

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ВОЛОЩЕНКО ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**

УДК: 378:[796.012:159.923.31]

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**РОЗВИТОК ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідні джерела

\_\_\_\_\_ Волощенко Юрій Миколайович

Науковий керівник

Полянничко Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук,  
доцент

Київ – 2024

## АНОТАЦІЯ

*Волощенко Юрій Миколайович.* Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання — Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт — Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2024.

«Більшість інтероцепції ми не усвідомлюємо» (*прим.*, Mehling W. E., 2023). Інтероцептивне усвідомлення лежить «в основі людських емоцій і втіленої самосвідомості (Craig A. D., *Princeton Uni Pr*, 2020): почуття закоханості, радість і щастя, оргазм, кайф від наркотиків, метелики, смуток, горе, головний біль, голод, тяга до шоколаду чи цигарок, спрага, нудота, лоскотання, свербіж, огида, співпереживання, чуттєвий дотик, почуття Я, втома, задишка, жар, біль, виснаження» (*прим.*, Mehling W. E., 2023). Інтероцептивне усвідомлення є «ключовим механізмом дії у формуванні уважності» (*прим.*, mindfulness interventions) [148]. Mehling W. E. визначає *інтероцептивне усвідомлення* як «частину інтероцепції, доступну для самооцінки».

Заняття з фізичного виховання на основі соматичних рухів, зокрема «усвідомлення через рух» (*прим.*, awareness through movement lessons) є сучасним ключовим інструментом розвитку інтероцептивного усвідомлення [56, 213, 215], що підтверджено дефініцією «The International Somatic Movement Education and Therapy Association» — «ці практики *соматичної рухової освіти і терапії* (*прим.*, Somatic Movement Education and Therapy) включають:

- спостереження за поставою та рухами;
- анатомічні (*прим.*, experiential anatomy) та фізіологічні дослідження (*прим.*, physiology explorations);
- формування (*прим.*, movement patterning) і «повторне моделювання» (*прим.*, re-patterning);

- спілкування й «керівництво через дотик» (*прим.*, guidance through touch), вербальні підказки та/або демонстрацію» [156].

Саме ця концептуальна модель дозволяє адекватно реагувати на виклики сьогодення, впливати на якість життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

За наявності теоретичних знань та емпіричного досвіду з цього питання необхідно сформулювати системний підхід та обґрунтувати методи практичної реалізації з урахуванням цільових вказівок, компонентів фізичного виховання, їх взаємозв'язку та впливу на кінцевий результат. Особливого значення набуває впровадження цих знань у процес фізичного виховання, де розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів є вагомим чинником покращення якості життя.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати, синтезувати й узагальнити український і міжнародний теоретико-методологічний науковий досвід щодо реалізації спеціальних підходів до розвитку інтероцептивного усвідомлення й використання соматичних рухів під час фізичного виховання та з'ясувати проблемні аспекти, які потребують теоретичного й емпіричного обґрунтування.

2. Адаптувати українською мовою та валідувати інструментарій дослідження.

3. Визначити вихідні показники, що характеризують інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

4. Розробити й теоретично обґрунтувати технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі використання соматичних рухів на заняттях із фізичного виховання.

5. Експериментально перевірити ефективність використання розробленої авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет», узагальнення, моделювання, порівняння — задля з'ясування різних поглядів науковців і практиків із цього питання;

- *емпіричні*: соціологічні методи, метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент — із метою накопичення фактичного матеріалу та опрацювання цих результатів;

- *методи математичної статистики*: описова статистика; коефіцієнти розподілу значень вибірки — асиметрії та ексцесу — задля перевірки нульової гіпотези; критерій U-Мана-Вітні для оцінювання двох незалежних вибірок; критерій Т-Вілкоксона — двох зв'язаних вибірок; аналіз кореляційної матриці з обчисленням показника/детермінанта; аналіз матриці антиіміджів; дослідницький факторний аналіз із застосуванням методу екстракції головних компонентів та методу обертання з нормалізацією Кайзера, міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і тесту сферичності Барлетта з метою валідації інструментарію дослідження; двомірна кореляція, аналіз коефіцієнтів  $\alpha$ -Кронбаха — задля обробки результатів дослідження і виявлення їх достовірності.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *вперше*: науково обґрунтовано ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання, в основу якої покладено ідеї «усвідомлення через рух» шляхом виконання соматичних рухів із заплющеними очима, зосереджуючись на індивідуальних відчуттях власного тіла;

- адаптовано українською мовою та валідовано інструментарій дослідження, зокрема опитувальники: багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення (*прим.*, MAIA-2); короткий опитувальник якості життя (*прим.*, WHOQOL-BREF); анкета реакцій на щоденні події (*прим.*, PCI);
- визначено показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у практиці фізичного виховання ЗВО та проаналізовано їх динаміку, а також якості життя й реакцій на щоденні події досліджуваного контингенту;
- розроблено практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання;
- *розширено уявлення* про інтероцептивне усвідомлення та соматичні рухи на підставі аналізу, синтезу й узагальнення українського і міжнародного досвіду;
- *конкретизовано й адаптовано* понятійні конструкції «інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня», «соматичні рухи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня» щодо українськомовного середовища;
- *набули подальшого розвитку*: положення про взаємозв'язок фізичних і психічних процесів у людському тілі; положення М. Фельденкрайза про усвідомлення як основу соматичної педагогіки; теоретичне уявлення щодо використання соматичних рухів в українській системі фізичної культури і спорту та важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на заняттях із фізичного виховання.

Практична значущість полягає в обґрунтуванні, розробці й апробації авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів із подальшим упровадженням її в процес фізичного виховання, що знайшло відображення в розробленні окремих модулів: «Модуль 1. Соматичні рухи як засіб розвитку інтероцептивного

усвідомлення здобувачів вищої освіти», «Модуль 2. Особливості використання соматичних рухів для здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання» навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня різних факультетів КСУБГ.

Представлений у роботі експериментальний матеріал, сформульовані на його основі висновки та наукові положення можуть слугувати практичними критеріями для вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з урахуванням важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів; можуть бути використані фахівцями у сфері фізичної культури і спорту, викладачами вищої школи з різних спеціальностей в опануванні дисципліни «Фізичне виховання» та на курсах підвищення кваліфікації викладачів ЗВО.

Доведено, що найбільш вагомими чинниками розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня є заняття на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання; виявлено специфічний характер проявів таких впливів на розвиток інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за програмою, що не потребує спеціального рухового досвіду.

У результаті застосування авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення його загальний показник за критерієм Т-Вілкоксона (*прим.*, для двох зв'язаних вибірок,  $p < 0.01$ ) статистично вірогідно відрізнявся в експериментальній групі на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту, а також за критерієм U-Мана-Вітні (*прим.*, для двох незалежних вибірок,  $p < 0.01$ ), на основі якого було встановлено статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами на контрольному етапі педагогічного експерименту. В абсолютному вираженні загальний показник інтероцептивного усвідомлення істотно збільшився — від 106.98 до 124.70 (на 17.72 балів, 16.56%).

Ефективність застосування авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів підтверджується перевіркою достовірності

результатів за допомогою методів математичної статистики — загальних показників якості життя й реакцій на щоденні події в експериментальній групі порівняно з контрольною групою. Зокрема, обидва показники статистично вірогідно відрізнялися за критерієм U-Мана-Вітні ( $p < 0.01$ ). В абсолютному вираженні загальні показники якості життя й реакцій на щоденні події істотно збільшилися — від 96.50 до 98.68 (на 2.18 балів, 2.26%) та від 169.88 до 173.53 (на 3.65 балів, 2.15%) відповідно.

Результати дослідження дають підстави вважати, що застосування авторської технології на основі соматичних рухів з подальшим упровадженням у процес фізичного виховання є вагомим фактором розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, інтероцептивне усвідомлення, проактивна копінг-реакція, реакції на щоденні події, соматична рухова освіта, соматичне виховання, соматичні рухи, фізичне виховання, якість життя.

## ABSTRACT

*Voloshchenko Yurii Mukolayovuch.* Development of interoceptive awareness of students of higher education based on somatic movements in the process of physical education. — Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical culture and sport — Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2024.

"Most of interoception we are not aware of" (cf. Mehling W. E., 2023). Interoceptive awareness "at the core of human emotions and embodied self-awareness (Craig A. D., *Princeton Uni Pr*, 2020): feelings in-love, joy and happiness, orgasm, high from drugs, butterflies, sadness, grief, headache, hunger, cravings for chocolate or cigarettes, thirst, nausea, tickle, itch, disgust, empathy, sensuous touch, sense of Self, fatigue, dyspnea, heat, pain, exhaustion" (cf. Mehling W. E., 2023). Interoceptive awareness is a "key mechanism of action in mindfulness interventions" [148]. Mehling W. E. defines interoceptive awareness as a "part of interoception accessible to and self-report."

Physical education classes based on somatic movements, in particular "awareness through movement" is a modern key tool for the development of interoceptive awareness [56, 213, 215], which is confirmed by the definition of "The International Somatic Movement Education and Therapy Association" — "These practices of somatic movement education and therapy include:

- postural and movement observations,
- experiential anatomy and physiology explorations,
- movement patterning and re-patterning,
- communication and guidance through touch, verbal cues, and/or demonstration" [156].

It is this conceptual model that allows us to adequately respond to today's challenges, to influence the quality of life of students of higher education at the first (bachelor) level.



In the presence of theoretical knowledge and empirical experience on this issue, it is necessary to form a systematic approach and substantiate the methods of practical implementation, taking into account target instructions, components of physical education, their relationship and influence on the final result. The implementation of this knowledge in the process of physical education is of particular importance, where the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor) level based on somatic movements is a significant factor in improving the quality of life.

The aim of the study. To scientifically substantiate the effectiveness of the author's technology for the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor) level in physical education classes.

Objectives of the study.

1. To analyze, synthesize and generalize Ukrainian and international theoretical and methodological scientific experience regarding the implementation of special approaches to the development of interoceptive awareness and the use of somatic movements during physical education and to clarify problematic aspects that require theoretical and empirical substantiation.

2. Adapt in Ukrainian and validate the research tools.

3. To determine the initial indicators characterizing the interoceptive awareness of higher education applicants of the first (bachelor) level.

4. To develop and theoretically substantiate the technology for the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor) level based on the use of somatic movements in physical education classes.

5. To experimentally verify the effectiveness of using the developed author's technology for the development of interoceptive awareness in students of higher education of the first (bachelor) level in physical education classes.

6. To develop practical recommendations for the development of interoceptive awareness using somatic movements of a specific nature in physical education classes for students of higher education of the first (bachelor) level.

Research methods:

- *theoretical*: analysis and synthesis of special scientific and methodological literature and data of the Internet network, generalization, modeling, comparison — in order to clarify the different views of scientists and practitioners on this issue,
- *empirical*: sociological methods, a method of assessing the functional state of the cardiovascular system, pedagogical observation, pedagogical experiment — with the aim of accumulating actual material and processing these results,
- *methods of mathematical statistics*: descriptive statistics, coefficients of distribution of sample values — skewness and kurtosis — for testing the null hypothesis; the U-Mann-Whitney test for evaluating 2 independent samples; T-Wilcoxon test — 2 related samples; correlation matrix analysis with determinant calculation, analysis of the matrix of anti-images, Exploratory Factor Analysis using the principal components extraction method and the rotation method with Kaiser normalization, Kaiser-Meier-Olkin sampling adequacy measure and Bartlett's sphericity test in order to validate the research tools; bivariate correlation, analysis of  $\alpha$ -Cronbach coefficients — to process research results and identify their reliability.

The scientific novelty of the study is that:

- *for the first time*: the effectiveness of the author's technology for the development of interoceptive awareness of students of the first (bachelor) level of higher education in physical education classes, which is based on the idea of "awareness through movement" (e.g., ATM) by performing somatic movements with closed eyes, focusing on the individual sensations of one's own body, was scientifically substantiated,
- the research tools were adapted into Ukrainian and validated, including questionnaires: The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2); The WHO Quality of Life Brief questionnaire (WHOQOL-BREF); The Proactive Coping Inventory (PCI),
- the indicators of interoceptive awareness of first (bachelor) level higher education students in the practice of physical education of higher education institutions were determined and their dynamics were analyzed, as well as the quality of life and reactions to daily events of the studied contingent,

- developed practical recommendations for the development of interoceptive awareness for students of higher education of the first (bachelor) level using somatic movements of a specific nature in physical education classes,
- *an expanded view* of interoceptive awareness and somatic movements based on the analysis, synthesis, and generalization of Ukrainian and international experience,
- the conceptual constructs "interoceptive awareness of first (bachelor) level higher education students," "somatic movements of first (bachelor) level higher education students" in relation to the Ukrainian-speaking environment were specified and adapted,
- *acquired further development*: provisions on the relationship of physical and mental processes in the human body; M. Feldenkrais' statement about awareness as the basis of somatic pedagogy; theoretical understanding of the use of somatic movements in the Ukrainian system of physical culture and sports and the importance of developing interoceptive awareness in physical education classes.

The practical significance lies in the substantiation, development, and approval of the author's technology for the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor's) level based on somatic movements with its further implementation in the process of physical education, which was reflected in the development of separate modules: "Module 1. Somatic movements as a means of developing interoceptive awareness of students of higher education," "Module 2. Peculiarities of the use of somatic movements for students of higher education in the process of physical education" of the curriculum in the discipline "Physical education" for students of higher education of the first (bachelor's) level of various faculties of BGKU.

The experimental material presented in the work, the conclusions and scientific propositions formulated on its basis can serve as practical criteria for improving the process of physical education of students of higher education of the first (bachelor) level, taking into account the importance of developing interoceptive awareness based on somatic movements; can be used by specialists in the field of physical culture and sports, higher school teachers from various specialties in mastering the discipline "Physical education" and in courses for improving the qualifications of teachers of higher education institutions.

It has been proven that the most significant factors in the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor) level are classes based on somatic movements in the process of physical education; the specific nature of the manifestations of such influences on the development of interoceptive awareness in students of higher education of the first (bachelor) level, who study according to a program that does not require special motor experience, was revealed.

As a result of the application of the author's technology for the development of interoceptive awareness, its overall indicator according to the T-Wilcoxon test (e.g., for 2 connected samples,  $p < 0.01$ ) was statistically significantly different in the experimental group at the ascertainment and control stages of the pedagogical experiment, as well as according to the U-Mann-Whitney test (e.g., for 2 independent samples,  $p < 0.01$ ), on the basis of which statistically significant differences between the control and experimental groups at the control stage of the pedagogical experiment were established. In absolute terms, the overall index of interoceptive awareness increased significantly — from 106.98 to 124.70 (by 17.72 points, 16.56%).

The effectiveness of using the author's technology for the development of interoceptive awareness based on somatic movements was confirmed by checking the reliability of the results using methods of mathematical statistics — general indicators of quality of life and reactions to daily events in the experimental group compared to the control group. In particular, both indicators were statistically significantly different according to the U-Mann-Whitney test ( $p < 0.01$ ). In absolute terms, the general indicators of quality of life and reaction to daily events increased significantly — from 96.50 to 98.68 (by 2.18 points, 2.26%) and from 169.88 to 173.53 (by 3.65 points, 2.15%), respectively.

The results of the study give reason to believe that the use of the author's technology based on somatic movements with subsequent implementation into the process of physical education is a significant factor in the development of interoceptive awareness of students of higher education of the first (bachelor) level.

Key words: interoceptive awareness, quality of life, physical education, proactive coping reaction, reactions to daily events, somatic education, somatic movement education, somatic movements, students of higher education of the first (bachelor) level.

**Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України**

1. Волощенко Ю. М. Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. №2(8). С. 22-51. DOI: [10.28925/2664-2069.2022.23](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.23). Веб посилання на видання: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/269252>

2. Волощенко Ю. М. Interoceptive awareness: verification of the adaptation of the Ukrainian erosion of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1(9). С. 68-91. DOI: [10.28925/2664-2069.2023.15](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.15). Веб посилання на видання: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/279033>

3. Волощенко Ю. М. Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії Короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREFukr) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №2(10). С. 68-91. DOI: [10.28925/2664-2069.2023.24](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.24). Веб посилання на видання: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/289899>

**Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації**

1. Волощенко Ю. М. A somatic approach to teaching students of special medical groups of the Borys Grinchenko Kyiv University. In *3 Sport and Innovation International Conference*. 2019, October. Budapest, Hungary. University of Physical Education. No. 1, pp. 80-81. Веб посилання на видання: <https://tf.hu/files/docs/nemzetkozi-osztaly/sporti...>

2. Волощенко Ю. М. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. *Освітологічний дискурс*. 2021. №33(2). С. 29-44. DOI: [10.28925/2312-5829.2021.2.3](https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.2.3). Веб посилання на видання: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/806>

3. Волощенко Ю. М., & Полянничко, О. М. (2021). Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду. *GRAIL OF SCIENCE*. 2021. №2(3). С. 593-595. DOI: [10.36074/grail-of-science.02.04.2021.123](https://doi.org/10.36074/grail-of-science.02.04.2021.123). Веб посилання на видання: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/article/view/10749>

4. Волощенко Ю. М. Сучасні методи дослідження в галузі соматичного виховання. In *Health, physical education and sport: perspectives and best practices book of abstracts 3rd International Scientific and Practical Online Conference*. 12-13 травня, 2021. Київ, Україна. Київський університет імені Бориса Грінченка. С. 134-136. Веб посилання на видання: <https://zfvs.kubg.edu.ua/informatsiya/2016-10-07-08-10-59/konferentsii-seminary/materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-15-travnia-2018-r.html>

5. Волощенко Ю. М. Соматичне виховання: оцінка "інтероцептивного усвідомлення". *ГРААЛІ НАУКИ*. 2021. №7. С. 297-299. DOI: [10.36074/grail-of-science.27.08.2021.058](https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.08.2021.058). Веб посилання на видання: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/article/view/14350>

6. Волощенко Ю. М. "Interoceptive awareness" and "quality of life." Is there a connection between them?. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 10 грудня, 2021. Київ, Україна. Київський університет імені Бориса Грінченка. С. 290-294. Веб посилання на видання: <https://zfvs.kubg.edu.ua/informatsiya/2016-10-07-08-10-59/konferentsii-seminary/materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-15-travnia-2018-r.html>

7. Волощенко Ю. М. The relationship of separate domains of interoceptive awareness with the choice of a proactive coping strategies, quality of life, academic resilience and heart rate indicators of students of the 1st course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the 4th International Online Conference "Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices"*. 2023, May. Kyiv, Ukraine. Borys Grinchenko Kyiv University. pp. 113-117. Веб посилання на видання: <https://zfvs.kubg.edu.ua/informatsiya/2016-10-07-08-10-59/konferentsii-seminary/materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-15-travnia-2018-r.html>

8. Волощенко Ю. М. The level of influence of interoceptive awareness on the choice of proactive coping strategies, quality of life and academic resilience of students of the 1st-course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the 4th International Online Conference "Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices"*. 2023, May. Kyiv, Ukraine. Borys Grinchenko Kyiv University. pp. 113-117. Веб посилання на видання: <https://zfvs.kubg.edu.ua/informatsiya/2016-10-07-08-10-59/konferentsii-seminary/materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-15-travnia-2018-r.html>

9. Волощенко Ю. М. Relationship between interoceptive awareness and quality of life of students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 15 грудня, 2023. Київ, Україна. Київський університет імені Бориса Грінченка. С. 47-50. Веб посилання на видання: <https://zfvs.kubg.edu.ua/informatsiya/2016-10-07-08-10-59/konferentsii-seminary/materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-15-travnia-2018-r.html>

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	18
ВСТУП .....	20
<b>РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ ЯК ПРОБЛЕМА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....</b>	<b>30</b>
1.1 Інтероцептивне усвідомлення як «свідомий рівень інтероцепції, потенційно доступний для самооцінки».....	30
1.2 Соматичні рухи у практиці фізичного виховання, спорту та фізичній терапії (український і міжнародний досвід).....	49
1.3 Розвиток інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів в осіб різного віку.....	61
Висновки до першого розділу.....	63
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>65</b>
2.1 Методи дослідження.....	65
2.1.1 Аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет».....	66
2.1.2 Узагальнення.....	66
2.1.3 Моделювання.....	67
2.1.4 Порівняння.....	67
2.1.5 Соціологічні методи.....	68

2.1.6	Метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи.....	69
2.1.7	Педагогічне спостереження.....	70
2.1.8	Педагогічний експеримент.....	70
2.1.9	Методи математичної статистики.....	72
2.2	Організація і проведення досліджень.....	73
РОЗДІЛ 3	ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ.....	77
3.1	Аналіз компонентів інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження).....	77
3.2	Аналіз компонентів якості життя у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження).....	82
3.3	Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання.....	87
	Висновки до третього розділу.....	124
РОЗДІЛ 4	РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА	



ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	125
4.1 Вихідні показники інтероцептивного усвідомлення, якості життя, реакцій на щоденні події у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (констатувальний етап педагогічного експерименту).....	125
4.2 Динаміка показників інтероцептивного усвідомлення, якості життя, реакцій на щоденні події в учасників контрольної й експериментальної груп (констатувальний і контрольний етапи педагогічного експерименту).....	139
Висновки до четвертого розділу.....	172
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	173
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	186
ВИСНОВКИ.....	189
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	195
ДОДАТКИ.....	227

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- AC — active control group, група активного контролю
- AR — attention regulation, «навичка регулювати увагу»
- ATM — awareness through movement lessons, уроки «усвідомлення через рух»
- BAS — body awareness scale, шкала тілесного усвідомлення
- BL — body listening, «навичка прислухатися до тіла»
- BMI — body mass index, індекс маси тіла, ІМТ
- BMT — brief mindfulness training, коротке навчання з уважності
- BG — back school group, група back school
- CFA — confirmatory factor analysis, підтверджуючий факторний аналіз
- CG — control group, контрольна група
- CLBP — chronic low back pain, хронічний біль у попереку
- CSEG — core stability exercises group, група вправ на стабільність центру
- EA — emotional awareness, «навичка усвідомлювати емоції»
- EFA — exploratory factor analysis, дослідницький факторний аналіз
- FG — Feldenkrais group, група Фельденкрайза
- FM — Feldenkrais Method, метод Фельденкрайза
- IA — interoceptive awareness, інтероцептивне усвідомлення
- IAt — interoceptive attention, інтероцептивна увага
- IQR — inter-quartile range, міжквартильний діапазон
- IS — interoceptive sensitivity, інтероцептивна чутливість
- ISI — interoceptive sensitivity indicators, показники інтероцептивної чутливості
- ISMETA — the International somatic movement education & therapy association
- ITT — intention-to-treat, намір лікування
- FFMQ — five facet mindfulness questionnaire, опитувальник п'яти аспектів уважності
- FI — functional integration, функціональна інтеграція
- GLM — general linear model, загальна лінійна модель
- LBP — low back pain, біль у попереку
- MAIA-2<sup>ukr</sup> — шкала багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення

- Mf — mindfulness, уважність
- MfI — mindfulness intervention, втручання розуму та тіла
- MII — mindfulness-informed intervention, втручання з урахуванням уважності
- MMSE — mini-mental state examination, міні-експертиза психічного стану
- MPQ — McGill pain questionnaire, анкета болю Макгілла
- MT — mindfulness training group, група навчання з уважності
- N — noticing, «навичка помічати»
- ND — not distracting, «навичка не відволікатися»
- NSAIDs — нестероїдні протизапальні засоби, НПЗЗ
- NW — not worrying, «навичка не турбуватися»
- PACES-8 — physical activity enjoyment schale, шкала задоволення від фізичної активності
- PCI<sup>ukr</sup> — анкета реакцій на щоденні події
- PRI — pain rating index, індекс оцінки болю
- RISE — reconnecting to internal sensations and experiences, відновлення зв'язку з внутрішніми відчуттями та досвідом
- SD — standard deviation, стандартне відхилення
- SF-36 — short form (SF)-36 health survey, коротка форма огляду стану здоров'я
- SML — соматичні рухові уроки
- SR — self-regulation, «навичка саморегулювання»
- STR — strength training, група силових тренувань
- T — trusting, «навичка довіряти»
- TICS — telephone interview for cognitive status, телефонне інтерв'ю для когнітивного статусу
- VAS — visual analogue scale, візуальна аналогова шкала
- WDI — Waddel disability index, індекс інвалідності Вадделя
- WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> — короткий опитувальник якості життя

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема розвитку *інтероцептивного усвідомлення* є актуальною в педагогіці, психології та фізіології фізичного виховання і спорту. Її значущість зростає у зв'язку з викликами, які постають перед сучасними здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, зокрема пропорційної реакції щодо викликів сьогодення та покращення якості життя. Водночас, як показує аналіз і синтез наукових публікацій українських та закордонних авторів, це є предметом постійних дискусій.

Добре відомо, що інтероцепція — це «відчуття фізіологічного стану тіла» [95] і «процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять із тіла» [165]. Інтероцепція — це підтримка «гомеостазу фізичного тіла» [96], «взаємопов'язаних кортикальних мереж з острівцем як ключовим органом», яка «впливає на емоції та пізнання»: «регуляція емоцій» — теорія Джеймса-Ланге (*прим.*, James, 1894), «гіпотеза соматичних маркерів» (*прим.*, Damasio, 2003), «втілене пізнання» (*прим.*, Niedenthal, 2007), «емпатія та (само)співчуття» (*прим.*, Singer & Lamm, 2009). «Інтероцепція ... стала основною темою для дослідження психічного здоров'я і, зокрема, «формуванні розуму й тіла» (*прим.*, mind-body interventions) [192].

«Більшість інтероцепції ми не усвідомлюємо» (*прим.*, Mehling W. E., 2023). Інтероцептивне усвідомлення лежить «в основі людських емоцій і втіленої самосвідомості» (*прим.*, Craig A. D., *Princeton Uni Pr*, 2020): почуття закоханості, радість і щастя, оргазм, кайф від наркотиків, метелики, смуток, горе, головний біль, голод, тяга до шоколаду чи цигарок, спрага, нудота, лоскотання, свербіж, огида, співпереживання, чуттєвий дотик, почуття Я, втома, задишка, жар, біль, виснаження» (*прим.*, Mehling W. E., 2023). Інтероцептивне усвідомлення є «ключовим механізмом дії у формуванні уважності» (*прим.*, mindfulness interventions [148]. Mehling W. E. визначає *інтероцептивне усвідомлення* як «частину інтероцепції, доступну для самооцінки».

Вимірювання *інтероцептивного усвідомлення* «включає складні процеси «знизу вгору» та «зверху вниз» (прогнози, очікування, емоції, ставлення), які не враховуються вимірюваннями інтероцептивної точності; є багатовимірними, отже, «більше», ніж інтероцептивна точність; потребують усунення неоднозначності, яку не розрізняють об'єктивні показники інтероцептивної точності» (*прим.*, Mehling W. E., 2023). «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» (*прим.*, Mehling W. E. et al.: *PLoS ONE*, 2012; 2018) — це шкала, яка найчастіше використовується в сучасних наукових дослідженнях, перекладена 28 та валідована 18 мовами, враховуючи українську. Друга версія анкети — MAIA-2, 2018 (<https://osher.ucsf.edu/research/maia>) — складається з 37 запитань і містить 8 підшкал (*прим.*, «навичка помічати», «навичка не відволікатися», «навичка не турбуватися», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла», «навичка довіряти»).

Провідні науковці галузі провели відповідні дослідження з метою вдосконалення психометричних властивостей шкали «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness». Так, угорські вчені дослідили факторну структуру підшкал та їх валідність [126], німецькі науковці вивчили диференційні зміни в самооцінених аспектах *інтероцептивного усвідомлення* через 3 місяці споглядального тренінгу [75], італійські фахівці проаналізували зв'язок між інтероцептивною точністю, *інтероцептивним усвідомленням* та емоційною сприйнятливістю [84], польські — довели взаємозв'язок між самоусвідомленням тіла та фізичним «Я» жінок, які займаються фітнесом [80].

Ґрунтуючись на останніх наукових дослідженнях українських і закордонних авторів (*прим.*, К. Максимова, 2017, К. Бортник, 2020, Smyth C., 2018, Wyers M., 2019, Posner G. B., 2022), а також спираючись на роботи амбасадорів галузі соматичної рухової освіти (*прим.*, Feldenkrais M., 1987, 1993, 2002, 2011, 2013, Hanna T., 1986) ми прогнозуємо, що розвиток *інтероцептивного усвідомлення* на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання призведе до пропорційної реакції на виклики сьогодення, покращення якості життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Описуючи галузь соматичної рухової освіти і терапії, ми оперуємо визначенням «The International Somatic Movement Education and Therapy Association» (*прим.*, ISMETA). За ISMETA, «Соматична рухова освіта і терапія — це нова професія, яка має застосування у сферах охорони здоров'я (*прим.*, healthcare), освіти (*прим.*, education), соціальної справедливості (*прим.*, social justice) та гуманітарних наук (*прим.*, arts). Усі визнані професії мають Сферу практики (*прим.*, Scope of Practice), Стандарти практики (*прим.*, Standards of Practice) та Кодекс етики (*прим.*, Code of Ethics), щоб сформулювати зразкову поведінку, якої слід дотримуватися». ISMETA не тільки переглянула ці документи, але й розробила «список основних компетенцій або вимірюваних навичок, які характеризують кваліфікованого педагога/терапевта соматичного руху» [156].

За ISMETA, «метою соматичної рухової освіти і терапії є покращення функціонування людини та інтеграції розуму й тіла через усвідомлення рухів». Професія, яку представляє ISMETA, «охоплює різні методи або підходи, кожен із яких має власний освітній або терапевтичний акцент, принципи та техніки» [156].

«Ці практики *соматичної рухової освіти і терапії* (*прим.*, Somatic Movement Education and Therapy) включають:

- спостереження за поставою та рухами;
- анатомічні (*прим.*, experiential anatomy) та фізіологічні дослідження (*прим.*, physiology explorations);
- формування (*прим.*, movement patterning) і «повторне моделювання» (*прим.*, re-patterning);
- спілкування й «керівництво через дотик» (*прим.*, guidance through touch), вербальні підказки та/або демонстрацію» [156].

«Кожен метод певним чином допомагає студентам і клієнтам:

- покращити усвідомлення відчуттів «тіла, що рухається» (*прим.*, moving body), включаючи інтероцепцію і пропріоцепцію;
- зосередитись на тілі як на «об'єктивному фізичному процесі» (*прим.*, objective physical process) та як на «суб'єктивному процесі живої свідомості» (*прим.*, subjective process of lived consciousness);

- розпізнавати «звичні патерни» (*прим.*, habitual patterns) перцептивної, постуральної та рухової взаємодії з навколишнім середовищем;
- відкрити нові можливості сприйняття, постуральної та рухової взаємодії з навколишнім середовищем;
- покращити усвідомлення біологічних, психологічних, соціальних та екологічних аспектів людського досвіду через рух» [156].

Актуальність теми засвідчують: аналіз і синтез доступної наукової та науково-методичної літератури українських і закордонних авторів (*прим.*, К. Максимова, 2017, К. Бортник, 2020, Smyth C., 2018, Wyers M., 2019, Posner G. B., 2022), а також висока потреба здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня в цікавих інноваційних засобах навчання, якими, безумовно, є заняття на основі соматичних рухів. Насамперед ідеться про те, що соматичні рухи виконуються для розвитку *інтероцептивного усвідомлення*, а отже, для кращого сприйняття нервовою системою тілесних рухових сигналів кожного, хто займається. А відтак, фізичні вправи, що використовуються з виключенням зору, активують компенсаторні процеси в організмі, які, у свою чергу (*прим.*, за умови систематичних занять), сприяють розвитку здатності до кращого сприйняття тілесних станів і відчуттів та отриманню якомога точніших даних про реальність. Окрім того, актуальність теми також засвідчують: нерозробленість науково-методичних положень щодо розвитку *інтероцептивного усвідомлення* здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів на заняттях із фізичного виховання; соціальна потреба в нових засобах і методах навчання, у впровадженні кращих закордонних здобутків із проблеми дослідження в українську систему фізичної культури і спорту та в адаптації їх до загальноновизнаних у нашій країні організаційно-методичних умов проведення занять зі студентами у вищій школі.

