

КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК СУЧАСНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ

Кінезіологія - наука про розвиток головного мозку через рух. Це один із напрямів тілесно - орієнтованої терапії, що поєднує в собі знання східної медицини і останніх досягнень західної науки в галузі психології, нейрофізіології, біохімії. Кінезіологія існує вже двісті років і використовується у всьому світі. В Україні цей напрям ще маловідомий, тому стрімко набирає популярності завдяки своїй високій ефективності.

Кінезіологія (давньо-грецькою *κίνησις* "рух" + *λόγος* "знання") — наука про рухи людини та інших істот, наукова і практична дисципліна, що вивчає м'язовий рух у всіх його проявах. Застосування кінезіології до людського здоров'я включає зокорема біомеханіку, ортопедію, психологію спорту, методи реабілітації, спорт і вправи.

Головні цілі кінезіології:

- розуміння психологічних і фізіологічних реакцій людського організму на короткотривале і дуже інтенсивне фізичне навантаження;
- пізнання різних форм адаптації людського організму на постійну чи довготривалу фізичну активність;
- розуміння механіки руху і описання її рис;
- дослідження процесів контролю руху і чинників, що впливають на набуття рухових навичок;
- з'ясування психологічних ефектів фізичної активності на людську поведінку (1).

Кінезіологи стверджують, що усі відповіді на питання про нас самих зберігаються в нашому тілі. З самого початку нашого життя, а саме навіть не з народження, а з моменту зачаття, наші клітини записують інформацію про усі важливі події. Ця інформація впливає на здоров'я тканин і органів. Кожен орган пов'язаний з конкретним м'язом, будь-яке порушення в організмі відбивається в м'язовій слабкості — в зміні ходи, поз, виразі обличчя і інше. Так, захворювання впливає на тонус м'язів, але є і зворотна дія: стимулюючи м'яз, що сигналізує про хворобу, можна її визначити івилікуватися.

Кінезіологія, буквально вивчення рухів тіла — це цілісний підхід балансування рухів і взаємодій людських енергетичних систем. Використання м'язового тестування допомагає визначити ті зони, де блок або дисбаланс порушує фізичне, емоційне або енергетичне благополуччя людини. Цей же метод допомагає визначити чинники, що впливають на появу подібного дисбалансу.

Кінезіологія інтенсивно почала розвиватися в 60-і роки з хіропрактики, остеопатії та інших наук. Засновник кінезіології в сучасному вигляді американець *Джордж Гудхардт* прийняв за основу древній метод індійців, розвинув його, створивши досить струнку теорію, в основі якої лежить м'язовий тест, що вважається в науці про рухи якнайточнішим і ефективнішим інструментом. М'язове тестування визначає стресові області в житті людини, уточнює емоційні травми, які привели до проблем.

Страждання, переживання стресу заважає нам бачити вихід з ситуації, подивитися на неї під новим кутом. На мові кінезіології цей стан називається "*відсутність вибору*". Емоційне переживання стресу з часом затухає, стрес переходить на рівень підсвідомості і далі — на рівень тіла. Формуються психосоматичні захворювання. Кінезіолог переграє стресову ситуацію, розсіює отримані негативні емоції, стираючи енергоінформаційний запис, який залишився в клітинах вашого тіла, таким чином, повертаючи людині стан вибору і допомагаючи набуті цілісного погляду на життя. Стираючи хворобливий запис, що руйнує ваше життя і тіло, кінезіолог усуває причину психосоматичного захворювання. На її місці записується новий позитивний настрій на благополуччя, здоров'я і довголіття. Дійсно,

можливості сучасної кінезіології дуже широкі.

За допомогою кінезіології можна:

- зняти гострий стрес;
- повернути людині впевненість в собі, підтримати свій авторитет;
- вибрати оптимальну для вас професію;
- вирішити проблеми спілкування усередині сім'ї, між подружжям, з дітьми і із старшим поколінням;
- вирішити конфлікти на роботі;
- позбавитися від комплексів в спілкуванні з особами протилежної статті;
- з'ясувати причини хронічної втоми, депресії, безсоння, плаксивості, апатії;
- вирішити давні проблеми із здоров'ям, хронічними захворюваннями;
- допомогти дітям з навчанням в школі, повернути посилючість, скоректувати поведінку;
- підібрати індивідуальну дієту, скласти індивідуальний список корисних для вашого здоров'я продуктів;
- розрахувати режим фізичних тренувань і дозволена міру навантаження і багато чого іншого.

Головний принцип лікування в кінезіології — ця триєдність здоров'я. Фахівець, що практикує кінезіологію, повинен збалансувати три складові здоров'я людини :

- *Структурну*: хребет, внутрішні органи, зв'язки, м'язи, тощо. Для цього застосовуються методи впливу від остеопатії і масажу до різної мануальної терапії.

