

2. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 14–16.

3. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес програм. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2013. Т.2. С. 54–58.

4. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.

ПСИХОЕМОЦІЙНА КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Даниско Оксана Володимирівна,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Карпіляньський Дмитро Анатолійович,

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувач загальноузівської кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського*

Вислів «*Mens sana in corpore sano*», що означає «здоровий дух у здоровому тілі», належить латинському поетові Декімо Джуніо Джовенале і широко використовується в спортивному і освітньому контекстах на позначення загально визнаної концепції здоров'я як єдності фізичного, психічного і соціального благополуччя. В умовах російської агресії означене твердження для українців набуває нового звучання: у пошуках відновлення втрачених особистісних ресурсів все більше людей звертається до інтегративних практик підтримки соматичного і психологічного здоров'я. Одна із серйозних проблем сучасного суспільства – це стрес. Саме він є одним із основних чинників, що викликають 86% захворювань. Вченими доведено: помірні стреси нерідко мобілізують усі наші резерви і допомагають досягти результату, швидко вирішити проблему. Однак якщо стрес дуже сильний і травматичний досвід затягується в часі, організм починає виснажуватися, виникають тривожні стани, страждає нервова система, знижується імунітет. Найпоширеніші захворювання, викликані стресом, – це хвороби серця і щитовидної залози, цукровий діабет, виразкова хвороба, гіпертонія, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, ожиріння, депресія тощо. Все це призводить до порушення життєдіяльності і позначається на психічно-функціональній сфері особистості [1].

Основним лікувальним засобом стресових та депресивних станів сучасної психіатрії є фармакотерапія. Однак це не надає пацієнтам достатніх можливостей діяти для свого одужання та ставить їх у становище пасивних одержувачів лікування. Однією з підтримуючих стратегій, які впливають на негативну симптоматику, є фізична активність, що за своєю суттю спонукає пацієнта до активної участі в терапії та може навіть посилити його/її стійкість до щоденного стресу. На цій основі психоемоційна (психомоторна, антистресова) кінезіологія розробляється з другої половини ХХ століття. Утім попри зростання популярності психоемоційної кінезіології, досі немає спеціальних досліджень щодо розкриття її змісту та сутності, що базується на комплексному використанні засобів фізичної культури і нейропсихологічних методик з урахуванням взаємозв'язку фізіологічних процесів і психічних явищ [4].

Основоположниками психоемоційної кінезіології є фахівці в галузі психології та генетики поведінки Д. Уайтсайд та Т. Стокс. Дослідники дійшли висновку про те, що стрес блокує системи життєзабезпечення організму людини: негативний досвід може викликати неврологічний шок: відбувається роз'єднання енергетичних шляхів між півкулями мозку, втрачається логічне мислення і, відповідно, здатність правильно реагувати на зовнішні подразники [6]. Науковці запропонували унікальний психотерапевтичний кінезіологічний метод «Єдиний мозок» («One Brain») у концепції «Три в одному» (Three in One Concepts), що інтегрує досягнення нейронаук, психології, психотерапії, психогенетики.

«Єдиний мозок» («One Brain») – це спеціалізована система тестування м'язів у поєднанні з техніками балансування когнітивних процесів, що спрямована на виправлення емоційного стресу, що зумовлює труднощі в навчанні. Використання таких інструментів, як поведінковий барометр, унікальна форма тестування м'язів (стрес-тест Clear Circuit) та системи кінезіологічних вправ Brain Gym, дозволяє визначити дисбаланс емоцій, що заважають людині повністю реалізувати свій потенціал [3]. Система «Єдиний мозок» («One Brain») будується на основі уявлення про функціональні блоки мозку, що мають прояви на фізичному, психологічному, емоційному та енергетичному рівнях. На думку авторів, стресові події блокують тіло, але коли емоційний стрес слабшає, людина отримує можливість діяти в спокійно та ефективно, адже відновлюється взаємозв'язок між лівою (відповідає за логічність дій), і правою (відповідає за їхню раціональність) півкулями головного мозку. Відтак система «Єдиний мозок» («One Brain») передбачає визначення місцезнаходження емоційних «зажимів», що обмежують людину, та їх знищення за допомогою точкового масажу, вправ для очей, вправ на формування нових алгоритмів рухів та міжпівкульної взаємодії, необхідної для успішного перебігу будь-якого психічного процесу, зокрема процесу подолання стресу. На думку авторів, саме зміна рухів тіла

може призвести до зміни функцій мозку та їх активізацію в період стресу. Для реактивної корекції в базовому балансі використовуються п'ять м'язів – надостний, великий грудний, дельтоподібний, трапецієподібний та чотириголовий. Для роботи з кожним функціональним блоком підбираються відповідні прийоми та методи корекції для вироблення позитивних стратегій емоційного реагування людини у стресових ситуаціях та специфічних патернів поведінки [2]. Отже, система здійснює комплексний на вплив інтелектуальну (те, що людина знає і чітко усвідомлює), емоційну (почуття, які, у свою чергу, викликають емоції та настрої на свідомому рівні) і фізичну (джерело почуттів) сфери особистості. Зауважимо, що в системі «Єдиний мозок» («One Brain») тіло використовується і як діагностичний інструмент, і як інструмент корекції негативних емоційних процесів та розвитку когнітивних функцій.

