ISSN 2415-3729 (Print)
ISSN 2415-3737 (Online)



Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»
Міністерства освіти і науки України

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi
Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»,
(Pereyaslav-Khmelnytskyi, Ukraine)

Випуск 7/1 – 2018

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА:

- ***методологія,***
- ***теорія***
  та технології

PROFESSIONAL EDUCATION:

- ***methodology,***
- ***theory***
  and technologies

Збірник наукових праць
The collection of scientific papers

Переяслав-Хмельницький
2018

УДК 378:001.8(082)
ББК 74.58в
П 84

Засновник – Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
КВ №21232-11032Р від 13.02.2015 р.
Видання засновано у 2015 році Виходить двічі на рік

Збірник наукових праць «Професійна освіта: методологія, теорія та технології» включено до Переліку наукових фахових видань України у галузі «Педагогічні науки»
(Наказ МОН України № 241 від 09.03.2016 р.)
Рекомендовано до друку вченою радою ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол № 6 від 21 лютого 2018 року)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

ДОБРОСКОК І.І., член-кореспондент НАПН України, доктор пед. наук, професор (головний редактор);
ЄВТУХ М.Б., дійсний член НАПН України, доктор пед. наук, професор (науковий редактор);
КОЦУР В.П., дійсний член НАПН України, доктор іст. наук, професор (науковий редактор);
БІРЮК Л.Я., доктор пед. наук, професор;
БОГДАНОВА І.М., доктор пед. наук, професор;
БОГОЛІБ Т.М., доктор екон. наук, професор;
ВАЙНТРАУБ М.А., доктор пед. наук, ст. наук. співробітник;
ВАСЯНОВИЧ Г.П., доктор пед. наук, професор;
ГРИШКОВА Р.О., доктор пед. наук, професор;
ДРОЗДОВА І.П., доктор пед. наук, професор;
КОБЕРНИК О.М., доктор пед. наук, професор;
ЛАМАНАУСКАС В., доктор соціол. наук, професор (Литовська Республіка);
ЛЕВИЦЬКИЙ Ч., доктор пед. наук, професор (Республіка Польща);
НАБОКА О.Г., доктор пед. наук, професор;
ПАЗЮРА Н.В., доктор пед. наук, професор;
ПАШЬКО Я., доктор пед. наук, професор (Республіка Польща);
ПЕЛЕХ Ю.В., доктор пед. наук, професор;
СІГАЄВА Л.Є., доктор пед. наук, професор;
СТЕПАШКО В.О., доктор пед. наук, професор;
ТОПУЗОВ О.М., доктор пед. наук, професор;
ШАПРАН О.І., доктор пед. наук, професор;
ШАПРАН Ю.П., доктор пед. наук, професор;
ШЕФЕР М., доктор екон. наук (Франція);
ШМИД К., доктор пед. н, професор (Республіка Польща);
ШЯДЖЮВЕНЕ Н., доктор соц. наук, професор (Литовська Республіка);
ОВСІЄНКО Л.М., кандидат пед. наук, доцент (відповідальний секретар);
СЕРДЮК Н.Ю., кандидат пед. наук, доцент (відповідальний редактор);
БАСЮК Л.В., кандидат пед. наук (технічний секретар);
РЖЕВСЬКА Н.В., кандидат пед. наук (технічний секретар).

П 84 **Професійна освіта: методологія, теорія та технології**: зб. наук. праць. / [ред. колегія: Доброскок І.І. (голов. ред) та ін.]. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Я.М. Домбровська., 2018. – Вип. 7/1. – 290 с.

Випусковий редактор − **О.І. ШАПРАН** доктор пед. наук, професор.

Збірник містить наукові статті з викладом результатів теоретичних і експериментальних досліджень актуальних проблем професійної освіти в Україні та світі.

Видання адресовано науковцям, молодим дослідникам, педагогам, усім, хто цікавиться національною практикою та світовими тенденціями і новаціями в освітній галузі.

Редакція може не поділяти думку авторів.

Автори несуть відповідальність за достовірність представленої у статтях інформації, точність назв, цифр, прізвищ та цитат.

The collection of scientific papers "Professional education: methodology, theory and technologies" includes the publication of original articles in Ukrainian, Russian and English (mixed languages) of theoretical and experimental nature on the current issues of professional education.

