

ISSN 2710-3056

# Grail of Science

Periodical scientific journal

No 2-3 April 2021

The issue of journal contains

Proceedings of the I Correspondence  
International Scientific and Practical Conference

**SCIENTIFIC RESEARCHES AND METHODS OF  
THEIR CARRYING OUT: WORLD EXPERIENCE  
AND DOMESTIC REALITIES**

held on April 2<sup>nd</sup>, 2021 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)  
LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)

 **OU CI**  
Open Ukrainian Citation Index




Euro Science Certificate № 22221 dated 15.02.2021  
UKRISTEI (Ukraine) Certificate № 230 dated 25.02.2021

INDEX  COPERNICUS  
INTERNATIONAL



INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

# GRAIL OF SCIENCE

№ **2-3**  April, 2021  
with the proceedings of the:

I Correspondence International Scientific and Practical Conference

## **SCIENTIFIC RESEARCHES AND METHODS OF THEIR CARRYING OUT: WORLD EXPERIENCE AND DOMESTIC REALITIES**

held on April 2<sup>nd</sup>, 2021 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)

LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)



**EUROPEAN  
SCIENTIFIC  
PLATFORM**



**ICCM**  
International Centre  
Corporative Management

---

Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»

№ 2-3 (Квітень, 2021) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», що проводилася 2 квітня 2021 року ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія).



## **СЕКЦІЯ XXVIII. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ**

### **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ ПІЛАТЕС НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ Каюн О.В. ....	589
РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ У МІНІ-ФУТБОЛІ Волошенко Н.О. ....	591
СОМАТИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ОГЛЯД ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ Волощенко Ю.М., Полянничко О.М. ....	593

## **СЕКЦІЯ XXIX. ІСТОРІЯ, АРХЕОЛОГІЯ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЯ**

### **СТАТТІ**

PROSPECTS FOR BUILDING UP CAPACITIES OF MARITIME COMPONENTS OF THE NAVAL FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE Research group: Nashyvochnikov O., Yevsieiev I., Horielov V.I Salo A. ....	596
РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ГАСТРОНОМІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ГАЛИЧИНИ НА ШПАЛЬТАХ ЖІНОЧОГО ЖУРНАЛУ «НОВА ХАТА» Труба Р.І. ....	600

### **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

EVOLUTION OF UN TRANSFORMATION: GENDER ASPECT Hladchenko S. ....	604
ІЄРАРХІЯ СТАНИСЛАВІВСЬКОЇ (ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ) ЄПАРХІЇ У ЧАСИ ПІДПІЛЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ ГРЕКО-КАТОЛИЦЬКОЇ ЦЕРКВИ (1946-1989 РР.) Жук А.В. ....	607
СОЦІАЛЬНА СТРУКТУРА ПІЗНЬОПРОТЕСТАНТСЬКИХ ГРОМАД У КИЇВСЬКІЙ ГУБЕРНІЇ НА ПОЧАТКУ ХХ СТ. (НА ОСНОВІ СТАТИСТИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ) Плевако К.В. ....	610

## **СЕКЦІЯ XXX. АРХІТЕКТУРА ТА БУДІВНИЦТВО**

### **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

РОЗВИТОК ДИЗАЙНУ ІНТЕР'ЄРІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ Волошина Н.М. ....	613
---	-----



DOI 10.36074/grail-of-science.02.04.2021.123

## СОМАТИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ОГЛЯД ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ

Волощенко Юрій Миколайович 

аспірант

*Київський університет імені Бориса Грінченка, УКРАЇНА*

Полянничко О.М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу

*Київський університет імені Бориса Грінченка, УКРАЇНА*

**Вступ.** Галузь соматичного виховання (Somatic Education), прийнята на Заході, є абсолютно новою для України. Не виникає сумнівів, що подібна ситуація потребує ґрунтовних досліджень. У своїх дефініціях The International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA) характеризує та категоризує цю сферу діяльності [1]. Так, у сучасній системі соматичного виховання існують два підходи - навчальний і терапевтичний. Знані науковці, які вивчають проблемні питання даного напрямку, мають відмінні судження щодо впливу практик усвідомлених рухів, більше відомих як "соматика". Одні автори у своїх дослідженнях стверджують, що соматичні рухи працюють в парадигмі "education" [2, 3], інші вказують на їх терапевтичний ефект [4, 5].

**Мета дослідження** - дослідити класифікацію підходів, яка існує в системі соматичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та мережі інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Соматичне виховання - це широка сфера професійної людської діяльності, яка з одного боку охоплює холистичну освіту, з іншого комплементарну та альтернативну медицину. ISMETA розглядає галузь як поєднання двох підходів - виховання соматичних рухів (Somatic movement education) і терапію соматичних рухів (Somatic movement therapy). "Сфера містить різні дисципліни, кожна з яких має свої освітні та / або терапевтичні акценти, принципи, методи та прийоми" [1].

Однією із практик усвідомлених рухів в системі соматичного виховання є метод Фельденкрайза (FM), в якому вдало поєднуються навчальний і терапевтичний підходи. Так, Susan Hiller у своєму системному огляді говорить, що FM широко застосовується для популяцій, зацікавлених у відновленні здоров'я, покращенні функціонування, розвитку усвідомлення. Автор має на меті модернізувати дані про переваги FM відповідно до умов сучасності, до категорій населення. Поодинокі дослідження, представлені в ревію, повідомляють про значні позитивні ефекти для усвідомленого зниження напруження, підвищення комфорту, сприйняття образу тіла та спритності. Susan



Hiller, спираючись на зібрані дані, робить припущення, що ефекти є загальними, і підтримує пропозицію, що FM більше працює в парадигмі навчання, ніж з механізмами, що базуються на захворюваннях [2]. Безумовно, необхідні подальші дослідження. Водночас, клініцисти та професіонали можуть сприяти застосуванню FM у популяціях, зацікавлених у дієвій фізичній працездатності та самоефективності.