**Зв'язок з науковими планами, програмами, темами.** Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0118U001229).

**Мета дослідження** — науково обґрунтувати ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати, синтезувати й узагальнити український і міжнародний теоретико-методологічний науковий досвід щодо реалізації спеціальних підходів до розвитку інтероцептивного усвідомлення й використання соматичних рухів під час фізичного виховання та з'ясувати проблемні аспекти, які потребують теоретичного й емпіричного обґрунтування.

2. Адаптувати українською мовою та валідувати інструментарій дослідження.

3. Визначити вихідні показники, що характеризують інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

4. Розробити й теоретично обґрунтувати технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі використання соматичних рухів на заняттях із фізичного виховання.

5. Експериментально перевірити ефективність використання розробленої авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

**Об'єкт дослідження** — процес розвитку інтероцептивного усвідомлення різних груп населення.

**Предмет дослідження** — технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання.



**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- *теоретичні:* аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет», узагальнення, моделювання, порівняння — задля з'ясування різних поглядів науковців і практиків із цього питання;
- *емпіричні:* соціологічні методи, метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент — із метою накопичення фактичного матеріалу та опрацювання цих результатів;
- *методи математичної статистики:* описова статистика; коефіцієнти розподілу значень вибірки — асиметрії та ексцесу — задля перевірки нульової гіпотези; критерій U-Мана-Вітні для оцінювання двох незалежних вибірок; критерій Т-Вілкоксона — двох зв'язаних вибірок; аналіз кореляційної матриці з обчисленням показника/детермінанта; аналіз матриці антиіміджів; дослідницький факторний аналіз із застосуванням методу екстракції головних компонентів та методу обертання з нормалізацією Кайзера, міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і тесту сферичності Барлетта з метою валідації інструментарію дослідження; двомірна кореляція, аналіз коефіцієнтів  $\alpha$ -Кронбаха — задля обробки результатів дослідження і виявлення їх достовірності.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- *вперше:* науково обґрунтовано ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання, в основу якої покладено ідеї «усвідомлення через рух» шляхом виконання соматичних рухів із заплющеними очима, зосереджуючись на індивідуальних відчуттях власного тіла;
- адаптовано українською мовою та валідовано інструментарій дослідження, зокрема опитувальники: багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення (*прим.*, МАІА-2); короткий опитувальник якості життя (*прим.*, WHOQOL-BREF); анкета реакцій на щоденні події (*прим.*, РСІ);

- визначено показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у практиці фізичного виховання ЗВО та проаналізовано їх динаміку, а також якості життя й реакцій на щоденні події досліджуваного контингенту;
- розроблено практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання;
- *розширено уявлення* про інтероцептивне усвідомлення та соматичні рухи на підставі аналізу, синтезу й узагальнення українського і міжнародного досвіду;
- *конкретизовано й адаптовано* понятійні конструкції «інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня», «соматичні рухи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня» щодо українськомовного середовища;
- *набули подальшого розвитку*: положення про взаємозв'язок фізичних і психічних процесів у людському тілі; положення М. Фельденкрайза про усвідомлення як основу соматичної педагогіки; теоретичне уявлення щодо використання соматичних рухів в українській системі фізичної культури і спорту та важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на заняттях із фізичного виховання.

**Практична значущість** полягає в обґрунтуванні, розробці й апробації авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів із подальшим упровадженням її в процес фізичного виховання, що знайшло відображення в розробленні окремих модулів: «Модуль 1. Соматичні рухи як засіб розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти», «Модуль 2. Особливості використання соматичних рухів для здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання» навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня різних факультетів КСУБГ.

Представлений у роботі експериментальний матеріал, сформульовані на його основі висновки та наукові положення можуть слугувати практичними критеріями для вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з урахуванням важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів; можуть бути використані фахівцями у сфері фізичної культури і спорту, викладачами вищої школи з різних спеціальностей в опануванні дисципліни «Фізичне виховання» та на курсах підвищення кваліфікації у ЗВО.

Сформульовані в дисертації узагальнення, висновки і практичні рекомендації представлено на практичних семінарах для викладачів кафедри спорту та фітнесу, кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту; майстер-класах; відкритих заняттях у рамках соціального проєкту «З Києвом і для Києва» під патронатом Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (2020-2023 рр.), а також у рамках «Програми психоемоційного відновлення для керівників установ та закладів освіти» Інституту післядипломної освіти КСУБГ (2024 р.).

Результати дослідження впроваджено в навчальний процес кафедри спорту та фітнесу, кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, зокрема в такі навчальні дисципліни: «Фізичне виховання» («Філологія» — Освітня програма: «Мова і література (англійська) (зі змінами в 2023)»); «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фізичне виховання (2020-нова редакція-д)»); «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фізичне виховання (2020-нова редакція-з)»); «Рекреаційні та фітнес-технології» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Тренерська діяльність з обраного виду спорту (2020-нова редакція)»); «Фітнес-технології: Ментальний фітнес» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фітнес та рекреація (2020-нова редакція)»). Окрім того, наведений фактичний матеріал і зроблені на його основі висновки та узагальнення використано для розробки програми сертифікаційних курсів із соматичної рухової освіти.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення й результати дослідження викладено в доповідях на наукових конференціях: II науково-практична конференція «Спорт та здоров'я людини в умовах сучасного суспільства» (м. Київ, КУБГ, 1 квітня 2019 р.), International Scientific and Practical Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 15–16, 2019), 3. Sport and Innovation International Conference (Hungary, Budapest, October 2–3, 2019), VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 11 грудня 2020 р.), I Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 2 квітня 2021 р.), 3rd International Scientific and Practical Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 12–13, 2021), II Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 27 серпня 2021 р.), IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 10 грудня 2021 р.), 4th International Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 16–17, 2023), X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (м. Київ, КУБГ, 15 грудня 2023 р.), а також на щорічних науково-практичних конференціях кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, 2020-2023).

**Публікації.** Матеріали дослідження знайшли відображення у 12 наукових публікаціях, із них 11 — одноосібних, 1 — у співавторстві: 3 у виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України; 9 (з них 1 у

співавторстві) публікацій, в яких додатково відображено наукові результати дисертації.

**Особистий внесок здобувача.** У спільно підготовленій статті з О.М. Полянничко «Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду», здобувачем визначено сучасний термінологічний апарат, який використовується у професійній сфері соматичного виховання / Somatic Education, SE (соматична рухова освіта / Somatic Movement Education, SME; соматична рухова терапія / Somatic Movement Therapy, SMT; соматичні рухи / Somatic Movement, SM) та коротко схарактеризовано його змістове наповнення.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота викладена на 297 сторінках. Вона складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Усього використано 320 джерел наукової та спеціалізованої літератури, із них 265 іноземних. Робота ілюстрована 21 таблицею та 5 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

### РОЗВИТОК ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ ЯК ПРОБЛЕМА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

#### **1.1 Інтероцептивне усвідомлення як «свідомий рівень інтероцепції, потенційно доступний для самооцінки»**

У своїй доповіді «Interceptive Awareness and Sport» на IV Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices», яка відбулася 16-17 травня 2023 року в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка, професор Каліфорнійського університету UCSF Wolf Mehling мовив про актуальність вивчення інтероцептивного усвідомлення для сфери «017 — Фізична культура і спорт» і, зокрема, про важливість упровадження цих знань у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Wolf Mehling, MD — амбасадор світового масштабу в указаній науковій парадигмі — у своїй статті «The Multidimensional Assessment of Interceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2)» описує інтероцепцію як «процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла». Інтероцептивне усвідомлення він визначає як «свідомий рівень інтероцепції з його кількома вимірами, потенційно доступний для самооцінки» [192].

Задля поглибленого аналізу українського та міжнародного досвіду ми розширили зону пошуку і почали з осмислення поняття «усвідомлення».

Рене Декарт, французький філософ і математик, був одним із перших, хто вивчав тему свідомості у філософії. Його знаменита теза «Я мислю, отже, я існую» (*прим.*, *Cogito ergo sum*) відображає рефлексію автора про природу свідомості. Декарт вважав, що свідомість, або усвідомленість, є критерієм відмінності психічних процесів від непсихічних, фізіологічних та тілесних; що усвідомленість означає усвідомлення та мислення, що відбуваються свідомо. Він запропонував шлях емпіричного вивчення психічних процесів через безпосереднє самоспостереження,

або інтроспекцію. Цей підхід до вивчення психіки пізніше був реалізований німецьким фізіологом, психологом Вільгельмом Вундтом, який став засновником експериментальної психології.

Послідовник Р. Декарта у філософії й духовності, Георгій Гурджієв, також вивчав тему усвідомленості. Він пропонував практики для розвитку свідомості з метою досягнення «повного пробудження». Гурджієв спробував зробити східні духовні практики доступними й ефективними для людей.

Усвідомленість у сучасній психології є ключовим поняттям, яке визначається як безперервне відстеження поточних переживань та фокусування на теперішньому моменті, без занурення в думки про минуле або майбутнє. Це включає здатність до інтроспекції власної діяльності. У теорії і практиці гештальт-терапії, усвідомленість вважається базовим поняттям. Вона тісно пов'язана з інтенціональністю та відповідальністю і становить важливу складову процесу самосвідомості.

Подальші дослідження в галузі неврології показали, що базове усвідомлення внутрішніх і зовнішніх подій сприймається через роботу стовбура головного мозку, натомість більш високі форми усвідомленості вимагають роботи кори головного мозку.

Усвідомленість є комплексним поняттям, яке вивчається в різних галузях науки та застосовується у практиці, спираючись на дослідження як психологічних, так і неврологічних аспектів свідомості. Зокрема, у наукових роботах вітчизняних авторів, усвідомлення розглядають із різних ракурсів: від антропологічного підходу до комунікативно-інформаційного усвідомлення сенсу буття [2], до вивчення особливостей усвідомлення причин поведінки та результатів навчання з-поміж студентів [6].

Як зазначає О.І. Ворона, важливим аспектом життя людини є усвідомлення цінності власного здоров'я, що розглядається як основа її успішної самореалізації [19]. Водночас розуміння та усвідомлення міфологічного знання відображається як послідовність пізнання, де свідомість — це інтегративна дія, що не виокремлюється з акту дії [20].

Одним із аспектів усвідомлення є його роль у саморегуляції. Згідно з дослідженням О.Д. Научитель і О.С. Селезньової, рівень усвідомлення саморегуляції визначає ефективність механізмів психологічного захисту особистості [41]. Це вказує на те, що усвідомлення власних дій та їх наслідків впливає на здатність особистості контролювати свої емоції та поведінку.

Одним із ключових понять у сфері усвідомлення є сприйняття та осмислення інформації, що створює базу для когнітивного процесу [22]. Механізми сприйняття й усвідомлення інформації включають процес порівняння отриманого досвіду з попереднім, а також трансформацію ментальних образів. Це відображається на когнітивних здібностях та емоційному стані особистості. В.В. Зарицька у своїх дослідженнях особливу увагу приділяє вивченню процесу усвідомлення власних емоцій як важливого чиннику розвитку адекватної поведінки та процесу саморозвитку особистості [23, 24]. Аналіз цінності усвідомлення власних емоцій допомагає людині будувати свідоме й обґрунтоване життя.

Окрім того, усвідомлення власного фізичного «Я» відіграє значну роль у формуванні самосприйняття особистості, зокрема в період дорослості [25]. Образ фізичного «Я» відображає сприйняття власної «соми» як матеріального втілення особистості. Важливою складовою усвідомлення є адекватність цього образу, яка може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей людини.

Також варто звернути увагу на дослідження із психології спорту, що стосується фехтування як засобу усвідомлення та визначення стратегії самопрезентації особистості [21]. Це підкреслює важливість формування цілісного образу особистості як передумови для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

Як зазначає В.В. Клименко, усвідомлення психомоторних дій та рухів людини відіграє важливу роль у її житті [30]. Це майже єдина форма життєдіяльності, за допомогою якої людина взаємодіє з довкіллям й активно впливає на нього, змінюючи його в потрібному напрямі. Наприклад, спортсмени впливають на силове поле рухів, перетворюючи його за допомогою своєї діяльності. Проте цей вплив можливий лише після того, як мета і засоби (*прим.*, рухи) стають усвідомленими. Усвідомлення рухів та дій потребує інтегрованого розуміння самого себе, яке може бути представлене на



різних рівнях — від часткового розуміння до всебічного переживання себе як творця власного життя.

Зокрема, у дослідженні, проведеному Н.А. Олійник і С.М. Войтенко розглядаються психологічні особливості спортивної діяльності, у яких усвідомлення відіграє важливу роль у спортивних досягненнях [42]. Окрім того, усвідомлення життєвого сценарію вимагає уваги до себе та свого життя [31]. Цей динамічний процес неможливий без глибокого самоусвідомлення — важливого чинника в досягненні повного розуміння свого «Я». Усвідомлення психомоторних дій та рухів людини є важливим елементом не лише у спорті, а й у загальному розвитку особистості й досягненні гармонії з навколишнім середовищем.

У сучасній психології активно досліджуються різні аспекти усвідомлення особистістю життєвих подій. Психосемантичні методи, зокрема семантичний диференціал, використовуються для виявлення й аналізу цього явища. Дослідження, проведені О.Д. Кресан, М.В. Кричфалушій, В.І. Ладикою, О.В. Максим, К.В. Мирончак, Л.Г. Терлецькою та іншими науковцями, виявили різні чинники, які впливають на усвідомлення життєвих подій як особистістю взагалі, так і студентами зокрема. Одним із таких чинників є емоційна насиченість події, що відображає сприйняття життєвої події як емоційного явища, яке може мати або позитивний, або негативний полюс. Окрім того, важливим є чинник оволодіння та переживання події як внутрішньої роботи особистості над подією. Тут є важливий внутрішньоособистісний аспект, який включає переживання конкретної події. Також науковцями виявлено чинник усвідомленості та осмисленості події, де раціональний і свідомий компоненти розглядаються як осмислене, усвідомлюване явище. Дослідження цих чинників допомагають не лише зрозуміти природу усвідомлення життєвих подій, а й сприяють осмисленню процесів, які відбуваються у свідомості людини та її саморозвитку. Усвідомлення життєвих подій, їх наслідків та особливостей здійснення має важливе значення для особистості з погляду її успішності в суспільстві та побудови майбутнього. Такі дослідження стимулюють розуміння дієвості різноманітних аспектів усвідомлення на успішну життєдіяльність людини [33, 34, 35, 37, 39, 46-47]. Зокрема, важливим аспектом усвідомлення є

сприйняття часу, яке представлено в роботі Л.Г. Терлецької [49]. Автор наголошує: усвідомлення часу — важливий елемент для досягнення психологічного здоров'я і гармонійного розвитку особистості.

Дослідження усвідомлення психічних і соматичних хвороб відображено в роботі Є.В. Опрі і М.М. Пустовойта, де наведено дані про вплив усвідомлення на сприйняття й переживання хвороби в пацієнтів з шизофренією та цукровим діабетом [43].

Дослідження усвідомлення також здійснюються в педагогічному середовищі. Наприклад, С.В. Смоліна вивчала усвідомлення поняття «особистість» студентами — майбутніми вчителями англійської мови — та їх готовність до викладання [45].

Отже, дослідження усвідомлення включають широкий спектр поглядів, що відображають його важливість у різних сферах людського життя — від спорту до психічного здоров'я та навчання.