E-mail: phdpu.nfv@gmail.com
ISBN 978-617-7009-00-0

© ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», 2018

ЗМІСТ

Sergiy I. Borysov,
Thomas Ricard
PERSONOFICATIONAND STORY-MAKING AS A PEDAGOGICAL APPROACH TOWARD ENHANCING COGNITIVE ACTIVITY IN LEARNING COMPLEX SCIENTIFIC CONCEPTS 6

Vitaliia Harapko
METHODS OF USING QR-CODES IN THE PRACTICAL TRAINING OF FOREIGN LANGUAGES TEACHERS IN THE FORMATION OF METHODICAL AND INFORMATION COMPETENCIES OF PUPILS 25

Svitlana Musiichuk
CONTROLE DE L'ACTIVITE EDUCATIVE DANS L'APPRENTISSAGE A DISTANCE DES LANGUES ETRANGERES DANS LES ETABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR 36

Olha Novak
FORMING HEALTH PRESERVING COMPETENCY OF FUTURE OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH SPECIALISTS UNDER THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION MODERNIZATION 53

Наталія Бабченко
ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩІ 67

Юрій Бриндіков
ПОТЕНЦІАЛ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ЗДІЙСНЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ 84

Людмила Довбня,
Петро Довбня
КОМП'ЮТЕРНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-ФІЛОЛОГІВ (НА МАТЕРІАЛІ СТАРОСЛОВ'ЯНСЬКОЇ МОВИ) 98

Людмила Довгопола,
Юрій Шапран
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ПОЛЬОВОЇ ПРАКТИКИ 118

Надія Коцур
ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ 134

Марьяна Марусинець
РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНОЇ ПОЗИЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ЗМІН 152

Наталія Маятіна
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА 169

Тетяна Носаченко
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ АРТ-ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА 183

Наталія Онищенко
ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ 199

Оксана Сиротюк
ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ «БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛНОСТІ» ТА «ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ 216

Валентин Томулець,
Анатолій Мартинюк
ФАКУЛЬТЕТ ВИТОНЧЕНИХ МИСТЕЦТВ ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ МОЛДОВИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ 231

Марія Челнокова,
Інеса Шеремет,
Катерина Василенко
ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЯК НАСЛІДКІВ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОЛОГІЇ 243

Ольга Шапран
РОЗВИТОК СТРАТЕГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ СУЧАСНИМИ СТРАТЕГІЯМИ НАВЧАННЯ 259

Юрій Шапран
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА 274

Лариса Сігаєва
РЕЦЕНЗІЯ НА МОНОГРАФІЮ ПИЛИНСЬКОГО Я. «ВІД НАЦІЇ МІГРАНТІВ ДО НАЦІЇ ПАТРІОТІВ. ЯК АМЕРИКАНСЬКА ОСВІТА СТВОРИЛА АМЕРИКАНСЬКУ НАЦІЮ» 292

УДК 159.964.21:615.825

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЯК НАСЛІДКІВ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОЛОГІЇ

Марія Сергіївна Челнокова,
старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-9873-8481

Інеса Володимирівна Шеремет,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID iD: http://orcid.org/0000-0001-8766-8115

Катерина Сергіївна Василенко,
студентка 2 курсу магістратури,
спеціальності «Здоров'я людини та практична психологія»,
факультету педагогіки і психології,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790

Анотація

Актуальною залишається проблема психічного здоров'я учнів, при чому її важливість пов'язана з тим, що в наш час частота конфліктів серед вчителів та учнів значно збільшується. Цей феномен можна пояснити як швидкими темпами розвитку суспільства, так і недосконалістю системи освіти, що в свою чергу призводить до збільшення щороку навантаження на працівників освітянської галузі та учнів. У статті розглянуто особливості регуляції негативних

психоемоційних станів у наслідок конфліктів за допомогою кінезіологічних вправ, техніку виконання цих вправ.

Ключові слова: *психоемоційний стан, кінезіологія, кінезіологічні вправи, прикладна кінезіологія, поведінкова кінезіологія, конфлікти, педагогічні конфлікти.*

Постановка проблеми в контексті сучасної педагогічної науки та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Інноваційні процеси, що відбуваються нині в системі початкової та вищої освіти потребують підготовки педагогів нової генерації, здатних працювати на засадах інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу, дитиноцентрованості, власного творчого безперервного професійного зростання.

