

Гаврилькевич В. К. Вправи для тренування свідомої саморегуляції пози і рівноваги тіла. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 22-23 травня 2025 р.) / ред. колегія: Василенко О. та ін.; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. [та ін.]. Хмельницький: ХНУ, 2025. С. 259–263.

УДК 159.947.3:615.825.1

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Хмельницький національний університет

## **ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ СВДОМОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЗИ І РІВНОВАГИ ТІЛА**

У процесі індивідуального розвитку людина навчається володіти своїм фізичним тілом, підтримувати рівновагу і позу. Ці здатності регулювати позу і рівновагу свого тіла розвиваються у перші роки життя, коли самоусвідомлення ще не розвинене або недостатньо розвинене. Вони закріплюються у вигляді відповідних рефлексів та звичок стояти, сидіти і лежати у певних позах, до яких організм повертається за будь-якої зручної нагоди. Тільки, на жаль, не кожна поза, яку людина засвоює як звичну, є оптимальною з фізіологічної точки зору, бо може:

- 1) потребувати додаткових м'язових напружень і зайвих енерговитрат, щоб її підтримувати;
- 2) сприяти виникненню хронічних м'язових напружень, які підтримують зайве збудження в центральній нервовій системі, що заважає відпочинку і відновленню ресурсів організму;
- 3) утруднювати тканинний кровообіг і лімфообіг у певних ділянках тіла через зайве м'язове напруження і через стискання судин у тканинах тіла;
- 4) порушувати поставу і призводити до стійкого патологічного викривлення хребта.

Наприклад, така досить поширена серед людей сидяча поза, при якій ноги перехрещені на рівні стегон, і одна нога закинута зверху на іншу, сприяє стисканню судин у тканинах ніг, які проходять, зокрема у підколінній ділянці, що утруднює тканинний кровообіг і лімфообіг, а також у цій позі викривляється хребет.

З розвитком самоусвідомлення людина має можливість усвідомлювати свої пози і розвивати свою здатність їх свідомо регулювати так, щоб вони були фізіологічно оптимальними і потребували мінімальних зусиль і енергетичних затрат на їх підтримання. Для того, щоб розвивати таку свідому саморегуляцію пози і рівноваги тіла, ми розробили спеціальні вправи, які використовуємо в освітньому процесі у Хмельницькому національному університеті під час лабораторних занять з вибіркової дисципліни «Психологія саморегуляції» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня і під час практичних занять у рамках курсу підвищення кваліфікації за сертифікатною програмою «Психічна саморегуляція». Ці вправи описано нижче.

**Вправа 1: «Свідома саморегуляція пози тіла» [1].** Ця вправа призначена для розвитку здатності постійно усвідомлювати свою позу і вчасно її оптимізувати. Така регуляторна діяльність протягом тривалого часу має сприяти виробленню стійкої звички підтримувати пози, які є найбільш оптимальними з фізіологічної та енергетичної точки зору. Щоб потренувати свою саморегуляцію пози тіла, можна скористатись поданою нижче інструкцією.

**Інструкція щодо виконання вправи.** Перебуваючи у звичній для вас позі під час поточної діяльності або під час відпочинку зверніть, будь ласка, свою увагу на те, в якому положенні знаходяться ваші:

– ноги: як ступні торкаються підлоги, як ноги розташовані одна відносно одної (вони обидві спираються ступнями на підлогу, чи одна нога закладена зверху на іншу) тощо;

– руки;

– тулуб;

– шия і голова.

Звернувши увагу на те, в якому положенні знаходиться ваше тіло, ви можете відзначити:

– наскільки зручною для вас є поза, в якій ви перебуваєте;

– чи не утруднюється кровообіг в якихось ділянках тіла від цієї пози;

– чи не доводиться вам докладати додаткових зусиль, щоб підтримувати наявну позу.

Якщо хоч на одне із цих трьох питань ви дасте ствердну відповідь, то можете змінити свою позу так, щоб її покращити.

Наприклад, у сидячому положенні найбільш оптимальною є поза, при якій обидві ступні ніг всією підошвою стоять на підлозі, між ступнями і гомілками утворюється прямий кут, так само, як і між гомілками і стегнами та стегнами і тулубом. Тулуб перебуває у вертикальному положенні, в якому потрібні мінімальні м'язові зусилля, щоб підтримувати це положення. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги і сідниці. Руки вільно розташовані на стегнах або на столі перед тулубом. Маківка голови злегка підтягується вгору так, що шия природньо випрямляється без зайвих зусиль.