Сьогодні система *One Brain Kinesiology* доступна у багатьох країнах світу, і її популярність стрімко зростає. Аналіз наукової літератури засвідчив, що цей терапевтичний метод може допомогти у вирішенні багатьох фізичних або психологічних проблем, що виникли в результаті негативного емоційного досвіду, а саме: низька самооцінка; відсутність концентрації уваги; тривожність та агресивність; розлади пам'яті, мовлення; страхи та фобії; порушення сну; проблеми з харчуванням (зайва вага, булімія, анорексія); хронічні та часті захворювання, головні болі, проблеми зі шкірою та інше [4].

Тривалий та сильний стрес негативно впливає на організм людини та зумовлює серцево-судинні, ендокринні, шлунково-кишкові, імунні та психічні розлади. Окрім фармакотерапії, важливою стратегією подолання стресових та депресивних станів є фізична активність, що сприяє активній участі пацієнта у терапії та підвищує стресостійкість. Психоемоційна (психомоторна, антистресова) кінезіологія – це напрям, що розробляється з другої половини ХХ ст. і базується на комплексному використанні засобів фізичної культури й нейропсихологічних методик з урахуванням взаємозв'язку перебігу фізіологічних та психічних процесів в організмі людини. Система *One Brain* як передбачає виявлення і зняття «емоційних блоків» за допомогою точкового масажу, спеціальних вправ для формування нових рухових алгоритмів і міжпівкульної взаємодії мозку. Вона набуває популярності у світі і може бути використана як альтернативний і ефективний метод подолання психосоматичних наслідків негативного емоційного досвіду.

Список використаних джерел

1. Стрес – одна з причин більшості захворювань, серед яких хвороби серця і цукровий діабет. URL: https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/top-8-oznak-silnogo-stresu-695576.html

2. Cresswell C. Stepping stones to resilience: Supporting children and young people through a life marked by family violence. *Australian Counselling Research*. 2018. Vol. 12. Is. 2. С. 23–25.

3. Hátlová B., Ségard M. A., Wedlichová I., Louková, T. Historická a teoretická východiska psychomotorické terapie. *Ceskoslovenska Psychologie*, 2014. № 58(1). С. 27–32.

4. One Brain® Specialized kinesiology. URL: <https://bodymindemotions.ca/one-brain-specialized-kinesiology/>

5. Promislow S. Noticing the Difference: Reactive Corrections for. *Touch for Health Associations of Canada and USA*. 1994. С.137–142. URL: <https://www.touchforhealtharchive.com/Journals/1994/1994Promislow1.pdf>

6. Wennekes R., Stiller A. Kinesiological Integration of the Senses. *Touch For Health International Journal*. 1993. С. 93–97. URL: <https://www.touchforhealtharchive.com/Journals/1993/1993Stiller.pdf>

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Демус Яна Володимирівна,

*асистент кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури*

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Орієнтація України до Європейського союзу вимагає зміни світоглядної спрямованості суспільства щодо осіб з порушенням фізичного, психічного та соціального здоров'я. Головна мета інклюзивного середовища – це рівний доступ до освіти для дітей з інвалідністю. Показником дієвого функціонування закладу освіти в умовах інклюзії є готовність учителів забезпечити без бар'єрне освітнє середовище в школі, повага до індивідуальності, досягнення результативності у співпраці зі спільнотою дітей з інвалідністю та їхніми батьками. Тому, втілення стратегії інклюзивної освіти потребує кардинальних змін у підготовці майбутніх педагогів. Необхідно оновити зміст освітніх програм, щоб вони включали теми інклюзії, адаптації та диференціації навчання. Тільки за умови ґрунтовної модернізації освітнього процесу відбудеться належна підготовка кваліфікованих педагогів, які зможуть забезпечити якісну освіту для всіх дітей, без винятку [1, с. 10].

Проблеми інклюзивного навчання розкрито у дослідженнях Е. Данілавічюте, А. Колупаєва, С. Литовченко, Тім Лорман, З. Шевців, Н. Кічук, Т. Зубарева, Н. Калініченко, І. Кузава, В. Шищенко та інші.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив сформулювати такі педагогічні умови, спрямовані на здійснення професійної