Система освіти має соціальне замовлення від суспільства та держави на виховання конкурентоспроможного молодого покоління у мінливих економічних та соціокультурних умовах. Якісна освіта з питань здоров'я, в тому числі його психічної складової, у подальшому може сприяти підвищенню якості життя кожної людини і суспільства в цілому (Шеремет І. В., 2016, с. 121-126). Відповідно до цього постає завдання підготувати майбутніх вчителів до корекції негативних наслідків, які можуть виникати у навчально-виховному процесі, в тому числі, й до усунення психоемоційного навантаження учнів та педагогів як результату педагогічних конфліктів.

В останні роки навчальне навантаження на учнів загальноосвітніх навчальних закладів помітно зростає. Це пояснюється тим, що розширено обсяг навчальних програм, збільшилася інтенсивність навчально-виховного процесу. Все це призводить до появи психологічного, емоційного напруження, стресів та інших негативних психоемоційних станів під час навчального процесу у школярів та педагогів.

Крім того, варто зазначити, що в наш час частота конфліктів серед вчителів та учнів значно збільшилася (Потоцька Ю.В., 2014, с. 49-52; Челнокова М. С., 2017,

с. 52-57). Цей феномен можна пояснити як швидкими темпами розвитку суспільства, так і недосконалістю системи освіти, що в свою чергу призводить до того, що навантаження на працівників освітянської галузі та учнів щороку збільшується.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною основою дослідження є: вчення про стрес (Г. Сельє), концепція фізичної активності (В. Бальсевіч), теорія рухової активності (Н. Бернштейн), вчення про вісцемоторні рефлекси (І. Павлов), метод «соматичного навчання» (М. Фельденкрайз), положення педагогіки здоров'я (В. Андрущенко).

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю зниження рівня негативних психоемоційних станів школярів та педагогів, обумовлених конфліктами, що виникають під час навчально-виховного процесу та підвищенням ролі кінезіологічних вправ у профілактиці та занятті емоційного психологічного напруження, а також науковою важливістю і водночас недостатньою розробленістю даної проблематики.

Мета нашої статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі психолого-педагогічної літератури з проблем формування готовності майбутніх вчителів до використання засобів кінезіології в корекції негативних психоемоційних станів, що виникають під час конфліктів у навчально-виховному процесі.

Постановка завдання. Розглянемо проблему корекції негативних психоемоційних станів особистості, яка перебувала у стані конфлікту, за допомогою кінезіологічних вправ, що впливають на рефлекторно-активні зони та дисбалансовані м'язи.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що школярам, які перебувають в стані психоемоційного стресу, важко зосередитися на досліджуваному об'єкті під час навчальної діяльності, вони мають нестійку увагу, низьку працездатність, їх мотивація на успішне навчання є зниженою. На жаль, на даний час цілеспрямована

підготовка шкільних вчителів спеціальним методам роботи щодо профілактики психоемоційної нестійкості дітей є недосконалою. Навіть професійні психологи та дефектологи можуть відчувати дефіцит методичних прийомів для роботи з дітьми та підлітками, які перебувають у стані психоемоційного перевантаження, конфліктної та постконфліктної взаємодії. Однак практична професійна діяльність змушує шкільних вчителів зважати на те, що діти в стані емоційного стресу значно гірше сприймають навчальний матеріал, ніж це передбачено програмою навчання, внаслідок чого педагоги змушені шукати способи зняття емоційного стресу для підвищення якості засвоєння учнями навчального матеріалу.

Тому одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів вважаємо вдосконалення процесу їх підготовки до використання кінезіологічних вправ з метою корекції негативних психоемоційних станів особистості, в тому числі тих, які є результатами педагогічних конфліктів.

Термін «кінезіологія» перекладається з грецької як «наука про рухи» (*kinesis – «рух», logos – «вчення, слово»*) (Оксфордский толковый словарь по психологии, 2002, с. 392). Це наука про зв'язки психологічного стану людини з роботою її м'язів, м'язовими рухами.