Для того, щоб упорядкувати і на довше запам'ятати свої самоспостереження, зроблені під час виконання цієї вправи, можете описати їх у спеціальному зошиті для практичних занять чи у щоденнику саморегуляції. Також, якщо маєте бажання, можете поділитись своїми самоспостереженнями з однокласниками під час аудиторного заняття.

**Вправа 2: «Свідома саморегуляція рівноваги тіла» [2].** Ця вправа призначена для того, щоб:

1) вчитися усвідомлювати найменші процеси, що відбуваються в тілі для підтримання його рівноваги;

2) розвивати здатність свідомо підтримувати рівновагу тіла;

3) вдосконалювати свою здатність зберігати рівновагу тіла за різних умов.

Щоб потренувати свою саморегуляцію рівноваги тіла, можете скористатись інструкцією, поданою нижче.

**Інструкція до виконання вправи.** Перебуваючи у положенні стоячи (руки вільно опущені вздовж тулуба, ступні ніг розташовані одна біля одної, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги), відчуйте, що ваші ступні мають під собою тверду опору, і уявіть, що ваша маківка голови ніби з'єднана невидимою ниткою з небом і підтягнута вгору, завдяки чому все ваше тіло розслаблено випрямлене і впевнено стоїть, спираючись ступнями на підлогу. М'язи живота і тазового дна оптимально підтягнуті та без надмірних зусиль підтримують внутрішні органи. Маківка голови підтягується догори, а куприк злегка тяжіє донизу, завдяки чому хребет набуває природного випрямленого положення. Перебуваючи у такій позі, відчуйте стан внутрішньої рівноваги тіла і запам'ятайте це відчуття.

Не змінюючи положення тіла, заплющте очі і знову прислухайтеся до свого відчуття внутрішньої рівноваги тіла та запам'ятайте його. Відзначте, чи є якась різниця у ваших регуляторних зусиллях для підтримання рівноваги тіла з розплющеними і заплющеними очима.

Перебуваючи в описаному вище положенні з розплющеними очима, повільно підніміть одну ногу, зігнувши її в коліні, намагаючись зберігати рівновагу тіла. Прислухайтеся до свого відчуття рівноваги тіла, порівняйте це відчуття з тим, яке було на попередніх етапах цієї вправи. Відзначте, чи змінилося щось у ваших регуляторних зусиллях для підтримання рівноваги тіла.

Не змінюючи положення тіла, заплющте очі і знову прислухайтеся до свого відчуття внутрішньої рівноваги тіла. Намагайтесь підтримувати рівновагу тіла так довго, як зможете. Порівняйте своє відчуття рівноваги тіла в цьому положенні з тими відчуттями, що були у вас на попередніх етапах вправи. Відзначте, чи змінилося щось у ваших регуляторних зусиллях для підтримання рівноваги тіла.

**Застереження.** За наявності певних фізичних обмежень або розладів вестибулярного апарату і мозочкових функцій, що супроводжуються ослабленням здатності підтримувати рівновагу тіла, цю вправу рекомендується виконувати тільки під наглядом лікаря або іншого фахівця, який може надати необхідну підтримку і допомогу, та виконувати лише ті частини вправи, які доступні для безпечного виконання відповідно до особистих можливостей людини.

Якщо ви хочете краще упорядкувати і на довше запам'ятати свої самоспостереження, зроблені під час виконання цієї вправи, можете описати їх у спеціальному зошиті для практичних занять або у щоденнику саморегуляції. Також, якщо маєте бажання, можете поділитись своїми самоспостереженнями з однокласниками під час аудиторного заняття.

На нашу думку, ці вправи можуть бути корисними не тільки для здобувачів вищої освіти і психологів та педагогів, які проходять курси підвищення кваліфікації, а й для офісних

працівників та інших людей, які хочуть вдосконалити свою здатність впевнено підтримувати оптимальне положення тіла.

### **Список використаних джерел**

1 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Свідома саморегуляція пози тіла»: а. с. 112180 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 01.03.2022. Заявка № с202201409 від 21.02.2022 ; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 3.

2 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Свідома саморегуляція рівноваги тіла»: а. с. 112189 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 01.03.2022. Заявка № с202201422 від 21.02.2022 ; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 6-7.