Популяризація різноманітних досліджень й аналізу різних аспектів зумовлює погляд на поняття усвідомлення як ключовий чинник різних сфер людської діяльності. Особливо це стосується психології, де усвідомлення визначається як багатофункціональна буттєвість, що не лише відображає дійсність, а й породжує смисли, значення і цінності. Це включає актуалізацію різних психоформ (особистісних переживань, думок, знань), а також сприяє рефлексії в актах самоусвідомлення й концептуалізації «Я».

У контексті педагогіки усвідомлення набуває особливого значення, оскільки стимулює здобувачів освіти до усвідомлення важливості фізичних вправ для збереження здоров'я і досягнення успіху в навчанні. Фізичні вправи як свідомі дії впливають на психічні процеси людини, активуючи уяву, розумову діяльність, переживання, інтереси, почуття, волю та характер.

Психологічні дослідження також розкривають важливість усвідомлення майбутнього, що допомагає людині планувати, встановлювати цілі й розв'язувати проблеми, що є важливим для досягнення успіху та гармонії в житті.

Узагальнюючи зауважимо: усвідомлення відображає глибину і різноманітність психіки людини — від виконання фізичних вправ до планування майбутнього. Це

важливий аспект розвитку особистості та досягнення гармонії в житті. Окрім того, дослідження з усвідомлення відображають різні аспекти і сфери життя людини, від особистісного розвитку до міжособистісних відносин та культурної спадщини, що робить цю тему досить актуальною та багатогранною для наукового вивчення.

Таким чином, усвідомлення виявляється складним процесом, що охоплює різні аспекти людського життя — від когнітивних процесів до емоційного стану та сприйняття власного «Я». Його дослідження сприяє кращому розумінню людської природи і психологічних механізмів, що лежать в основі поведінки та самовдосконалення.

Для кращого осмислення предметності сфери ми звизимо пошук до поняття «інтероцептивне усвідомлення». І, щоб уникнути непорозумінь у подальшому викладенні матеріалу, спробуємо з'ясувати окремі дефініції. Наприклад, Wolf Mehling у своїй статті «The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)» пише, що для «біомедичної літератури (*прим.*, biomedical literature) нейронаукове (*прим.*, neuroscientific) та фізіологічне (*прим.*, physiological) розуміння «тілесного усвідомлення» (*прим.*, body awareness), ймовірно, передбачатиме як «пропріоцептивне усвідомлення» (*прим.*, proprioceptive awareness), так і «інтероцептивне усвідомлення» (*прим.*, interoceptive awareness). Хоча більшість пропріоцептивного (*прим.*, proprioceptive perception) й інтероцептивного сприйняття (*прим.*, interoceptive perception) залишається несвідомим (*прим.*, unconscious), пропріоцептивне усвідомлення належить до свідомого сприйняття кутів суглобів (*прим.*, joint angles) і напруги м'язів (*прим.*, muscle tensions), руху (*прим.*, movement), пози (*прим.*, posture) та рівноваги (*прим.*, balance), [171]; *інтероцептивне усвідомлення* належить до свідомого сприйняття відчуттів зсередини тіла (*прим.*, sensations from inside the body), які створюють відчуття фізіологічного стану тіла (*прим.*, the sense of the physiological condition of the body), таких як серцебиття (*прим.*, heart beat), дихання (*прим.*, respiration), насичення (*прим.*, satiety) та відчуття вегетативної нервової системи, пов'язані з емоціями (*прим.*, the autonomic nervous system sensations related to emotions), (*прим.*, Cameron O. G., 2001, Craig A. D., 2002, Vaitl D., 1996, Barrett L. F., 2004)» [190]. Тобто коли в подальшому йтиметься про

тілесне усвідомлення (*прим.*, body awareness), то це насамперед і про *інтероцептивне усвідомлення*. У цій самій статті Wolf Mehling вказує на те, що «термін «інтероцепція» (*прим.*, interoception) був уведений у науковий обіг 1906 року Шеррінгтоном (*прим.*, Sherrington C. S., 1906), мав власну історію визначень, інколи включаючи пропріоцепцію (*прим.*, Vaitl D., 1996) або пропонуючи її включення (*прим.*, Cameron O. G., 2001), тоді як іноді вона (*прим.*, інтероцепція) була чітко відокремлена від пропріоцепції як вісцерального сприйняття (*прим.*, visceral perception). На основі нових досліджень нейроанатомії Крейг переосмислив інтероцепцію як відчуття фізіологічного стану матеріального тіла (*прим.*, the sense of the physiological condition of the material body) [94], яке включає вегетативні сенсорні нерви від усього тіла (*прим.*, autonomic sensory nerve input from the entire body), а також біль (*прим.*, pain) і чуттєвий дотик (*прим.*, sensuous touch), і є нейроанатомічно відмінним (*прим.*, neuroanatomical distinct) від пропріоцепції (*прим.*, proprioception)» [190]. Отже, використовуючи в тексті термін «інтероцепція», ми матимемо на увазі насамперед *інтероцептивне усвідомлення*.

З-поміж останніх публікацій у пошуку за ключовим словом «інтероцептивне усвідомлення» фіксуємо лише одну українську, автором якої є Є. Бойко. Дослідниця розглядає *інтероцептивне усвідомлення* як «передумову формування харчових порушень особистості», вказує на те, що «існує прямий зв'язок між інтероцептивним спотворенням і спотворенням образу тіла», і додає: «негативна оцінка сильно впливає на здатність чути і усвідомлювати власне тіло, розпізнавати й інтерпретувати сигнали, тому робота з образом тіла ... є дуже важливою» [4].

Отже, не маючи вітчизняної наукової бази, ми звертаємося до міжнародного досвіду. В останніх роботах закордонні автори вивчають зв'язки між «уважністю» (*прим.*, mindfulness), інтероцепцією і тілом [279], а також окремі компоненти інтероцепції [280], нейронну динаміку «інтероцептивної уваги» (*прим.*, interoceptive attention) й усвідомлення (*прим.*, awareness) [119], індивідуальні відмінності інтероцепції в емоційному висновку про моделювання поведінки і реакцій мозку [153], «інтероцептивний вплив» (*прим.*, interoceptive influence) в умовах ризику репутації [289], «інтероцептивні зміни» (*прим.*, interoceptive changes) під час COVID-

19 [290].

Існує велика кількість поточних досліджень про розум й тіло через призму інтероцепції [167], експериментальні підходи до «тренування» інтероцепції [303], наукових знань про зв'язки між: 1) інтероцепцією та фізичною активністю [299, 307], володінням тіла [83, 259], сприйняттям положення тіла [277], відстеженням серцебиття [244, 249, 294], роллю шкіри [101]; інтероцепцією, пов'язаною з болем і реорганізацією після ампутації [306], психологічними механізмами синдрому печії в роті [318]; інтероцепцією і тривожністю [262, 314]; інтероцепцією і самосвідомістю, емпатією, алекситимією [316], емоційною концептуалізацією [292], переживанням симптомів у людей з хронічним захворюванням [180]; інтероцепцією в осіб із аутизмом [311]; 2) тілесним усвідомленням і фізичною активністю [144]; тілесним усвідомленням і віком [278]; тілесним усвідомленням і відновленням після інсульту [255], депресією [175]; тілесним усвідомленням і емоційним станом [160]; 3) *інтероцептивним усвідомленням* і переконанням щодо здоров'я і тіла [193]; *інтероцептивним усвідомленням* і віком [116]; *інтероцептивним усвідомленням* і самоспівчуттям [174]; *інтероцептивним усвідомленням* та автобіографічною пам'яттю [186]; *інтероцептивним усвідомленням* і рівнем стресу спортсменів [106]; *інтероцептивним усвідомленням* в осіб із розсіяним склерозом [301], зі ступенем тяжкості заїкання [60], з симптомами м'язової дисморфії [141].

Окрему групу складають дослідження, де як інструмент використано опитувальник Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness і які мають певне спрямування, а саме: теоретичний аналіз і синтез факторної структури та валідності МАІА [126]; порівняння його з іншими опитувальниками [295]; оцінку *інтероцептивного усвідомлення* у молоді віком 7-17 років [159], дорослих [102, 129, 200, 218, 220, 309]; студентів [131, 132, 177, 183, 196, 197, 223, 229, 239, 264, 276], молодих матерів [270], спортсменів [251]; осіб з нейротизмом [133], тривожністю [204], депресією [103, 105, 132, 152], розладами голосу [263]; хронічним болем [56, 90, 91, 158, 213, 233, 272], ожирінням [178]; алекситимією [105, 132, 133, 182].

Для ґрунтовного аналізу ми обрали низку останніх публікацій, дотичних до нашої тематики, де опитувальник Multidimensional Assessment of Interoceptive

Awareness (MAIA) використано як інструмент для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення* популяції здобувачів вищої освіти. Вказуючи на інтероцепцію, на свідому її частину, деякі науковці вживають термін «інтероцептивне усвідомлення» (*прим.*, interoceptive awareness), інші — термін «інтероцептивна чутливість» (*прим.*, interoceptive sensitivity). За Randelović M. et al., «терміни *інтероцептивна чутливість* та *інтероцептивне усвідомлення* іноді збігаються у своєму визначенні або використовуються як альтернатива» [229]. І поки одні зосереджені на психометричних властивостях MAIA, інші — на вивченні психофізичного впливу інтероцепції. Почнемо з прикладів перевірки (*прим.*, валідації) іншомовних версій опитувальника, опублікованих за останні 5 років. Так, у 2019 році Machorrinho J. et al. вивчали психометричні властивості португальської версії шкали MAIA. Процедура перевірки проходила в три етапи: систематичний переклад із шістьма додатковими пунктами за участі фокус-групи, дослідницький факторний аналіз (*прим.*, EFA) MAIA-P, що підтверджував факторний аналіз (*прим.*, CFA) модифікованого MAIA-P. Підсумовуючи дослідження, автори показали, що шкала MAIA-P, «є придатним інструментом для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення* португальської популяції, який можна застосовувати в подальших дослідженнях і додатково оцінювати його валідність в клінічних умовах» [183].

Автори наступної публікації, яка вийшла в тому ж 2019 році, провели повторну перевірку японської версії шкали MAIA. Fujino H. et al. мали на меті підтвердити використання опитувальника для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення*. Згідно з поглядом авторів, «незважаючи на те, що в попередньому дослідженні теж оцінювалась японська версія шкали MAIA, у ньому не було вивчено надійність тесту-повторного тесту на відповідність даних факторної структури». До основної вибірки Fujino H. et al. залучили 268 учасників віком від 18 до 27 (середній вік 19.6; SD=1.3), більшість із яких були студентами 3 японських інституцій — Oita University, Osaka University, Hiramatsu Oita College of Rehabilitation. За авторами, «приблизно половина від загальної кількості учасників — це жінки (53%, n=141). Додатково до згаданих 268, для перевірки надійності тесту-повторного тесту було відібрано 78 учасників віком від 18 до 31 (середній вік 19.0; SD=1.8), які, окрім основного опитування, через

2 ± 1 тижні пройшли додаткове». За Fujino H. et al., «CFA показав, що японська 6-факторна модель добре підходить для японської мови». Дослідники резюмують: «японська версія шкали МАІА є придатним інструментом для оцінювання інтероцептивного усвідомлення японської популяції» [131].

Задля осмислення новітніх тенденцій виникає необхідність проаналізувати наукові і науково-методичні джерела 2022/23 років. Так, Teng B. et al. вивчали психометричні властивості китайської версії опитувальника МАІА-2. Автори зробили його переклад і адаптували за методикою Бітона. Загалом Teng B. et al. залучили 853 студенти Zhejiang University. Дослідники конкретизують, що «для контролю якості під час опитування було встановлено перевірку між елементами». Також Teng B. et al. перевірили час заповнення і залучили учасників, у яких тривалість відповіді була меншою за 200 с (n=121) або більшою за 1200 с (n=45). За авторами, «остаточну вибірку цього дослідження склали 627 учасників віком від 18 до 26 (середній вік 21.62; SD=2.44; 61.7% жінок і 38.3% чоловіків). Усі учасники були корінними китайцями й отримали фінансову винагороду (3 юаня) за участь». За Teng B. et al., «EFA показав 10-факторну модель — до десятого фактору належав лише елемент «15», тому його було видалено. Елементи від «1» до «4», які спочатку належали до підшкали «навичка помічати», були розподілені на незалежні 2, які, у свою чергу, не відповідали мінімальному порогу кількості елементів. Окрім того,  $\alpha$ -Кронбаха підшкали «навичка помічати», включаючи елементи «1»-«4» ( $\alpha=0.58$ ), була  $< 0.6$  для поточної вибірки». Враховуючи наведене вище, автори вилучили ці елементи. Також Teng B. et al. «було видалено елемент «16», оскільки він не розподілився до підшкали, до якої теоретично належав. Підшкала «навичка не турбуватися» мала відносно низьку надійність 0.66, але була близькою до 0.7, тому підшкалу було збережено. Таким чином, EFA за допомогою 7-факторної моделі зменшив МАІА-2С з 37 до 31 елемента». Щодо окремих зіставних даних, автори вказують: «надійність загального показника шкали МАІА-2С<sub>s</sub> була хорошою,  $\alpha_s=0.82$ , а підшкали (прим., окрім «навички не турбуватися»,  $\alpha_s=0.66$ ) показали адекватну внутрішню надійність у поточній вибірці,  $\alpha_s=0.74-0.84$ . Внутрішня узгодженість 7 підшкал МАІА-2С<sub>s</sub> була

така: «навичка не відволікатися»,  $\alpha_s=0.80$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_s=0.66$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_s=0.82$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_s=0.82$ ; «навичка саморегулювання»,  $\alpha_s=0.74$ ; «навичка прислухатися до тіла»,  $\alpha_s=0.77$ ; «навичка довіряти»,  $\alpha_s=0.84$ ». За Teng B. et al., «MAIA-2C є надійним і перевіреним інструментом для оцінювання багатьох вимірів *інтероцептивного усвідомлення* китайської популяції — інструментом, який можна використовувати для майбутніх досліджень» [276].

Продовжують хронологічну лінійку два літературних джерела 2023 року. В одному з них колумбійські вчені Montoya-Hurtado O. et al. вивчали психометричні властивості іспанської версії шкали MAIA. Процедура валідації включала EFA і CFA. Загалом автори залучили 232 студентів із Escuela Colombiana de Rehabilitación (Bogotá) і Universidad de Manizales. За Montoya-Hurtado O. et al., «зведену для аналізу остаточну вибірку склали 202 учасники, які відповідали критерію «студенти бакалаврату університетів»». За міркуваннями авторів, «іспанська версія шкали MAIA демонструє добру надійність (*прим.*, внутрішню узгодженість елементів підшкал) та є відповідним інструментом для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення* популяції студентів університетів із різними соціально-демографічними характеристиками». Окрім того, Montoya-Hurtado O. et al. підкреслили «важливість розуміння запитань студентами університету» [196].