Засновником цього мультидисциплінарного підходу вражається Дж. Гудхард (G. Goodheart), який у 1964 році випустив свою книгу «Прикладна кінезіологія» («Applied Kinesiology») (Gin R.H., Green B.N., 1997, p. 331-337). За підсумками своїх спостережень він визначив, що м'яз може володіти різною потенційною силою, стаючи то більш слабшим, то сильнішим без будь-яких об'єктивних для цього причин. Основний діагностичний інструмент кінезіології – м'язове тестування – допомагає визначити вплив стресових факторів на особистість, уточнює емоційні травми, які призвели до проблем. Використання м'язового тестування також допомагає визначити ті зони, де блок або дисбаланс порушує фізичне, емоційне або енергетичне благополуччя людини.

Послідовники цього вченого (Дж. Даймонд, А. Бердал, Л. Віліамс, К. Хонц, Дж. Тай, Г. Стокс, Д. Уайтсайд, К. Келуей) побудували цілу науку про вплив роботи м'язової системи людини на її психоемоційний стан.

Наприкінці 1970-х років доктор Дж. Даймонд, один з учнів Дж. Гудхарта, на основі прикладної кінезіології створив новий підхід, який отримав назву «поведінкова кінезіологія». Дивовижною знахідкою доктора Дж. Даймонда стало відкриття функції м'язів як індикаторів психоемоційного стану людини. Він довів, що певні м'язи зміцнюються або слабшають під впливом позитивних та негативних емоційних і інтелектуальних, а також психічних факторів. Тобто психоемоційний стан людини у більшості випадків впливає на розвиток функціональної недостатності певних груп м'язів тіла людини.

На даний час кінезіологія зайняла гідне місце у галузі освіти, охорони здоров'я, у психологічній практиці серед фахівців багатьох країн світу (особливо у США, країнах Європи, в Австралії). Наприклад, в системі освіти США і Великобританії широко застосовуються прийоми боді-ленгвідж (мови міміки і рухів тіла як засобів невербальної комунікації) і фейсбілдінг (методика і техніка усвідомленого використання виразності обличчя в міжособистісному спілкуванні). Існує широкий спектр кінезіологічних вправ, які використовуються в освітній практиці з метою посилення мотивації студентів до вивчення іноземної мови, корекції навчання і розвитку школярів, корекції міжпівкульної взаємодії кори головного мозку у школярів тощо. У США та Канаді кінезіологія стала окремою професійною галуззю, введена до страхової медицини.

Кінезіологія – це цілісний підхід, заснований на концепції «тріади здоров'я» («Triadof Health»), яка має структурні, хімічні та психічні (психоемоційні) складові (Whisenant W. F., 1994). Згідно з цією концепцією, організм людини можна образно уявити у вигляді трикутника, кожна сторона якого умовно символізує ту чи іншу сторону

гомеостазу: структурну, хімічну і психічну (психоемоційну). Будь-яка патологія або порушення рівноваги зачіпає одразу всі три сторони.

У межах дослідження корекції негативних психоемоційних станів засобами кінезіології варто детальніше розглянути саме психоемоційну складову «тріади здоров'я». Сильні негативні емоції, які часто є реакцією особистості на конфліктну ситуацію, особливо в підлітковому і юнацькому віці, викликають різні, в тому числі і фізіологічні зміни в організмі, своєрідну «вегетативну бурю» (*реакція організму у відповідь на зовнішній вплив конфліктної ситуації, що виявляється у збільшенні частоти пульсу, підвищенні артеріального тиску, почастішанню дихання, тремору кінцівок тощо*). До негативних психоемоційних станів будемо відносити ті емоції, які найчастіше виникають внаслідок впливу конфліктних ситуацій і призводять до несприятливих чи негативних емоційних станів, таких як туга, тривога, образа, фрустрація, розчарування, відчай, апатія, стрес тощо.

Отже, залишатиметься актуальною проблема самокорекції емоційно напружених станів, спричинених стресом у конфліктних ситуаціях. Індивідуальні реакції на стресові навантаження визначаються двома психофізіологічними факторами: природними властивостями нервової системи і темпераменту людини; адаптаційними можливостями організму, що спричинені природною здатністю до адаптації шляхом вегетативної саморегуляції, впливом навколишнього середовища, станом здоров'я.

