словами, включение нового опыта и представлений в компетентностную систему более высокого уровня), и компоненты синергии (саморазвитие психомоторной культуры личности, группы, сообщества), и возможности сверхкомпенсации человека (то есть совершенствование стойко нарушенной функции за счёт внутренней дисгармонии и собственной активности, с превышением достижений, темпово либо качественно) плюс резонансность и включённость в цифровое пространство в индивидуально и темпорально приемлемом регистре (текущем, перспективном, устойчивых тенденциях, преферентном аспекте) требуют развивающего и развивающегося средового соответствия.

Интеграция социальная, средовая, арт-, проектная, преферентная — заведомо антиэнтропийна, предполагает самобытность участников и аспектов сотрудничества, динамизм и созидательную готовность социума.

Сложная сенсорная занятость в ИТ-формате приобретает метасистемное, синергирующее, полимодальное значение, что ресурсно в перспективе вероятной профессиональной востребованности граждан и групп.

Условия для усиления и фиксации личной событийности, самооткрытия психомоторной культуры участников [8], соответственно, должны развиваться как технически, так и творчески, что способствует освоению имеющихся возможностей цифрового пространства, и вместе с тем, формирует социальный запрос на совершенствование устройств, подходов и средовое соответствие.

Совсем недавно информатизация вызывала страхи у населения и многих специалистов, прогнозирувавших перенасыщение информацией растущих поколений. Оказалось, опасности есть, но не столь фатальные.

Актуально, что цифровая культура может и должна совершенствовать сенсорную, психомоторную культуру в изменяющихся условиях современности.

## Литература

- [1] Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. М., 1997.
- [2] Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2. М., 1980.
- [3] Коровин С.С. Структура и содержание профессиональной физической культуры личности. Оренбург, 2001.
- [4] Борисов Н.В., Прокудин Д.Е., Чугунов А.В. Интернет и современное общество: 20 лет развития междисциплинарного научного направления // International Journal of Open Information Technologies. 2017. Том 5, № 11. С. 1-5. URL: <http://injoit.org/index.php/j1/article/view/519> (дата обращения: 09.03.2022).
- [5] Рыбаков Д. Г. Синхронизация глобальных ИТ-процессов и современных социально-образовательных вызовов // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. 2015. № 10-1. С. 124-126.
- [6] Рыбакова Е. В. Комфортная субъектная актуализация детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в досугово-оздоровительной работе // Физическая культура и спорт в современном мире: сборник научных статей / редкол.: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. С. 105-109.
- [7] Рыбакова Е. В. Проблемно-ресурсные аспекты дистанционного обучения детей с ОВЗ // Дистанционные образовательные технологии: Сборник трудов VI Международной научно-практической конференции, Ялта, 20–22 сентября 2021 года. Симферополь: Ариал, 2021. С. 199-201.
- [8] Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А., Рыбаков Д.Г. Обогащение моторного праксиса обучающихся с ОВЗ методом зрительной фиксации их двигательной активности // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции / под ред. А. В. Сысоева и др. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. С. 586-589.

## Human Digital Self-Control as a Means of Developing Psychomotor Culture

D. G. Rybakov<sup>1</sup>, E. V. Rybakova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Interregional Interdepartmental Internet Lounge "Belaya Rech", Russia

<sup>2</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Bashkir State University", Russia

**Abstract.** Improving the motor sphere of a person, his individual motor achievements and professionally significant qualities of the musculoskeletal system, preventing risks and correcting the shortcomings of the formation of his psychomotor culture, environmental conditions for the development of the plastic resources of an individual and a group are currently receiving a rapidly growing tool gravitating towards a civilizational resource - and also for this reason, the culturological significance of the digital reflection of a person's psychomotor is indispensable in the format of his competence areas. To a large extent, a person has been feeling and using the impact of his digital motor image for a long time, mostly spontaneously, not purposefully. This is a very important experience both for the individual and for humanity. However, one should study and take into account the potential of such promising tools for the development of psychomotor status, human motor culture, develop rational approaches, safety conditions, and investigate general and particular problems of application.

**Keywords:** digital self-control, psychomotor culture, synergy, development, principle of unity, socio-educational space, harmony, interaction



**References**

- [1] Bernstein, N.A. (1997). Biomechanics and physiology of movements. Moskva.
- [2] Ananiev, B.G. (1980). Selected psychological works: in 2 vols. V. 2. Moskva.
- [3] Korovin, S.S. (2001). Structure and content of professional physical culture of personality. Orenburg.
- [4] Borisov, N.V., Prokudin, D.E., Chugunov, A.V. (2017). Internet and modern society: 20 years of development of an interdisciplinary scientific direction. *International Journal of Open Information Technologies*. Vol. 5. No. 11. 1-5. Available at: <http://injoit.org/index.php/j1/article/view/519> (access date: 09/03/2022).
- [5] Rybakov, D.G. (2015). Synchronization of global IT processes and modern social and educational challenges. *Fundamental and applied research in the modern world*. № 10-1. 124-126.
- [6] Rybakova, E.V. (2021). Comfortable subjective actualization of children with disabilities and disabled people in leisure and recreation work. In: *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: sbornik nauchnykh statey / redkol.: G.I. Narskin (gl. red.) [i dr.]*. Gomel. GGU im. F. Skoriny. 105-109.
- [7] Rybakova, E.V. (2021). In: *Problem-resource aspects of distance learning for children with disabilities. Distantionnye obrazovatel'nye tekhnologii: Sbornik trudov VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Yalta, 20–22 sentyabrya 2021*. Simferopol. Arial. 199-201.
- [8] Rybakova, E.V., Sultanova, R.M., Gayazova, G.A., Rybakov D.G. (2021). Enrichment of motor praxis of students with disabilities by visual fixation of their motor activity. In: *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / pod red. A. V. Sysoeva i dr. Voronezh. Nauchnaya kniga*. 586-589.