Метод Фельденкрайза є прикладом рухового учіння та підвищення працездатності з точки зору практик усвідомлених рухів. Так, Josef Mattes стверджує, що попередня критика FM (і тим самим, не прямо, всіх практик усвідомлених рухів в цілому) через невідповідний фокус уваги являється необґрунтованою у світлі останніх досягнень у вивченні рухового учіння та підвищення працездатності. І навпаки, FM та Ки-Айдо використані для того, щоб пояснити на прикладах як західні та східні практики свідомих рухів (похідні від бойових мистецтв) могли б принести користь спортивній психології [3]. Автор у своєму припущенні відносить FM суто до західних практик. Однак, у методі органічно поєднані знання Заходу і Сходу. Відомо, що в 1933 році, після зустрічі із засновником дзюдо Дзіґоро Кано, Моше Фельденкрайз знов повернувся до викладання дзюдзюцу і почав вивчати дзюдо. В 1936 році він отримав чорний пояс із дзюдо і заснував «Jiu Jitsu Club de France», який існує дотепер і є одним із старіших клубів дзюдо в Європі.

Інша сторона використання методу Фельденкрайза лежить у терапевтичній площині. FM - це форма навчання на основі рухів, яка покращує рівновагу тіла та фізичне функціонування. Так, Jon Torres-Unda з колегами провели рандомізоване клінічне дослідження і з'ясували, що FM покращує функціонування та баланс тіла у людей з розумовою непрацездатністю (РН). Автори вказують, що втрата функціонування та вікові проблеми зі здоров'ям раніше з'являються у осіб із РН, ніж у їхніх однолітків, які не мають інвалідності. В дослідженні прийняли участь 32 дорослих середнього віку ( $48,94 \pm 6,01$  років), які випадковим чином були віднесені до експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ). ЕГ отримала 30 занять з Awareness Through Movement, однієї з форм FM, тоді як КГ не отримала жодного втручання на основі руху. Фізичне функціонування (балансування, швидкість ходи та підйоми зі стільця) оцінювали за допомогою Short Physical Performance Battery (SPPB), а баланс за допомогою стабілометрії. Після 30 занять FM, люди значно покращили свої тестові результати з підйому зі стільця ( $p < 0,005$ ), загальний бал SPPB ( $p < 0,005$ ), та зменшили площу коливання ( $p < 0,05$ ) у стабілометричному тесті. Результати дослідження вказують на те, що FM може бути хорошим інструментом у запобіганні втрати функціонування та рівноваги тіла у осіб середнього віку з РН [5].

У фізичній реабілітації часто порівнюють ефективність впливу методу Фельденкрайза з іншими. Так, Teresa Paolucci з колегами провели рандомізоване контрольне дослідження, щоб з'ясувати вплив покращеної інтероцептивної обізнаності на хронічні болі в попереку (CLBP), порівнюючи FM і Back school (BS). Дослідження, в якому прийняли участь 53 особи, тривало протягом 3 місяців. Пацієнти були випадковим чином розподілені до групи FM (середній вік  $61,21 \pm 11,53$  року), або до групи BS (середній вік  $60,70 \pm 11,72$



років). Біль оцінювали за допомогою візуальної аналогової шкали (VAS) та McGill Pain Questionnaire (MPQ), інвалідність оцінювали за Waddel Disability Index, якість життя вимірювали за допомогою Short Form-36 Health Survey (SF-36), а розумово-тілесну взаємодію вивчали за допомогою Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA). Результати: дві групи були зіставлені на початковому рівні для всіх обчислених параметрів. Наприкінці лікування між групами не було значущих відмінностей щодо зменшення хронічного болю. За аналізом Фрідмана, обидві групи зазнали значних змін болю ( $p < 0,001$ ) та інвалідності ( $p < 0,001$ ) протягом досліджуваного періоду. Висновки: метод Фельденкрайза має таку ж ефективність, як і Back school у випадку CLBP [4].

**Висновки.** Здійснено огляд доступних наукових джерел в галузі соматичного виховання. Думки вчених різняться. Безумовно, обидва підходи мають свої переваги і недоліки. Ситуація потребує подальших ґрунтовних досліджень, що дозволять з'ясувати нові можливості використання практик усвідомлених рухів як з точки зору виховання, так і з точки зору фізичної реабілітації.

#### **Список використаних джерел:**

- [1] Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5-27.
- [2] Hillier, S., & Worley, A. (2015). The effectiveness of the feldenkrais method: a systematic review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- [3] Mattes, J. (2016). Attentional focus in motor learning, the Feldenkrais method, and mindful movement. *Perceptual and motor skills*, 123(1), 258-276.
- [4] Paolucci, T., Zangrando, F., Iosa, M., De Angelis, S., Marzoli, C., Piccinini, G., & Saraceni, V. M. (2017). Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and rehabilitation*, 39(10), 994-1001.
- [5] Torres-Unda, J., Polo, V., Dunabeitia, I., Bidaurrezaga-Letona, I., García-Gil, M., Rodríguez-Larrad, A., & Irazusta, J. (2017). The Feldenkrais Method improves functioning and body balance in people with intellectual disability in supported employment: A randomized clinical trial. *Research in developmental disabilities*, 70, 104-112.