Навчившись самостійно регулювати свій емоційний стан та управляти своїми психоемоційними реакціями у конфліктних ситуаціях за допомогою засобів кінезіології, школярі та педагоги можуть знизити рівень негативних психоемоційних проявів. Це особливо актуально для дітей та дорослих з нестійкою психікою та екзальтованою акцентуацією характеру, надмірно емоційних і неврівноважених особистостей.

З метою зменшення негативних постконфліктних психоемоційних станів рекомендуємо такі кінезіологічні вправи: «Капелюх чарівника», «Перехресні кроки»,«Жабка» («Кулак-ребро-долоня»), «Лінива вісімка», «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»), «Слон», «Дзеркальне малювання». Комплекс цих кінезіологічних вправ рекомендується проводити під час уроків з урахуванням наступного принципу – виконання регламентованих навчальних дій можна переривати кінезіологічним комплексом вправ, тоді як творчу діяльність учнів переривати небажано.

Використання цих кінезіологічнихвправ під час проведення уроків у якості фізкультхвилинок сприяє зняттю емоційної напруги не лише у школярів, але і у самого вчителя. Всі вправи доцільно проводити під музичний супровід. Спокійна, мелодійна музика заспокоює, спрямовує на ритмічність виконання вправ відповідно до змін мелодії. При виборі творів для музичного супроводу під час виконання кінезіологічних вправ важливо враховувати її тематику, стиль, образність, виразність. Дуже важливо, щоб музичний матеріал був доступний, мав зручний темп і ритм, викликав у дітей позитивні емоції. Правильно підібрана музика буде допомагати учням правильно виконувати вправи, визначати характер рухів і їх стиль, кількість повторів, слідкувати за технікою виконання вправи.

Вправа «Капелюх чарівника». Ця вправа сприяє відновленню зв'язку між лобовим і потиличним відділами кори головного мозку, зняттю емоційного навантаження**.**

Техніка виконання вправи «Капелюх чарівника»: вихідне положення – стоячи або сидячи. Виконуючи вправи, тримати голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя. Взятися обома руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – із зовнішньої сторони. Масажувати вуха зверху донизу, трохи розтягуючи їх у бік потилиці. Дійшовши до мочки, м'яко масажувати й її. Кількість повторень вправи –4 рази.

Вправа «Перехресні кроки». Спочатку необхідно уявно провести лінію, яка розділяє тіло на праву і ліву половини – від лоба до носа, по підборіддю і нижче. Рухи, при виконанні яких перетинається ця лінія, інтегрують роботу правої та лівої півкуль мозку. Тому вправа «Перехресні кроки» сприяють розвитку координації та орієнтації в просторі, допомагає у засвоєнні нової інформації.

Техніка виконання вправи «Перехресні кроки». 1. Ліктем лівої руки тягнемося до коліна правої ноги. Легко торкаючись, сполучаємо лікоть і коліно. 2. Цей самий рух повторюємо правою рукою і лівою ногою. Виконувати стоячи або сидячи. 3. З'єднуємо ліву ногу і праву руку за спиною – і навпаки. Повторити 4-8 разів. Ця вправа виконується у повільному темпі, діти мають відчувати, як працюють м'язи живота.

Вправа «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»). Під час виконання цієї вправи три положення кисті на площині столу послідовно змінюють один одного. Спочатку демонструється педагогом, потім діти виконують вправу самостійно. При цьому можна змінювати темп виконання вправи, то, прискорюючи, то, сповільнюючи його.

Техніка виконання вправи «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»): руки лежать на столі або на колінах та послідовно змінюють положення: кулак (долонею вниз), долоня ребром, долоня вниз, жабка (кулак), хоче (ребро), до ставка (долоня). Якщо дітям складно одразу запам'ятати рухи, можна виконувати вправу спочатку однією рукою, а потім обома руками одночасно.

Вправа «Вісімки-метелики». Особливо корисною є ця вправа для учнів молодшого шкільного віку. Для її виконання діти повинні лягти на підлогу, направити підборіддя злегка вниз і на себе, витягнувши тим самим задню поверхню шиї, і уявити великого метелика, намальованого на стелі. Потім вони «малюють» цього метелика носом. Існує варіант цієї вправи для розвантаження сенсорного та зорового аналізаторів – ***вправа «Лінива вісімка».*** Вона виконується сидячи або

стоячи, тому є більш зручною для виконання учнями в класі.