І завершує цей пул робота 2023 року, у якій Randelović M. et al. мали на меті «перевірити сербську версію MAIA-2 для вибірки осіб, які мають досвід «практик розуму й тіла» (*прим.*, mind-body practices) — наприклад, йоги, тай-чі, бойових мистецтв; дослідити її 1) факторну структуру, 2) надійність, 3) зв'язок із «досвідом практик розуму й тіла» (*прим.*, mind-body experience) і 4) зв'язок із відповідними «психологічними конструктами» (*прим.*, psychological constructs)». Автори вирішили оцінити MAIA-2 для вибірки досвідчених практиків розуму й тіла (*прим.*, mind-body experienced sample), оскільки підходи розуму й тіла (*прим.*, mind-body approaches) були значущими в початковому процесі розробки опитувальника. Щоб досягти кращого розуміння потенційних особливостей вибірки практиків, Randelović M. et al. мали на меті порівняти результати основної вибірки (*прим.*, mind-body experienced



sample) з результатами вибірки студентів. В останній автори перевірили факторну валідність MAIA-2, її надійність (*прим.*,  $\alpha$ -Кронбаха, доповнену надійністю тесту-повторного тесту), а також зв'язок із добробутом і особистісними рисами, очікуючи такої ж моделі результатів, як і для вибірки практиків. Randelović M. et al. також мали очікування щодо відмінностей між двома вибірками з погляду *інтероцептивного усвідомлення*, а саме: учасники, які мають більший досвід практик розуму й тіла, отримають вищі бали за шкалою MAIA-2. Учасники вибірки практиків розуму й тіла були віком від 18 і мали минулий або теперішній досвід практик розуму й тіла. Загалом анкети заповнили 220 осіб. Дослідники зазначають, що «учасники без досвіду практик розуму й тіла ( $n=5$ ) і один учасник з неможливим поєднанням віку та років досвіду були виключені з дослідження. Таким чином, до остаточної вибірки було залучено 214 учасників (79% жінок) із середнім віком 41.0 ( $SD=12.3$ ) і середнім діапазоном років досвіду 16.0 (середнє значення 16.1,  $SD=2.9$ ). Більшість учасників мали досвід йоги (67.8%), медитації чи молитви (59.3%) і східних єдиноборств (24.3%), тоді як інші категорії були представлені кількістю учасників, меншою 15%. Понад 40% зазначили йогу як засіб, з яким вони мали найтриваліший досвід, медитацію або молитву (22.4%) і східні бойові мистецтва (18.7%). Спостерігався великий діапазон років досвіду практик розуму й тіла (від менше ніж 1 до 48), учасники мали медіану 9 і середнє значення 10.3 ( $SD=9.1$ ) років досвіду. На момент тестування більшість учасників вибірки (71.96%,  $n=154$ ) продовжували виконувати практики розуму й тіла (*прим.*, mind-body training) приблизно тричі на тиждень (середньотижнева кількість 3, середня тривалість 3.82,  $SD=3.11$ )». За Randelović M. et al., «учасники контрольної вибірки — дві генерації студентів психології з Белградського університету були запрошені взяти участь у дослідженні в обмін на кредити курсу». Дані збиралися онлайн із грудня 2020 року до грудня 2021 року. Дослідження не потребувало схвалення як дослідження з низьким рівнем ризику, а дані збиралися відповідно до Гельсінської декларації, при цьому всі учасники дали поінформовану згоду. Загалом 229 студентів (83% жінок) із середнім віком 20.2 ( $SD=2.2$ ) завершили дослідження. За авторами, «студенти мали невеликий досвід медитації — важливого аспекту різних практик розуму й тіла. Середньотижнева

кількість — «1», середня тривалість — 1.7, SD=1.6 (за шкалою 0-5), причому 53% учасників вказали варіанти «0» і «1». Підвибірка учасників (n=71, 87.3% жінок, середній вік 20.6, SD=3.2) повторно пройшла МАІА-2 приблизно через три місяці: середня різниця між двома часовими точками становила 86 днів (SD=8.7, min=70, max=107). Щодо факторної структури — Randelović M. et al. провели EFA, використовуючи факторизацію головної осі з обертанням Promax, окремо для вибірки практиків розуму й тіла і для вибірки студентів. Для визначення кількості факторів автори використовували паралельний аналіз, критерій Velicer MAP та Scree plot. За Randelović M. et al., «незважаючи на те, що кілька елементів у вибірці практиків розуму й тіла мали високу асиметрію та/або ексцес ( $> |2|$ ), припущення щодо EFA були виконані — тест Барлетта був значущим ( $p < 0.001$  для обох вибірок), а КМО високим (0.88 для вибірки практиків розуму й тіла та 0.82 для вибірки студентів)». Щодо окремих зіставних даних, автори вказують: «надійність загального показника шкали МАІА-2<sub>mb</sub> для вибірки практиків розуму й тіла була відмінною,  $\alpha_{mb}=0.94$ , а підшкали показали адекватну внутрішню надійність у поточній вибірці  $\alpha=0.76-0.90$ . Внутрішня узгодженість 6 підшкал МАІА-2<sub>mb</sub> була така: «навичка помічати»,  $\alpha_{mb}=0.76$ ; «навичка не відволікатися»,  $\alpha_{mb}=0.87$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_{mb}=0.78$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_{mb}=0.90$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_{mb}=0.84$ ; «навичка прислухатися до тіла + довіряти»,  $\alpha_{mb}=0.90$ ». Щодо результатів вибірки студентів, Randelović M. et al. представляють лише окремі показники, а саме: «відмінну базову надійність загального показника шкали МАІА-2<sub>s</sub>,  $\alpha_s=0.91$  та адекватну внутрішню надійність двох підшкал: «навички не відволікатися»,  $\alpha_s=0.81$ , та «навички не турбуватися»,  $\alpha_s=0.85$ ». За авторами, «після тесту-повторного тесту надійність загального показника шкали МАІА-2 була відмінною,  $\alpha_s=0.93$ , а підшкали «навичка не відволікатися»,  $\alpha_s=0.76$  та «навичка не турбуватися»,  $\alpha_s=0.87$  показали адекватну внутрішню надійність». За Randelović M. et al., «з точки зору метричних властивостей МАІА-2 продемонстрував адекватну надійність як у вибірках, так і в очікуваних зв'язках із відповідними психологічними конструктами». Більше того, автори змогли встановити чіткий зв'язок між досвідом практик розуму й тіла з

погляду як групових відмінностей (*прим.*, практики отримали вищі бали, ніж студенти), так і сукупного досвіду практик розуму й тіла (*прим.*, передбачалося, що роки практики та кількість щотижневих занять позитивно вплинуть на інтероцептивне усвідомлення) [229].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що термін «*інтероцептивне усвідомлення*» використали американські вчені Morales C. et al., які досліджували «вплив «афективних конструктів» (*прим.*, симптомів депресії і почуття провини), *інтероцептивного усвідомлення* на відчуття» надлишкової маси тіла. За авторами, «відчуття надлишкової ваги пов'язане з дефіцитом інтероцептивного усвідомлення, сприйняттям та інтеграцією сигналів, пов'язаних зі станом тіла». Учасники — 128 студенток віком від 18 до 29 (середній вік 19.3; SD=1.95; 54.7% — білі, 14.1% — азіатки, 10.9% — чорні, 12.5% — латиноамериканки, 7.8% — інші), які заповнили 11-й пункт опитувальника розладів харчової поведінки (*прим.*, Eating Disorder Examination Questionnaire), торонтську алекситемічну шкалу (*прим.*, Toronto Alexithymia Scale), підшкалу провини (*прим.*, Guilt subscale of the Positive and Negative Affect Schedule) та опис депресії Бека-II (*прим.*, Beck Depression Inventory-II). Окрім того, учасники виконали два завдання, пов'язані з *інтероцептивним усвідомленням* (ІА) — сприйняття серцебиття та анкетування за шкалою МАІА. Щодо окремих зіставних даних, автори вказують: «надійність загального показника шкали МАІА для поточної вибірки була хорошою,  $\alpha_s=0.88$ ». У результаті, за Morales C. et al., «усі зібрані показники пояснюють 56% мінливості відчуття надлишкової ваги — симптоми депресії, самооцінка *інтероцептивного усвідомлення* та ІМТ (*прим.*, ВМІ) пояснювали значну варіабельність відчуття надлишкової ваги; аналіз вагових коефіцієнтів показав, що депресивні симптоми спричиняють найбільшу варіабельність відчуття надлишкової ваги (19%)». За авторами, «цей висновок залишався значущим після контролю ІМТ, який також пояснював значну варіабельність відчуття надлишкової ваги (25%)» [197].

Вивчення наукових джерел із проблеми зумовлює необхідність додатково проаналізувати публікації, у яких автори вивчали інтероцепцію, використовуючи термін «*інтероцептивна чутливість*». Так, бразильські вчені Lima-Araujo G. L. D. et al.

вивчали «вплив «триденного навчання з уважності» (*прим.*, brief mindfulness training, BMT) на інтероцептивну чутливість та інтероцептивну точність (*прим.*, interoceptive accuracy) молодих людей». Міру інтероцептивної чутливості, яку автори описують як «здатність сприймати емоції та тілесні відчуття», оцінювали за допомогою шкали МАІА. Попередньо для участі в експерименті було залучено 43 здорових аспіранти та студенти, які раніше не займалися медитацією чи йогою. За Lima-Araujo G. L. D. et al., «усі вони — правші, з нормальним або відкоригованим до нормального зором, без метаболічних або психічних розладів. Учасники не використовували психотропні чи протизапальні препарати, як вони самі заявили під час первинної оцінки. Троє з них були виведені з дослідження: двоє пропустили третій день експерименту, а один не виконав інструкції щодо завдань останнього дня. Решта — 40 учасників віком від 18 до 30 (середній вік 24.15; SD=3.56) — були розподілені на 2 групи». Група навчання з уважності (*прим.*, mindfulness training, MT) отримала втручання (n=20, 10 жінок, середній вік ± SD — 24.05 ± 3.76); іншу групу (*прим.*, active control group, AC) було використано для активного контролю (n=20, 10 жінок, середній вік ± SD — 24.25 ± 3.55). За авторами, «учасники мали подібні соціально-демографічні характеристики, а базові вимірювання між групами не мали значущих відмінностей». Щодо окремих зіставних даних: Lima-Araujo G. L. D. et al. вказують, що «надійність загального показника шкали МАІА була хорошою,  $\alpha_s=0.89$ », і підтверджують, що «португальська версія МАІА демонструє хороші психометричні властивості для здорових дорослих» (*прим.*, Machorrinho J. et al., 2019, *наведено вище*). Щодо графіків інтероцептивних вимірювань до та після втручання, за авторами, «критерій Вілкоксона не показав суттєвої внутрішньогрупової різниці показників *інтероцептивної точності* для учасників групи «уважності» чи контрольної групи і, навпаки, критерій Вілкоксона показав значну внутрішньогрупову різницю показників *інтероцептивної чутливості* для учасників групи «уважності», тоді як для учасників контрольної групи суттєвої різниці не було виявлено». У результаті Lima-Araujo G. L. D. et al. дійшли висновку, що «короткий тренінг уважності» покращує інтероцептивну чутливість, але не впливає на інтероцептивну точність [177].

Американські та індійські вчені Smith A. R. et al. дослідили «вплив

«відновлення зв'язку із внутрішніми відчуттями та досвідом» (*прим.*, reconnecting to internal sensations and experiences, RISE), «втручання з урахуванням уважності» (*прим.*, mindfulness-informed intervention, MII) для зменшення інтероцептивної дисфункції та суїцидальних думок у студентів індійського університету». За авторами, «учасники ( $n=465$ ) — дорослі індійці, які були відібрані через онлайн-оголошення та місцеву рекламу в Університеті Христа в Бенгалуру (*прим.*, Карнатака, Індія). Зведenu для аналізу остаточну вибірку склали 276 осіб віком від 18 до 35 (52.9% чоловіків; середній вік 20.62;  $SD=2.22$ ). MAIA-2 була використана для вимірювання інтероцепції». Щодо окремих зіставних даних, Smith A. R. et al. вказують: «надійність загального показника шкали MAIA-2 була хорошою,  $\alpha_s=0.87$ . Внутрішня узгодженість підшкал була така: «навичка помічати»,  $\alpha_s=0.76$ ; «навичка не відволікатися»,  $\alpha_s=0.87$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_s=0.56$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_s=0.86$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_s=0.85$ ; «навичка саморегулювання»,  $\alpha_s=0.85$ ; «навичка прислухатися до тіла»,  $\alpha_s=0.85$ ; «навичка довіряти»,  $\alpha_s=0.87$ ». Автори помітили, що «низька внутрішня узгодженість підшкали «навичка не турбуватися» узгоджується з іншими дослідженнями, які виявили таку ж низьку надійність для цієї підшкали». У результаті Smith A. R. et al. «частково підтвердили свою початкову гіпотезу: «навичка не відволікатися» ( $r=-0.18$ ;  $p=0.003$ ), «навичка не турбуватися» ( $r=-0.12$ ;  $p=0.045$ ), «навичка довіряти» ( $r=-0.22$ ;  $p < 0.001$ ), були суттєво пов'язані з поточними суїцидальними ідеями за оцінкою DSI-SS. Іншими словами, чим більше люди відволікалися від відчуттів болю чи незручності, тим більше людей хвилювалися або відчували емоційний стрес від болю чи незручності, і чим менше люди довіряли своєму тілу, тим більше суїцидальних думок вони відчували». Окрім того, автори виявили, що «навичка не відволікатися» ( $r=-0.26$ ;  $p=0.009$ ) і «навичка довіряти» ( $r=-0.38$ ;  $p < 0.001$ ) були пов'язані з імовірністю виникнення суїцидальних думок у майбутньому. Також, за Smith A. R. et al., «частково підтверджуючи прогноз, учасники групи схильності до суїциду мали нижчі показники «навички не відволікатися»,  $t(274)=2.59$ ;  $p=0.001$ ;  $d=0.32$  і «навичка

довіряти»,  $r(274)=3.74$ ;  $p < 0.001$ ;  $d=0.47$  відносно групи без суїцидальності» [264].

За нашими спостереженнями, науково обґрунтованими є публікації, у яких автори досліджували психофізичні впливи інтероцепції. Наприклад, італійські і сингапурські вчені Gaggero G. et al. вивчали «зв'язок між алекситимією і суб'єктивною інтероцепцією (*прим.*, subjective interoception)». Автори отримали інтернет-дані із 3 окремих локацій — італійської, Сінгапурського університету, США. За Gaggero G. et al., «до італійської вибірки увійшли студенти, відібрані з університетів Тренто, Перуджі і Барі, та люди, залучені через платформи соціальних мереж. Грошові компенсації не надавалися, але учасники з University of Trento могли вимагати університетських кредитів за час, витрачений на виконання завдань. Критеріями включення були — вік (від 18), знання мови (*прим.*, тільки для носіїв італійської мови)». Зведено для аналізу остаточно вибірку склали 325 учасників (221 жінка, 102 чоловіки, 2 інші; середній вік 23.49;  $SD=4.57$ ; віковий діапазон від 18 до 53; 80% студентів, 20% робітників/інших). За авторами, «до вибірки Сінгапурського університету увійшли студенти бакалаврату, які отримали університетські кредити за участь». Зведено для аналізу остаточно вибірку склали 239 учасників (150 жінок, 89 чоловіків; середній вік 21.8;  $SD=2.08$ ; віковий діапазон від 18 до 28; 82% китайців, 7% індійців, 4% малайців, 2% євразійців, 4% інші). За Gaggero G. et al., «до вибірки США увійшли англомовні мешканці віком від 18, залучені через Amazon Mechanical Turk. Додатковим критерієм відбору був рівень освіти бакалавра, хоча цей останній оцінювався лише шляхом самозвіту. За заповнення опитувальника респонденти отримували 6 доларів. Цей збір даних було схвалено IRB NTU 2020-10-016». Зведено для аналізу остаточно вибірку склали 250 учасників (120 жінок, 130 чоловіків; середній вік 29.5;  $SD=5.05$ ; віковий діапазон від 22 до 58; 68% білих європеоїдів, 12% афроамериканців, 12% азіатсько-тихоокеанського регіону, житель острова, 6% латиноамериканців, 2% багатонаціональний/інший). З-поміж інших методів дослідження для суб'єктивної оцінки інтероцепції використовувався опитувальник МАІА-2. Щодо окремих зіставних даних, автори вказують: «надійність загального показника шкали МАІА-2<sub>Italy</sub> для італійської вибірки була хорошою,  $\alpha_{Italy}=0.88$ , а

підшкали (*прим.*, окрім «навички помічати»,  $\alpha_{Italy}=0.56$ ) показали адекватну внутрішню надійність у поточній вибірці,  $\alpha_{Italy}=0.70-0.88$ . Внутрішня узгодженість підшкал MAIA-2<sub>Italy</sub> була така: «навичка помічати»,  $\alpha_{Italy}=0.56$ ; «навичка не відволікатися»,  $\alpha_{Italy}=0.70$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_{Italy}=0.81$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_{Italy}=0.84$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_{Italy}=0.85$ ; «навичка саморегулювання»,  $\alpha_{Italy}=0.81$ ; «навичка прислухатися до тіла»,  $\alpha_{Italy}=0.83$ ; «навичка довіряти»,  $\alpha_{Italy}=0.88$ . Надійність загального показника шкали MAIA-2<sub>Singapore</sub> для вибірки Сінгапурського університету була хорошою,  $\alpha_{Singapore}=0.85$ , а підшкали (*прим.*, окрім «навички помічати»,  $\alpha_{Singapore}=0.58$ ) показали адекватну внутрішню надійність у поточній вибірці,  $\alpha_{Singapore}=0.74-0.85$ . Внутрішня узгодженість підшкал MAIA-2<sub>Singapore</sub> була така: «навичка помічати»,  $\alpha_{Singapore}=0.58$ ; «навичка не відволікатися»,  $\alpha_{Singapore}=0.82$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_{Singapore}=0.74$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_{Singapore}=0.80$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_{Singapore}=0.75$ ; «навичка саморегулювання»,  $\alpha_{Singapore}=0.80$ ; «навичка прислухатися до тіла»,  $\alpha_{Singapore}=0.82$ ; «навичка довіряти»,  $\alpha_{Singapore}=0.85$ . Надійність загального показника шкали MAIA-2<sub>U.S.</sub> для американської вибірки була відмінною,  $\alpha_{U.S.}=0.91$ , а підшкали (*прим.*, окрім «навички помічати»,  $\alpha_{U.S.}=0.68$ ) показали адекватну внутрішню надійність у поточній вибірці,  $\alpha_{U.S.}=0.78-0.89$ . Внутрішня узгодженість підшкал MAIA-2<sub>U.S.</sub> була така: «навичка помічати»,  $\alpha_{U.S.}=0.68$ ; «навичка не відволікатися»,  $\alpha_{U.S.}=0.86$ ; «навичка не турбуватися»,  $\alpha_{U.S.}=0.78$ ; «навичка регулювати увагу»,  $\alpha_{U.S.}=0.87$ ; «навичка усвідомлювати емоції»,  $\alpha_{U.S.}=0.84$ ; «навичка саморегулювання»,  $\alpha_{U.S.}=0.86$ ; «навичка прислухатися до тіла»,  $\alpha_{U.S.}=0.89$ ; «навичка довіряти»,  $\alpha_{U.S.}=0.89$ . У результаті Gaggero G. et al. підтвердили думку, що «інтероцептивний дефіцит є основним компонентом алекситимії, хоча останню не можна звести до першого» [132].