- *Хімічну*: обмін речовин, виведення токсинів, баланс мікроелементів. Тут важливо точно відтестувати м'язову реакцію на препарати, визначити можливі побічні ефекти і тут же їх зняти. Зазвичай при необхідності кінезіологи призначають гомеопатию іабо алопатичні засоби.

- *Ментальну*: енергія, емоції. Баланс досягається шляхом дії на точки акупунктури й енергетичні меридіани [2].

Кінезіологічними рухами свого часу користувалися Гіппократ і Арістотель.

Особливу роль кінезіологіческие заняття і прийоми виконують в корекційно-розвивальній роботі з дітьми.

У дитячому віці існує особливо тісний зв'язок між тілом і психікою:

- розвиток основних рухових функцій відбувається від моменту народження до 1 року;
- розвиток складніших рухових функцій і дозрівання чуттєвої сфери від 1 року до 3 років;
- дозрівання емоційної сфери від 3 до 12 років [3].

Будь-яке порушення розвитку в дитячому віці зачіпає також і рухову сферу. Тому сформованість загальної рухової та фізичної активності, а також, артикуляції і пальчикової моторики, є найважливішим показником стану дитини. З іншого боку, саме через рух ми можемо оптимізувати процес підготовки до школи дітей з особливостями в розвитку. У практиці, на жаль, збільшується кількість таких дітей що уперше потрапляють в умови спеціалізованої мовної групи вже в шестирічному віці.

Кінезіологічні вправи - це комплекс рухів, що дозволяє активізувати міжпівкульову взаємодію, розвивати комісури як міжпівкульні інтегратори, через які півкулі обмінюються інформацією, відбувається синхронізація роботи півкуль.

Для результативності корекційно - розвивальної роботи з дітьми необхідно враховувати певні умови. Вправи необхідно проводити щодня. Починати роботу з дітьми можна з раннього віку і вчити виконувати пальчикові ігри від простого до складного, а також:

- заняття проводяться уранці;
- заняття проводяться щодня, без пропусків;
- заняття проводяться в доброзичливій обстановці;
- від дітей потрібно точне виконання рухів і прийомів;
- вправи проводяться стоячи або сидячи за столом;

- вправи проводяться по спеціально розроблених комплексах;
- тривалість занять по одному комплексу складає два тижні.

Усі вправи доцільно проводити з використанням музичного супроводу. Спокійна, мелодійна музика створює певний настрій у дітей. Вона заспокоює, направляє на ритмічність виконання вправ відповідно до змін в мелодії.

До кінезіологічних прийомів відносяться дихальні, окорухові, перехресні (реципрокні) тілесні вправи, вправи для мови і м'язів щелепи, для розвитку дрібної моторики рук, релаксації, розвитку комунікативної і когнітивної сфери, вправи з правилами [4].

Увесь сучасний арсенал кінезіологічних вправ становить вправи на:

1. Вправи для розвитку дрібної моторики рук.
2. Розтяжки.
3. Дихальні вправи.
4. Тілесні вправи.
5. Тонус і релаксація.
6. Окорухові вправи.
7. Кінезіологічні казки для дітей [3; 5].

Отже, кінезіологія - наука про розвиток розумових здібностей та фізичного здоров'я спеціальними руховими вправами. Користь, яку приносять ці вправи, колосальна, особливо в корекційно - розвивальній роботі з дітьми. Дитина не лише стає кмітливою, активною, енергійною і контролюючою себе, покращується його мова і координація пальців.

Список використаних джерел:

1. Кінезіологія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
2. Кінезіологія. Режим доступу: <https://samopoznanie.ru/schools/kineziologiya/>.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003.
4. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Коррекция нарушений речи. Программы для дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида. М., 2010.
5. Цветкова Л.С., Семенович А.В. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. М., 2006.

УДК 159.922.73-053.4:165.18(043.2)

Марценюк М.О.,
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет
Акопян С.О.,
здобувач вищої освіти спеціальності
053 Психологія ОС «Бакалавр»
Мукачівський державний університет

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГІПЕРАКТИВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ

Розвиток суспільства і цивілізації ставить перед людиною нові проблеми. Несприятливі соціально-економічні та екологічні чинники призводять до погіршення здоров'я і найсильніше впливають на дітей. Останні дослідження показують, що понад 90% дітей мають відхилення у психічному та у фізичному розвитку. Серед дітей із розладами поведінки можна виділити особливу групу без виражених органічних пошкоджень мозку. Йдеться про дітей, в яких поступово зростають відхилення в окремих психічних функціях, що виражається в порушенні поведінки. При цьому найбільшу увагу привертає підвищена рухова активність дитини. Складність проблеми полягає в тому, що вона є комплексною: медичною, психологічною, педагогічною.

Актуальність проблеми визначається високою частотою даного синдрому серед дітей старшого дошкільного віку та його соціальною значимістю. Діти з гіперактивною поведінкою мають нормальний або високий інтелект, однак, як правило, проявляється рухова гіперактивність, дефект концентрації уваги, імпульсивність поведінки, проблеми у взаєминах з оточуючими.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>