Техніка виконання вправи «Лінива вісімка»: одну руку витягнути вперед на рівні перенісся в передньому зоровому полі і трохи зігнути в лікті. Пальці стискаються в кулак, великий палець випрямляється і розпочинає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля зору, далі проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Прямо перед собою цією рукою в повітрі малюється знак нескінченності («лежачої вісімки»). Очима необхідно стежити за витягнутим великим пальцем. Тобто очі також слідом за рукою «малюють» вісімку, що лежить на боці. Потрібно робити 4 вісімки однією рукою, потім – іншою. Темп виконання вправи середній. Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації.

Вправа «Слон» із вправ «Гімнастики мозку» П. Денісона. Вона активізує і балансує роботу всієї цілісної системи організму «психіка-тіло», підвищує рівень концентрації уваги. Також виконання цієї вправи дозволяє гармонізувати всі канали сприйняття інформації: кінестетичний (тілесний), візуальний (зоровий), аудіальний (слуховий).

Техніка виконання вправи «Слон»: вухо необхідно щільно притиснути до плеча. Потім витягнути одну рівну руку вперед, як хобот слона, і почати малювати нею в повітрі уявну горизонтальну вісімку, починаючи виконання з центру зорового поля, далі – вгору проти годинникової стрілки, рухаючись до його периферії. При цьому очами необхідно стежити за рухами кінчиків пальців витягнутої руки. Потім повторити виконання вправи іншою рукою. Кількість повторень – 3-5 разів для кожної кінцівки, у повільному темпі.

Вправа «Дзеркальне малювання». Ця вправа спрямована на розвиток міжпівкульної взаємодії та покращення розумової працездатності. Також виконання цієї вправи допомагає розслабити м'язи рук на очей.

Техніка виконання вправи «Дзеркальне малювання»: на аркуші чистого паперу, взявши в обидві руки олівці або фломастери, пропонуємо дитині намалювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, літери, цифри, можна давати завдання, яке відповідає навчальному змісту уроку. Можна виконувати цю вправо індивідуально, поклавши на стіл кожного учня аркуш, або на дошці, по черзі викликаючи учнів для малювання.

Якщо учням важко одразу розпочати зі створення власного малюнка, можна запропонувати їм спочатку обвести обома руками одночасно контур вже створеного педагогом малюнка. Бажано, щоб такий малюнок був достатньо простим, з невеликою кількістю дрібних деталей, а вже потім переходити до змістовних зображень.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі. Для покращення здатності до навчання та корекції негативних психоемоційних станів учнів та вчителів загальноосвітніх навчальних закладів використовуються кінезіологічні вправи. Так у програмі «Гімнастика для мозку» вони зібрані в комплекс занять, рекомендований для виконання дітям. Досвід роботи зарубіжних та вітчизняних кінезіологів підтверджує ефективність цього підходу.

Педагогу, який хоче застосовувати кінезіологічні вправи під час організації навчально-виховного процесу, необхідно спочатку самостійно засвоїти техніку виконання вправ. Варто звернути увагу на те, що всі вони повинні виконуватися суворо за інструкцією. Будь-які, навіть незначні, на погляд непрофесіонала, зміни у техніці виконання вправ знижують, а то і зовсім зводять нанівець всю ефективність кінезіологічних занять.

Використання вищеописаних кінезіологічних вправ на уроках у якості фізкультхвилинок має як терміновий, так і накопичувальний (кумулятивний) ефект задля регуляції та оптимізації психоемоційного стану школярів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексної корекційної програми з використанням засобів кінезіології, експериментальній перевірці впливу кінезіологічних вправ на психоемоційний стан особистості та корекцію його негативних проявів внаслідок впливу конфліктів, які виникають у навчально-виховному процесі.