Roovey K. et al. вивчали інший психофізичний напрям, а саме «зв'язок інтероцептивної чутливості із сигналами голоду/насичення у прогнозуванні невідповідного харчування». За авторами, «дисфункціональна інтероцептивна обробка сигналів голоду та насичення особливо стосується невідповідної харчової поведінки. Однак, дослідники часто покладаються на загальні «показники інтероцептивної чутливості» (*прим.*, interoceptive sensitivity indicators, ISI; самооцінка

досвіду внутрішніх тілесних сигналів), які об'єднують інтероцептивні процеси в різних біологічних системах (наприклад, шлунковій, серцевій) під час оцінки ролі інтероцептивного прийому в неупорядкованому харчуванні». Отримані авторами дані «підкреслили важливість ретельного відбору засобів інтероцептивної чутливості у дослідженнях, а також націлення на інтероцептивну чутливість, пов'язану з відчуттям голоду/насичення, у клінічних дослідженнях щодо розладів харчування» [223].

На наш погляд, заслуговує на увагу спільна робота англійських, американських і голландських вчених Ruisch B. C. et al., які спеціалізуються на політичній ідеології і пророкують вплив «інтероцептивної чутливості на політичний лібералізм». Готуючись до запропонованого, автори провели пілотне дослідження (n=100 студентів), щоб отримати попереднє розуміння з цих питань. Для оцінки інтероцептивної чутливості Ruisch B. C. et al. використали дві підшкали МАІА (*прим.*, «навичка помічати» і «навичка усвідомлювати емоції»;  $\alpha=0.77$ ), які, з посиланням на Mehling W. E. et al., 2018, оцінюють «налаштованість» (*прим.*, attunement) і «інтероцептивну точність» (*прим.*, interoceptive accuracy) визначення внутрішніх фізіологічних станів людини. За авторами, «хоча цей показник, заснований на самозвіті, не є прямим показником інтероцептивної точності — на відміну, наприклад, від завдань сприйняття серцебиття, які використовуються в більшості досліджень — він був підтверджений у попередній роботі як точне розрізнення вищої та нижчої інтероцептивної чутливості (Mehling W. E. et al., 2018), і тому він може дати початкове розуміння того, чи може інтероцептивна чутливість формувати політичну ідеологію». Підтверджуючи власні прогнози, Ruisch B. C. et al. виявили, що «інтероцептивна чутливість за власними оцінками була суттєво пов'язана з політичною ідеологією. Тобто більш консервативні особи повідомляли про більшу налаштованість на внутрішні стани і процеси». Автори також виявили, що «більша інтероцептивна чутливість за власними оцінками вказує на більшу віру в інтуїцію і більшу чутливість до відрази (*прим.*, disgust)». Таким чином, «незважаючи на те, що ці висновки ґрунтуються на вимірюванні інтероцепції за власними оцінками, вони надають попередні докази на підтримку запропонованого зв'язку між



інтероцептивною чутливістю та політичною ідеологією. Окрім того, вони підтримують гіпотезу про зв'язок між інтероцептивною чутливістю, вірою в інтуїцію та чутливістю до огиди, і, роблячи це, пропонують можливий психологічний механізм для взаємозв'язку інтероцепції та ідеології» [239].

Як показали результати аналізу, синтезу й узагальнення даних наукової літератури, на сьогодні вже сформовані уявлення щодо психофізичного впливу, пов'язаного з інтероцептивним усвідомленням. У роботах Mehling W. E., Machorrinho J. et al., Fujino H. et al., Teng B. et al., Montoya-Hurtado O. et al., Randelović M. et al., Morales C. et al., Lima-Araujo G. L. D. et al., Smith A. R. et al., Gaggero G. et al., Poovey K. et al. та Ruisch B. C. et al. [192, 183, 131, 276, 196, 229, 197, 177, 264, 132, 223, 239] показано можливості формування цілісних структур психофізичного впливу, спрямованого на тілесне вдосконалення. Застосування різних рухових засобів позитивно впливало на інтероцептивне усвідомлення, що підвищувало якість життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Важливим результатом були висновки щодо необхідності подальших досліджень у цьому напрямі, а також міри таких впливів на показники інтероцептивного усвідомлення.

## **1.2 Соматичні рухи у практиці фізичного виховання, спорту та фізичній терапії (український і міжнародний досвід)**

Вивчення впливу занять на основі соматичних рухів — відносно нова тема наукових досліджень в Україні, яка потребує детальної розробки. Аналіз, синтез й узагальнення доступної спеціальної науково-методичної літератури та мережі «Інтернет» підтверджує, що, не зважаючи на поодинокі публікації українських науковців, соматична рухова освіта як галузь знань здебільшого представлена в західній культурі. Процес євроінтеграції зумовлює модернізацію української системи вищої освіти. Ідея написання пропонованої кваліфікаційної праці пов'язана з інформуванням української наукової спільноти, а також із упровадженням фізкультурних занять на основі соматичних рухів у навчальний процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Щоб

уникнути непорозуміння в подальшому описі, ми вводимо в науковий обіг такі поняття, як: «соматична рухова освіта і терапія», «соматична рухова освіта», «соматичні рухи» (*прим.*, табл. 1.1).

### Основні поняття сфери соматичної рухової освіти та терапії

Поняття	Зміст поняття
1. Соматична рухова освіта і терапія	<p><i>Соматична рухова освіта і терапія (прим., Somatic Education and Therapy, SME&amp;T) — це нова професія, метою якої є покращення функціонування людини та інтеграції розуму й тіла через усвідомлення рухів. Соматична рухова освіта і терапія об'єднує соматичну рухову освіту (прим., Somatic Movement Education, SME) й соматичну рухову терапію (прим., Somatic Movement Therapy, SMT).</i></p> <p>За визначенням «The International Somatic Movement Education and Therapy Association» (прим., ISMETA), «Соматична рухова освіта і терапія (прим., Somatic Movement Education and Therapy) — це нова професія, яка має застосування у сферах охорони здоров'я (прим., healthcare), освіти (прим., education), соціальної справедливості (прим., social justice) та гуманітарних наук (прим., arts). Усі визнані професії мають Сферу практики (прим., Scope of Practice), Стандарти практики (прим., Standards of Practice) та Кодекс етики (прим., Code of Ethics), щоб сформулювати зразкову поведінку, якої слід дотримуватися». ISMETA не тільки переглянула ці документи, але й розробила «список основних компетенцій або вимірюваних навичок, які характеризують кваліфікованого педагога/терапевта соматичного руху».</p> <p>За ISMETA, «метою соматичної рухової освіти і терапії є покращення функціонування людини та інтеграції розуму й тіла через усвідомлення рухів». Професія, яку представляє ISMETA, «охоплює різні методи або підходи, кожен із яких має власний освітній або терапевтичний акцент, принципи і техніки» [156].</p>
2. Соматична рухова освіта	<p><i>Соматична рухова освіта (прим., Somatic Movement Education, SME) — це частина нової професії Соматична рухова освіта і терапія (прим., Somatic Education and Therapy, SME&amp;T), метою якої є покращення функціонування людини та інтеграції розуму й тіла через усвідомлення рухів. Соматична рухова освіта має застосування у сферах охорони здоров'я, освіти, соціальної справедливості та гуманітарних наук.</i></p>
3. Соматичні рухи	<p><i>Соматичні рухи (прим., Somatic Movement, SM) — це основний засіб впливу у професії Соматична рухова освіта і терапія.</i></p>

На початку ХХ століття, у часи зростання впливу екзистенціалізму та феноменології, дослідження «соми» — в біол. «весь організм за винятком репродуктивних клітин» (*прим.*, Cambridge Dictionary) — були підтримані. Ці розробки були перенесені до інших сфер: психології — завдяки «новаторським» роботам Фрейда (*прим.*, Freud), Юнга (*прим.*, Jung), Райха (*прим.*, Reich); культурології — Дельсарта (*прим.*, Delsartes), Лабана (*прим.*, Laban), Далькроза (*прим.*, Dalcroze); освіти — Якобі (*прим.*, Heinrich Jacoby), Дьюї (*прим.*, John Dewey); медицини — Якобсона (*прим.*, Edmond Jacobson). Завдяки унікальним емпіричним дослідженням по всьому світу почали з'являтися нові освітні підходи, підходи «догляду за тілом» (*прим.*, bodily care). Проте, лише через 50 років вчені сприйняли зовнішній досвід і описали це явище, створивши єдину сферу «соматичне виховання» (*прим.*, Somatic Education). Т. Ханна (*прим.*, Thomas Hanna), підтриманий Д. Х. Джонсоном (*прим.*, Don Hanlon Johnson) та С. Клейнманом (*прим.*, Seymour Kleinman), побачив спільні риси в «методах» Ф. М. Александера (*прим.*, F. Matthias Alexander), Е. Гіндлер (*прим.*, Elsa Gindler), М. Фельденкрайза (*прим.*, M. Feldenkrais), І. Рольф (*прим.*, Ida Rolf) та ін. Кожна особа та ним(-нею) створена «дисципліна» змушувала людей виділяти час, щоб дихати, відчувати та «слухати» тіло. Заняття часто починалися зі свідомого розслаблення лежачи на підлозі. Із цього положення зі зниженою гравітацією людину скеровували звернути увагу на тілесні відчуття, що виникають зсередини, і рухатися повільно й м'яко, щоб отримати глибоке усвідомлення «Я, який(-яка) рухається». Автори скеровували студентів знайти легкість, опору і задоволення від руху, звертаючи увагу при цьому на пропріоцептивні відчуття. Учасникам також пропонувалось відчути підвищення чутливості, оскільки вони отримували вербальний вхід як «новий стимул» від соматичного педагога [114].

З-поміж останніх публікацій за ключовим словом «соматичні рухи» у пошуковнику Google Scholar фіксуємо лише кілька українських, колег із Київського столичного університету імені Бориса Грінченка О. Каюн і К. Літвінової [27], та представниці Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) К. Максимової [38], які досліджували особливості соматичного навчання студентів, а

також Т. Павлюк із Київського національного університету культури і мистецтв (КНУКіМ), яка вивчала соматичні практики в сучасній бальній хореографії [44]. Окрім того, назвемо представницю Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського (ХНУМ) К. Бортник, предметом дослідження якої був вплив авторського методу Фельденкрайза (*прим.*, FM), зокрема уроків «усвідомлення через рух» (*прим.*, АТМ) «як однієї з найбільш доцільних соматичних технік у навчанні танцювального мистецтва студентів театральних закладів вищої освіти» [5]. Отже, у двох роботах — О. Каюн і К. Максимової — проаналізовано соматичне навчання як складову системи фізичного виховання, а у двох інших — Т. Павлюк і К. Бортник — досліджено вплив соматичних практик у навчанні танцювального мистецтва.

Аналіз новітніх публікацій слід почати з роботи О. Каюн і К. Літвінової, у якій автори наголосили на «необхідності реформування освітньої сфери та галузі фізичної культури і спорту». Зокрема, йшлося про те, що «в західних країнах невід'ємною частиною системи навчання є сфера соматичного виховання, яка майже абсолютно не використовується у рамках фізичного виховання студентів ... » в Україні. За авторами, «зарубіжні колеги використовують методи соматичного навчання саме для розвитку усвідомлення, покращення здоров'я та розвитку важливих фізичних навичок ... ». Метою дослідження О. Каюн і К. Літвінової було «визначити особливості соматичного навчання студентів». До «соматичних» автори віднесли методи М. Фельденкрайза та Т. Ханни і підкресли, що «однією з головних особливостей ... є підвищення усвідомлення свого тіла учнем за рахунок концентрації на русі». Підбиваючи підсумки наукового дослідження, О. Каюн і К. Літвінова стверджують, що «застосування соматичного навчання має ряд особливостей і, загалом, здійснює позитивний вплив на організм»; «ряд учених вже почали працювати над новим осмисленням концепту фізичного виховання із залученням соматичних рухів»; «для модернізації системи фізичного виховання та залучення нових методів є актуальним та перспективним продовження дослідження впливу соматичних рухів на психофізіологічний стан студентів» [27].

У дослідженні К. Максимової запропоновано «теоретичне обґрунтування

принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни»; «зосереджено увагу на модернізації процесу виховання студентської молоді в сучасних умовах існування системи вищої освіти України»; «визначено дієвий спосіб покращення соматичного здоров'я шляхом використання принципу соматичного навчання студенток під час занять фізичною культурою»; «встановлено особливість принципу соматичного навчання в усвідомленні студентками власного тіла через рух, що призводить до покращення соматичного здоров'я та рівня фізичного розвитку, зняття хронічної напруги, розвитку здатності керувати м'язами, а також до розуміння себе як відповідальної особи за власний стан здоров'я в цілому». Метою авторської роботи було «теоретичне обґрунтування використання принципу соматичного виховання Томаса Ханни у процесі фізичного виховання студенток перших курсів сучасних ВНЗ». У висновку К. Максимова підкреслила, що «принцип соматичного навчання студенток є необхідним елементом побудови навчально-тренувального процесу у ВНЗ, що дозволяє за короткий час покращити рівень соматичного здоров'я, досягти значного поліпшення фізичного стану, якості рухів тіла та постави, розвинути в студентках більш яскраве фізичне розуміння власного тіла, розуміння як активної, відповідальної особи за власні ресурси організму, які можна використовувати під час різних оздоровчих занять» [38].