Список використаних джерел:

1. Білик В. Г. Сучасні погляди на природничо-наукову підготовку майбутніх психологів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 3 (84). С. 60-63.
2. Білик В. Г. Формування професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів початкової школи щодо впровадження сучасних здоров'яформувальних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2015. № 3 (2). С. 39-41.
3. Матвієнко О. В. Педагогічна взаємодія суб'єктів навчально-виховного середовища школи як складова соціально-педагогічної системи. *Topical issues of social pedagogy*: collective monograph. CARICOM, Barbados, 2017. С. 100-122
4. Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера: в 2-х т: Т.1. Пер. с англ. Чеботарева Е. Ю. Москва: Вече АСТ, 2002. С. 392.
5. Опис ключових змін до навчальних програм (1-4 класи). URL: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola-2016-2/opis-0-7.html(дата звернення 22.11.2017)
6. Опис ключових зміну оновлених навчальних програмах 5-9 класів.URL: http://mon.gov.ua/ content/ D09DD0BED0B2D0B8D0BDD0B8/2017/06/12/2/klyuchovi-zmini-v-onovlenix-navchalnix-programax-5-9 klasiv.pdf
7. Потоцька Ю. В. Особливості педагогічних конфліктів: шляхи вирішення. *Соціальний педагог*. 2014. № 3. С. 49-52

8. Прикладная кинезиология - метод лечения стрессов и эмоциональных нарушений. URL: http://www.kinesio.ru/metod/new5.html (дата звернення 22.11.2017)
9. Челнокова М. С. Сучасні підходи до вирішення конфліктів у навчально-виховному процесі. *Journal«World Science».* 2017. Vol.3. No.11(27). P. 52-57.
10. Шеремет І. В. Теоретико-методологічні засади формування готовності майбутніх вчителів до профілактики порушень зору учнів початкової школи. *Nooczesnaedukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie. Łódź: Wydwawnictwo Naukowe WyższejSzkołyInformatyki i Umiejętności*, 2016. Nr 4(8). S. 121-126.
11. Gin R.H., Green B.N. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology. J. Manipulative Physiol Ther. 1997 (Jun). Volume 20 (5). P. 331-337.
12. Whisenant W. F. Psychological Kinesiology: Changing the Body's Beliefs. Hawaii: Monarch Butterfly Productions, 1994. 400 pp.

References:

1. Bilyk V. H. Suchasni pohliady na pryrodnycho-naukovu pidhotovku maibutnikh psykholohiv u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017. Vyp. 3 (84). S. 60-63.
2. Bilyk V. H. Formuvannia profesiino-pedahohichnoi spriamovanosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly shchodo vprovadzhennia suchasnykh zdorov'iaformuvalnykh tekhnolohii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2015. № 3 (2). S. 39-41.
3. Matviienko O. V. Pedahohichna vzaiemodiia sub'iektiv navchalno-vykhovnoho seredovyshcha shkoly yak skladova sotsialno-pedahohichnoi systemy. Topical is sues of social pedagogy: sollective monograph. CARICOM, Barbados, 2017. S. 100-122.
4. Oksfordskiy tolkovyiy slovar po psihologii / pod red. A. Rebera: v 2-h t: T.1. Per. s angl. Chebotareva E. Yu. Moskva: Veche AST, 2002. S. 392.

5. Opys kliuchovykh zmin do navchalnykh prohram (1-4 klasy). URL: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola-2016-2/opis-0-7.html(data zvernennia 22.11.2017)
6. Opys kliuchovykh zminu onovlenykh navchalnykh prohramakh 5-9 klasiv. URL: http://mon.gov.ua/content/D09DD0BED0B2D0B8D0BDD0B8/2017/06/12/2/klyuchovi-zmini-v-onovlenix-navchalnix-programax-5-9 klasiv.pdf
7. Pototska Iu. V. Osoblyvosti pedahohichnykh konfliktiv: shliakhy vyrishennia. Sotsialnyi pedahoh. 2014. № 3. S. 49-52
8. Prykladnaia kynezyolohyia - metod lechenyia stressov y эmotsyonalnыkh narushenyi. URL: http://www.kinesio.ru/metod/new5.html (data zvernennia 22.11.2017)
9. Chelnokova M. S. Suchasni pidkhody do vyrishennia konfliktiv u navchalno-vykhovnomu protsesi. Journal«World Science». 2017. Vol.3. No.11(27). P. 52-57.
10. Sheremet I. V. Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia hotovnosti maibutnikh vchyteliv do profilaktyky porushen zoru uchniv pochatkovoi shkoly. Nooczesnaedukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie. Łódź:
11. Gin R.H., Green B.N. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology. J. Manipulative Physiol Ther. 1997 (Jun). Volume 20 (5). P. 331-337.
12. Whisenant W. F. Psychological Kinesiology: Changing the Body's Beliefs. Hawaii: Monarch Butterfly Productions, 1994. 400 pp.

Мария Челнокова,
старший преподователь кафедры
медико-биологических и валеологических основ охраны жизни и здоровья,
Национальный педагогический университет
имени М. П. Драгоманова,
г. Киев, Украина
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-9873-8481
chelnokova.mariia@gmail.com

Инесса Шеремет,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических и валеологических основ охраны жизни и здоровья,
Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова,
г. Киев, Украина
ORCID iD: http://orcid.org/0000-0001-8766-8115
inna.sheremet@i.ua

Екатерина Василенко,
студентка 2 курса магистратуры, специальности «Здоровье человека и практическая психология», факультет педагогики и психологии,
Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова,
г. Киев, Украина
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
katevasilenko1995@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ КАК ПОСЛЕДСТВИЙ КОНФЛИКТОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДСТВАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ

Аннотация

Актуальной остается проблема психического здоровья учащихся, причем ее важность связана с тем, что в наше время частота конфликтов среди учителей и учеников значительно увеличивается. Этот феномен можно объяснить как быстрыми темпами развития общества, так и несовершенством системы образования, что в свою очередь приводит ежегодно к увеличению нагрузки на работников сферы образования и учащихся. В статье рассмотрены особенности регуляции негативных психоэмоциональных состояний вследствие конфликтов с помощью кинезиологических упражнений, технику выполнения этих упражнений.

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние, кинезиология, кинезиологические упражнения, прикладная кинезиология, поведенческая кинезиология, конфликты, педагогические конфликты.*

Mariia Chelnokova,
senior teacher of department of medico-biological and valeologic fundamentals
of life and health protection,
National Pedagogical Dragomanov University,
Kyiv, Ukraine
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-9873-8481
chelnokova.mariia@gmail.com

Inesa Sheremet,
Ph. D in Pedagogics, associate professor of department of medico-biological
andvaleologic fundamentals of life and health protection,
National Pedagogical Dragomanov University,
Kyiv, Ukraine
ORCID iD: http://orcid.org/0000-0001-8766-8115
inna.sheremet@i.ua

Kateryna Vasilenko,
graduate student,
speciality of «Secondary Education (Human Health)»,
Faculty of Pedagogics and Psychology,
National Pedagogical Dragomanov University,
Kyiv, Ukraine
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
katevasilenko1995@gmail.com

FEATURES OF THE CORRECTION OF NEGATIVE PSYCHOEMOTIONAL STATES AS CONFLICT CONSEQUENCES IN THE EDUCATIONAL PROCESS BY KINESIOLOGY

Abstract

The problem of the mental health of students remains relevant, with its importance due to the fact that in our time the frequency of conflicts among teachers and students is significantly increased. This

phenomenon can be explained by the rapid pace of development of society and the imperfection of the education system, which in turn leads to an increase in the burden on employees of the education industry and students.

The article presents the peculiarities of the regulation of negative psycho-emotional states that arise as a result of conflicts that arise in the educational process through kinesiological exercises.

Using kinesiological exercises, during the lessons as physical exercises, helps to eliminate emotional stress not only among schoolchildren but also from the teacher himself. All exercises should be conducted for musical accompaniment. Calm, melodious music calms down, it directs the rhythm of the exercises according to the changes of the melody.

First of all, a teacher who wants to use kinesiological exercises, during the educational process, should independently master the technique of performing exercises. It is worth paying attention to the fact that all of them should be executed strictly according to the instruction. Any, even insignificant, at the unprofessional's point of view, changes in the technique of performing exercises are reduced, and even completely eliminated the effectiveness of kinesiological lessons at all.

The prospects for further research are seen in the development of a comprehensive correction program using the tools of kinesiology, experimental verification of the influence of kinesiological exercises on the psycho-emotional state of the individual and the correction of its negative manifestations as a result of the influence of conflicts that arise in the educational process.

Key words: *psychoemotional status, kinesiology, kinesiological exercises, applied kinesiology, behavioral kinesiology, conflicts, pedagogical conflicts.*