Перейдемо до аналізу другої частини анонованих робіт вітчизняних авторів. Так, Т. Павлюк вивчала «соматичні практики у сучасній бальній хореографії». За мету поставлено «аналіз формування та розвитку соматичних практик у контексті сучасної бальної хореографії». У результаті, Т. Павлюк було «проведено аналіз історичного розвитку соматичних практик у США та досліджено їх зв'язок із сучасними та бальними танцями; розглянуто та проаналізовано головні аспекти провідних практик (*прим.*, Kinetic Awareness, Alexander Technique, DanceKinesis та TangoKinesis) у контексті методики викладання хореографічних дисциплін для студентів бальної хореографії та підвищення кваліфікаційного рівня викладачів бальних танців, професійних танцюристів; виявлено доцільність застосування соматичних методик, технік і тренінгів у навчанні та професійній діяльності в бальній хореографії». У висновках авторка зазначила, що «в результаті проведеного аналізу формування та

розвитку соматичних практик (*прим.*, кінетики, кінестетики, ідеокінезу та ін.) у контексті сучасної бальної хореографії доведено, що переваги соматичних практик посприяли їх масовій популяризації в освітньому та науковому аспектах хореографічного мистецтва загалом та бальної хореографії зокрема»; «методики і техніки мислення і рухів тіла, розроблені для вивчення бальних танців, сприяють засвоєнню навичок розвитку танцю з природних рухів тіла, відчуття музики і ритму, розподілення музичного супроводу в часі та просторі для осмислення процесу бездоганного руху»; «використання соматичних практик у процесі діяльності професійних танцюристів сприяє формуванню кінестетичного усвідомлення задля втілення високого художнього рівня виконання бальних танців». За Т. Павлюк, «використання соматичних практик у процесі навчання бальним танцям та професійній діяльності вітчизняних хореографів посприяє формуванню нового покоління танцюристів, підвищенню рівня технічного виконання та артистизму» [44].

І завершує пул вітчизняних досліджень робота К. Бортник, у якій за інструмент впливу взято метод Фельденкрайза (*прим.*, FM), що, на наш погляд, є ключовим у системі соматичного навчання. Авторка розглянула FM «як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО». Також, К. Бортник визначено, що FM «широко використовується в зарубіжній театральній та хореографічній практиці, але досі не знайшов належного застосування в українській мистецькій педагогіці, хоча його використання може значно підвищити ефективність опанування танцювальних дисциплін майбутніми акторами та режисерами». Метою статті було «обґрунтування цього аспекту». У результаті вивчення проблеми, К. Бортник «встановлено, що FM спрямовує дії виконавця на пошук внутрішніх відчуттів, сприяє винайденню нових можливостей тіла та альтернативних способів реалізації мети через дослідницький потенціал руху, що в межах навчання студентів театральних закладів вищої освіти є істотною інновацією, оскільки FM являє рух як функцію мозку. Це робить опанування програмних завдань танцювальних дисциплін усвідомленим і комфортним, створює необхідну мотивацію до навчання, підвищує його ефективність»; «у контексті досліджуваної техніки визначено нову функцію викладача, який більше апелює до свідомості студентів, ніж використовує метод

особистого показу»; «доведено, що «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, ATM) полегшує адаптацію тіла до нової танцювальної лексики, що надзвичайно важливе з огляду на поетапне опанування студентами різних видів хореографії; підвищує здатність більш широкого розуміння простору; сприяє налагодженню контакту з іншими виконавцями»; «обґрунтовано, що застосування FM надасть студенту нових можливостей акторської виразності в танці, розкриє рухово-пластичний потенціал ролі, дозволить створювати танцювально-пластичні характеристики певного образу чи емоції в межах загального хореографічного малюнку, що складає основну мету танцювальних дисциплін» [5].

Незважаючи на те, що аналізовані авторські праці мали різну мету, усі вони з опертям на міжнародний досвід представили наукові результати щодо активного й позитивного впливу соматичного навчання на окремі аспекти життя здобувачів вищої освіти; примітно, що з-поміж засобів використано один або кілька методів (*прим.*, технік) із відомої західної тріади — Ф. М. Александер — М. Фельденкрайз — Т. Ханна (*прим.*, табл. 1.2).

Переходимо до аналізу закордонних публікацій, які мають кількісну перевагу порівняно з українськими здобутками.

В останніх роботах закордонні автори намагалися «окреслити соматичну сферу» (*прим.*, outline the somatic sphere) [57, 127, 128], вивчали: 1) вплив «соматичної педагогіки» (*прим.*, mindfully somatic pedagogy) для дітей [82]; 2) «соматичної рухової освіти» (*прим.*, somatic movement education) для підлітків [66]; 3) «соматичної уважності» (*прим.*, mindful somatic awareness) для зниження тривоги [72]; 4) зв'язок «соматики» (*прим.*, somatics) і танцювальних дисциплін [59, 64, 118, 137, 142, 157, 231, 248, 304]. Більшість авторів досліджували вплив «техніки Александера» (*прим.*, Alexander technique) [92], «методу Фельденкрайза» (*прим.*, Feldenkrais method) [56, 58, 67, 70, 79, 104, 120, 130, 149, 154, 161, 163, 164, 170, 173, 195, 201, 212, 213, 215, 219, 225, 240, 256, 260, 265, 269, 273, 284-288, 298, 319], «методу Т. Ханни» (*прим.*, T. Hanna's method) [69, 111, 151, 224].



## Західна тріада — Ф. М. Александер — М. Фельденкрайз — Т. Ханна

Метод	Зміст методу
1. Техніка Ф. М. Александера	<p>«Техніка Александера була важливою частиною підготовки виконавців (<i>прим.</i>, vital part of training for performers) ще з початку 20 століття. Це здебільшого основа навчального плану (<i>прим.</i>, core part of the curriculum) акторських консерваторій і багатьох програм BFA (<i>прим.</i>, бакалавра образотворчого мистецтва). Техніка Александера, яку іноді вважають виключно руховою дисципліною, насправді <i>уважно охоплює</i> (<i>прим.</i>, takes into consideration) людину як ціле (<i>прим.</i>, entire person) — розум, тіло, голос, емоції та уяву. <i>Вступ до техніки Александера</i> [92] стосується <i>особистості учня в цілому</i> (<i>прим.</i>, student's self as a whole) та підходить для студентів-початківців акторської майстерності (<i>прим.</i>, beginning acting students) будь-якого навчального середовища, враховуючи тих, хто відвідує уроки виконавців (<i>прим.</i>, performance classes) як факультатив». За Connington B., <i>Вступ до техніки Александера</i> «містить понад 150 практичних, простих у виконанні вправ, які допомагають студентам <i>зменшити напруження</i> (<i>прим.</i>, reduce tension), <i>вирівнятись</i> (<i>прим.</i>, alignment), покращити <i>гнучкість</i> (<i>прим.</i>, flexibility) та <i>рівновагу</i> (<i>прим.</i>, poise)» [92].</p>
2. Метод Фельденкрайза	<p>«Метод Фельденкрайза (FM) розроблено впродовж десятиліть минулого століття. Д-р Моше Фельденкрайз стверджував, що в своїй основі підхід ґрунтується на людському потенціалі <i>навчитися вчитися</i> (<i>прим.</i>, learning how to learn) [121]» [146]. Так, Фельденкрайз «операціоналізував емпіричний процес (<i>прим.</i>, operationalized an experiential process) або низку процесів, за допомогою яких окрема особа чи група людей могли б пройти серію власних досліджень, заснованих на <i>рухах та відчуттях</i>.</p>

Продовження таблиці 1.2  
Західна тріада — Ф. М. Александер — М. Фельденкрайз — Т. Ханна

Метод	Зміст методу
2. Метод М. Фельденкрайза (продовження)	<p><i>Мета</i> цих досліджень полягає в тому, щоб відпрацювати <i>нелінійний процес</i> (прим., nonlinear process) відчуття <i>різниці</i> між двома або більше варіантами задля досягнення заявленого завдання рухів (прим., stated movement task) та <i>розрізнити</i>, який із них може здатися легшим, тобто виконаним <i>із меншим зусиллям</i>. Ці перцептивні розпізнавання ґрунтуються на судженні, яке є <i>позитивним</i> (приємним, легким і з меншим зусиллям) порівняно з переживанням менш сприятливого сигналу зворотного зв'язку, такого як біль, напруження або незручність. На додаток учасникам пропонується створити багато <i>альтернативних рухових рішень</i> (прим., alternative movement solutions) для <i>керованого завдання</i> (прим., guided task), щоб збільшити можливість подальших відмінностей і вдосконалень. Таким чином, <i>процес наміру</i> (прим., process of intention), <i>дії</i> (прим., action), <i>отримання зворотного зв'язку</i> (прим., gaining feedback), <i>прийняття рішень</i> (прим., making decisions) і <i>адаптаційного відтворення</i> (прим., reenacting with adaptations) становить основу навчання (прим., learning framework) в соматичному контексті [93]» [146].</p>
3. Метод Т. Ханни	<p>«Як і у більшості методів <i>соматичного виховання</i> (прим., somatic education), <i>досвід від першої особи</i> (прим., first-person experience) займає центральне місце у філософії, теорії та практиці соматичної роботи <i>Томаса Ханни</i>. Він не претендував на оригінальність цієї концепції, але прийшов до свого способу соматичного мислення дещо унікальним шляхом. Ханна спочатку був філософом, «щасливим екзистенціалістом». А до соматичного мислення він прийшов завдяки вивченню філософії. Він виклав все це у своєму першому соматичному томі <i>Bodies in Revolt</i> (Hanna, 1970) у якому, власне, й переосмислив слово «сома».</p> <p>Техніки допомоги тим, хто страждав від «<i>сенсорно-моторної амнезії</i>» (прим., sensory motor amnesia), як називав нервово-м'язові проблеми Т. Ханна, з'явилися через роки. Філософський підхід Т. Ханни надає його роботам унікальний відтінок у веселці «соматичних» гуманітарних наук [69].</p>

Задля ґрунтового аналізу ми обрали низку публікацій, у яких метод Фельденкрайза (*прим.*, FM) використовувався як засіб впливу. Наприклад, Parago S. A. вивчав феноменологію досвіду співаків на основі FM. За переконанням автора, «феноменологічні дослідження вивчають «як люди сприймають і усвідомлюють досвід, як індивідуально, так і суспільно» (Patton, 2015, с. 115)». Parago S. A. використав відповідну методологію для вивчення досвіду «від першої особи» (*прим.*, first-person experience, тобто, як цей досвід вплинув на розуміння власного співу) та роздумів співаків. Дослідник переконаний, що «ця методологія філософськи узгоджується з «соматичним навчанням» (*прим.*, somatic learning), оскільки обидві визначають, що люди навчаються через досвід з урахуванням сприйняття, осмислення та рефлексії, що дозволяє усвідомлювати». У висновках Parago S. A. зазначив, що «всі учасники відчули позитивні зміни в тому, як вони почали рухатися в результаті уроків Фельденкрайза. Самоусвідомлення, яке учасники розвинули на основі FM, передалося їхньому співу. Експериментальний, самореферентний процес спостереження як частина FM був новим для них способом навчання та забезпечив конкретні стратегії вдосконалення власної індивідуальної практики». За автором, «загальну суть отриманого досвіду можна коротко описати як процес самопізнання, який забезпечив індивідуальні переваги для навчання співу» [215].

Далі ми посилатимемося на американську наукову школу з університету The University of Memphis і представимо роботи, опубліковані з 2010 року. Так, у працях Ullmann G. et al. досліджено «рівновагу, рухливість, впевненість у рівновазі, страх перед падінням у людей похилого віку». Метою авторів статті було «вивчити вплив методу Фельденкрайза (*прим.*, FM) на покращення рівноваги, рухливості та впевненості в рівновазі». За Ullmann G. et al., «учасники групи FG продемонстрували покращення у впевненості в рівновазі ( $p=0.054$ ) і мобільності під час одночасного виконання когнітивного завдання ( $p=0.067$ )». У висновках автори зазначили, що «вправи FM (*прим.*, Feldenkrais exercises) є ефективним способом покращити рівновагу та рухливість і, отже, пропонують альтернативний метод, який допомагає компенсувати вікове зниження мобільності та зменшити ризик падіння з-поміж людей похилого віку». Також Ullmann G. et al. вказують на необхідність

довгострокових подальших досліджень рівноваги, рухливості і на потребу в подальших дослідженнях, «щоб визначити, чи можуть вправи FM впливати на когнітивні процеси» [284]. У публікації 2011 року представлено пілотне дослідження, у якому Ullmann G. et al. вивчали «вплив 5-тижневого втручання методу Фельденкрайза (*прим.*, FM) на симптоми депресії (*прим.*, CES-D), відчуття стресу (*прим.*, PSS-10) й якість життя, пов'язану зі здоров'ям (*прим.*, HRQoL) у людей похилого віку, які живуть самотійно». На думку авторів, «для симптомів депресії (CES-D) ефект втручання FM становив 0.32, тоді як ефект для контрольної групи — -0.33. Щодо показників відчуття стресу й якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (PSS-10 і HRQoL) — ефект втручання FM становив 0.24 і 0.17 відповідно, а для контрольної групи очікування — 0.07 і 0.01 відповідно» [285]. У двох публікаціях 2016 року Ullmann G. et al. вивчали «вплив методу Фельденкрайза (*прим.*, FM) на когнітивні функції людей похилого віку» і навели приклади відповідних ситуацій. Автори вказують, що «погане когнітивне здоров'я є основною проблемою людей похилого віку, яка може поставити під загрозу самотійне життя. Понад 16 мільйонів людей у Сполучених Штатах страждають від когнітивних розладів» [286, 287]. У 2020 році Ullmann G. et al. продовжили вивчати «вплив методу Фельденкрайза (*прим.*, FM) на когнітивні виконавчі функції (*прим.*, cognitive executive functions) людей похилого віку (adults age 65-85), які живуть самотійно». Метою авторів було «оцінити, чи можуть два втручання — «тільки» фізичні вправи (*прим.*, pure physical exercise) та вправи «розуму й тіла» (*прим.*, mind-body exercise) покращити когнітивні виконавчі функції у людей похилого віку, які живуть самотійно». Окрім того, Ullmann G. et al. планували вивчати перепони/полегшення, пов'язані з «прихильністю» (*прим.*, affection). За авторами, «учасниками були самотійні дорослі віком 65-85 років, відібрані з різних локацій, включаючи церкви, центри для людей похилого віку, громадські центри, громади для пенсіонерів та через місцеві друковані ЗМІ. За Ullmann G. et al., «група Feldenkrais використовувала уроки «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, ATM), засновані на загальнодоступних уроках, представлених у книгах, або як аудіоматеріал. Уроки ATM включали рухи сидячи, стоячи або кроки. Учасники досліджували, як ноги несуть вагу тіла під час стояння

та ходьби, і дізнавалися, як різні частини тіла можуть сприяти переміщенню». За спостереженнями вчених, «для АТМ властиві короткі перерви в уроках, які дозволяли учасникам відчувати чи відбулися зміни в організації тіла». Основою досліджень Ullmann G. et al. були силові тренування, які «базувалися на широко вживаних програмах, розроблених для літніх людей». За авторами, «заняття завжди передбачали розминку та заминку. Прикладами розминки була хода, марш на місці, колові рухи руками та ногами; заминка передбачала вправи з розтягуванням грудних м'язів, м'язів рук, плечей, підколінних сухожилків, нахили та повороти голови. На заняттях було запропоновано вправи для верхньої та нижньої частин тіла стоячи й сидячи. Прикладами були стійки на носках сидячи на стільці, підйоми ніг, присідання та віджимання від стіни. Учасники виконували вправи зі смугами опору та з обтяженням (наприклад, гантелями). Вправи зі смугами передбачали жим від грудей сидячи та «греблю», тоді як вправи з обтяженням — згинання рук та піднімання плечей. Учасники виконували 2 підходи по 8-10 повторень, при цьому вони могли збільшувати кількість підходів до 3, а в додатковий час використовувати сильніші смуги опору та більшу вагу. Відпочинок після вправ — 1-2 хвилини». У процесі експериментального дослідження фахівці доходять висновку: вивчення «потенційних факторів, що лежать в основі депресії, уважності, насолоди та рухової підготовленості прихильників анаеробних вправ, показало, що підгрупи літніх людей можуть бути більше залучені до одного з підходів — уроків АТМ чи силових тренувань — і це забезпечить основу для просування програм вправ, адаптованих до індивідуальних особливостей». Окрім того, Ullmann G. et al. зазначили, що «найбільшим обмеженням цього дослідження був короткий час спостереження. Дані трьох місяців не могли вказувати на довгострокові наслідки втручань. Однак отримані результати щодо виконавчої функції літніх людей, які проживають у громаді, а також пропонувані втручання можуть бути життєздатним немедикаментозним, недорогим варіантом для людей похилого віку, аби допомогти зберегти когнітивну життєздатність» [288].

Як показали результати аналізу, синтезу й узагальнення доступних даних мережі «Інтернет», сьогодні формулюються науково-методичні підходи щодо використання комплексів вправ на основі соматичних рухів. У роботах К. Бортник,

О. Каюн і К. Літвінової, К. Максимової, Т. Павлюк, Paparo S. A. та Ullmann G. et al. [5, 27, 38, 44, 215, 284-288] показано можливості цілісної організації психофізичного впливу. Застосування різних соматичних підходів позитивно вплинуло на ментальне й фізичне здоров'я учасників експерименту. Важливим результатом були висновки щодо необхідності подальших досліджень у цьому напрямі, а також міри таких впливів на різні аспекти життя людини.

Результати наукових досліджень значно розширили уявлення про можливості вдосконалення системи психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

### **1.3 Розвиток інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів в осіб різного віку**

«Поступове відновлення зв'язку з тілом як з об'єктом» [68] є актуальним викликом для сучасної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, основою розвитку інтероцептивного усвідомлення задля покращення якості життя і пропорційної реакції щодо викликів сьогодення. Beaudry L. вказує на те, що «соматичне виховання може сприяти самоз'єднанню та самореалізації, що веде до більшої свободи існування, дій і мислення» [68]. Шляхами досягнення цієї мети можуть бути заняття на основі соматичних рухів, наприклад, уроки АТМ, які представлені у вільному доступі як аудіо-, відео-, друкована продукція.

В основу пропонованого підрозділу лягли закордонні публікації, у яких автори вивчали *інтероцептивне усвідомлення*, а як засіб впливу використовували уроки *на основі соматичних рухів*, а саме «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, АТМ) — Paolucci T., 2017 і Ahmadi H. 2020. Так, Paolucci T. et al. вивчали «покращене *інтероцептивне усвідомлення* при хронічному болю в попереку (*прим.*, chronic low back pain, CLBP)» і порівнювали методи Back School (*прим.*, BS) і Фельденкрайза (*прим.*, FM). Мета дослідження — визначити «ефективність FM для зняття болю у пацієнтів із CLBP та поліпшення інтероцептивного усвідомлення». За Paolucci T. et al., «кожен урок заохочував досліджувати рухи, пов'язані з певною

функцією (наприклад, зав'язування взуття), щоб покращити усвідомлення того, як виконуються рухи, і запропонувати учаснику дослідити, як він може розширити свої дії та функціональні здібності. Уроки стосувалися звичних патернів рухів і прагнули розширити уявлення людини про себе». За авторами, «досліджуючи нові послідовності рухів, увага спрямовується на частини тіла, про які суб'єкт міг не знати, або які міг виключати зі свого функціонування. Метод спрямований на підвищення самоусвідомлення (*прим.*, self-awareness), розширення «репертуару» рухів (*прим.*, repertoire of movement) і покращення функції, коли все тіло співпрацює у виконанні рухів і в якому максимальна ефективність досягається з мінімальним зусиллям». Спираючись на роботи Craig та Melzack про «хронічний біль» (*прим.*, chronic pain) і «нейроматрикс» (*прим.*, neuromatrix), Paolucci T. et al. припустили, що «існує кореляція між інтероцептивним усвідомленням і хронічним болем», а також, що біль, який вони досліджували, «був пов'язаний зі змінами в ЦНС, відповідними змінам у сприйнятті або втраті здатності інтегрувати сенсорну інформацію». Таким чином, за авторами «біль можна вважати продуктом витoku широко розгалуженої нейронної мережі в мозку, а не прямим наслідком сенсорного вводу, викликаного травмою». Представлені Paolucci T. et al. результати «демонструють високу ефективність лікування FG і BG для неспецифічного CLBP. Зокрема, FM був більш ефективним з погляду показників VAS і MPQ PPI, тоді як BS був кращим щодо SF-36 «життєва сила», SF-36 «соціальне функціонування» і певних підпоказників MPQ». Також автори показали, що «FM швидше зменшував інтенсивність болю і швидше змінював сприйняття болю. Ці результати вказують на те, що FM є альтернативним методом, який може допомогти компенсувати вікове зниження рухливості. Окрім того, ці вправи допомагають зменшити ризик падіння з-поміж людей похилого віку, які мешкають у громаді» [213].

Як і ми, автори наступної публікації також посилаються на подану вище роботу Paolucci T. і вважають її наріжним каменем цього напряму досліджень. Так, Ahmadi N. et al. порівнювали «ефекти методу Фельденкрайза (*прим.*, FM) з «постуральними вправами» (*прим.*, core stability exercise) в лікуванні хронічного болю в попереку». Метою авторів статті було «дослідити вплив FM на біль, інвалідність, якість життя та

інтероцептивне усвідомлення у пацієнтів із хронічним неспецифічним болем у попереку порівняно з постуральними вправами». У результаті дослідження автори показали, що: «метод Фельденкрайза (FM) був значно ефективнішим у покращенні якості життя (*прим.*, оцінка WHOQOL-BREF), покращенні *інтероцептивного усвідомлення* (*прим.*, оцінка MAIA) та зниженні індексу інвалідності (*прим.*, оцінка Oswestry) порівняно з постуральними вправами. Діаметр поперечного м'яза живота в стані спокою та під час скорочення значно збільшився у групі вправ за методом Фельденкрайза (*прим.*, FG) та групі вправ на стабільність центру (*прим.*, CSEG), але кращі результати було виявлено в CSEG порівняно з FG. В обох групах покращилися показники болю за McGill, але суттєвих відмінностей між групами не було виявлено» [56].

Сьогодні лише формуються науково-методичні підходи щодо використання уроків на основі соматичних рухів для розвитку інтероцептивного усвідомлення. В роботах Paolucci T. et al. та Ahmadi H. et al. [213, 56] показано можливості цілісних структур психофізичного впливу, спрямованих на розвиток інтероцептивного усвідомлення. Застосування уроків «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, АТМ) позитивно вплинуло на показники інтероцептивного усвідомлення учасників експерименту, виміряні за допомогою опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (*прим.*, MAIA). Важливим результатом були висновки щодо необхідності подальших досліджень у цьому напрямі, а також міри таких впливів на показники інтероцептивного усвідомлення.

Результати досліджень розширили уявлення про можливості вдосконалення системи психофізичної підготовки у процесі фізичного виховання.

### **Висновки до першого розділу**

Розглянуто аспекти інтероцептивного усвідомлення, а також засоби психофізичного впливу на основі соматичних рухів. У результаті проведеного аналізу, синтезу й узагальнення констатовано, що характер такого впливу формується з урахуванням особливостей конкретної людини.



Представлені в науковій і науково-методичній літературі із зазначеної проблеми дослідження про індивідуальні особливості людини дещо відрізняються. Відповідно, було визначено, що засоби психофізичного впливу можуть бути проаналізовані з урахуванням показників інтероцептивного усвідомлення. Показано, що заняття з «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, АТМ) демонструють кращу ефективність порівняно з традиційними методами впливу. Соматичні рухи підвищують показники інтероцептивного усвідомлення, що, у свою чергу, покращує якість життя людини. Систематизація і проведення занять засновані на цільових засадах процесу психофізичної підготовки.

В основі методів упровадження лежить комплексне використання соматичних рухів. На підставі аналізу, синтезу й узагальнення літературних джерел українських і зарубіжних науковців та практиків було з'ясовано, що упровадження занять на основі соматичних рухів якісно впливає на важливі показники психофізичного стану людини: покращує інтероцептивне усвідомлення, когнітивні і моторні показники та психосоціальні чинники, збільшує задоволення від щойно виконаної діяльності, зменшує хронічний біль.

У розділі розглянуто перспективи комплексного застосування занять на основі соматичних рухів. Також у процесі аналізу представлено проблемні позиції ефективного застосування означеного засобу, вирішення яких лежить у площині психофізичної підготовки. Показано, що інтероцептивне усвідомлення може бути об'єктом цілеспрямованого впливу.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури засвідчує, що ряд аспектів із розвитку інтероцептивного усвідомлення не знаходить ґрунтовного наукового відображення, потребує перекладу, валідації, експериментальної перевірки, адаптації до українськомовного середовища. Окрім того, бракує наукових досліджень, які висвітлювали б питання фізичного виховання з упровадженням засобів, спрямованих на розвиток інтероцептивного усвідомлення.

Результати досліджень представлено в роботах автора [7, 8, 11-15].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1 Методи дослідження

Засоби та методи дослідження систематизовано й упроваджено на підставі даних спеціальної літератури та даних мережі «Інтернет», які об'єднують науково-методичні й емпіричні засади науково-дослідної роботи [56, 183, 192, 213, 284-288].

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- *теоретичні*: аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет», узагальнення, моделювання, порівняння — задля з'ясування різних поглядів науковців і практиків із цього питання;
- *емпіричні*: соціологічні методи, метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент — із метою накопичення фактичного матеріалу та опрацювання цих результатів;
- *методи математичної статистики*: описова статистика; коефіцієнти розподілу значень вибірки — асиметрії та ексцесу — задля перевірки нульової гіпотези; критерій U-Мана-Вітні для оцінювання двох незалежних вибірок; критерій Т-Вілкоксона — двох зв'язаних вибірок; аналіз кореляційної матриці з обчисленням показника/детермінанта; аналіз матриці антиіміджів; дослідницький факторний аналіз із застосуванням методу екстракції головних компонентів та методу обертання з нормалізацією Кайзера, міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і тесту сферичності Барлетта з метою валідації інструментарію дослідження; двомірна кореляція, аналіз коефіцієнтів  $\alpha$ -Кронбаха — задля обробки результатів дослідження і виявлення їх достовірності.

### **2.1.1 Аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет»**

Під час *аналізу і синтезу спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет»* вивчено 320 джерел наукової та методичної літератури, із них 265 іноземних. Проаналізовано сучасні положення та класичні концепції, присвячені інтероцептивному усвідомленню і моделюванню занять на основі соматичних рухів. Особливу увагу приділено вивченню технологій, що поєднують ці дефініції.

Систематизовано окремі положення досліджуваної тематики, виділено ключові елементи, що допомогло у формуванні системного підходу, необхідного для розробки авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

### **2.1.2 Узагальнення**

Метод *узагальнення* використано задля систематизації інформації, яка описує «інтероцептивне усвідомлення». Це дало змогу автору проникнути в сутність поняття, зафіксувати його загальні ознаки і властивості, розширити світогляд і перейти від одиночного сприйняття до більш загального. Так само — і з поняттям «соматичні рухи».

Окрім того, *узагальнення* використано для визначення варіативності інструментарію дослідження.

*Узагальнення* дозволило авторіві точніше спрямувати мисленнєву діяльність, пов'язану з розробленням і подальшим упровадженням у процес фізичного виховання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, в основу якої покладено ідеї М. Фельденкрайза про «усвідомлення через рух» (*прим.*, awareness through movement, АТМ).

### 2.1.3 Моделювання

Метод використано для *моделювання* двох спеціально організованих етапів навчального процесу з фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Кожен з етапів передбачав спеціально організовану серію занять із використанням авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) і серію спостережень занять із фізичного виховання (*прим.*, для учасників контрольної групи). Кількість занять (*прим.*, 19) адаптовано до найдовшої навчальної програми з фізичного виховання для студентів 1 курсу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка й апробовано упродовж двох семестрів (*прим.*, 2\*19) — з вересня 2022 до червня 2023 року.

### 2.1.4 Порівняння

*Порівняння* використано для оцінювання динаміки показників інтероцептивного усвідомлення, якості життя й реакцій на щоденні події здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня упродовж пролонгованого педагогічного експерименту, а також для зіставлення даних інтероцептивного усвідомлення та якості життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, отриманих протягом пілотного дослідження.

Окрім того, *порівняння*, а саме «усвідомлене порівняння» під час фізкультурних занять із розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) за авторською технологією, використано як один із ключових методів пізнання.

### 2.1.5 Соціологічні методи

Метод *опитування* (прим., за допомогою Google Форми) використано задля отримання від учасників інформації, недоступної прямому спостереженню — під час «опосередкованого соціально-психологічного спілкування науковця й респондента» [32]. За В.М. Костюкевичем, для опитування характерна масовість [32].

*Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення MAIA-2<sup>ukr</sup>* — використано для оцінювання показників інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. *MAIA-2<sup>ukr</sup>* власноруч адаптована українською мовою (див. в додатку В) і валідована. Шкала містить 8 підшкал: «навичка помічати» (прим., *noticing*) — 4 елементи, «навичка не відволікатися» (прим., *not-distracting*) — 6 елементів, «навичка не турбуватися» (прим., *not-worrying*) — 5 елементів, «навичка регулювати увагу» (прим., *attention regulation*) — 7 елементів, «навичка усвідомлювати емоції» (прим., *emotional awareness*) — 5 елементів, «навичка саморегулювання» (прим., *self-regulation*) — 4 елементи, «навичка прислухатися до тіла» (прим., *body listening*) — 3 елементи, «навичка довіряти» (прим., *trusting*) — 3 елементи. Результати опитування оцінено за допомогою порядкової шкали Лайкерта від «0» до «5» [9].

*Короткий опитувальник якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>* — використано задля оцінювання показників якості життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. *WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>* власноруч адаптована українською мовою (див. в додатку В) і валідована. Шкала містить два питання, які мають розглядатися окремо (1. Загальне сприйняття якості життя; 2. Загальне сприйняття здоров'я), і 4 підшкали: «фізичне здоров'я» (прим., *physical domain*) — 7 елементів, «психічне здоров'я» (прим., *psychological domain*) — 6 елементів, «соціальні відносини» (прим., *social relationships domain*) — 3 елементи, «довкілля» (прим., *environment domain*) — 8 елементів. Результати опитування оцінено за допомогою порядкової шкали Лайкерта від «1» до «5» [10].

*Анкета реакцій на щоденні події PCI<sup>ukr</sup>* — використано задля оцінювання показників проактивної копінг-реакції здобувачів вищої освіти першого

(бакалаврського) рівня. *РСІ<sup>ukr</sup>* також власноруч адаптована українською мовою (див. в додатку В) і валідована. Шкала містить 7 підшкал: «проактивне подолання» (*прим.*, proactive coping) — 14 елементів, «вдумливе подолання» (*прим.*, reflective coping) — 11 елементів, «стратегічне планування» (*прим.*, strategic planning) — 4 елементи, «превентивне подолання» (*прим.*, preventive coping) — 10 елементів, «пошук визначальної підтримки» (*прим.*, instrumental support seeking) — 8 елементів, «пошук емоційної підтримки» (*прим.*, emotional support seeking) — 5 елементів, «уникання подолання» (*прим.*, avoidance coping) — 3 елементи. Результати опитування оцінено за допомогою порядкової шкали Лайкерта від «1» до «4»: «1» — «зовсім не відповідає дійсності», «2» — «не відповідає дійсності», «3» — «до певної міри відповідає дійсності», «4» — «цілком відповідає дійсності».

### **2.1.6 Метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи**

*Вимірювання ЧСС у спокої* використано для оцінювання функціонального впливу **упродовж педагогічного експерименту II семестру (січень 2023 — червень 2023)**, зокрема другої спеціально організованої серії занять із використанням авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) і занять із фізичного виховання (*прим.*, для учасників контрольної групи). *Вимірювання ЧСС* проведено *методом пальпації* перед початком другої спеціально організованої серії занять із використанням авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, констатувальний етап педагогічного експерименту II семестру, січень-лютий 2023), а також після її завершення (*прим.*, контрольний етап педагогічного експерименту II семестру, травень-червень 2023). Упродовж двох тижнів, в один і той самий час, учасниками виміряно і задокументовано показники ЧСС у положенні «лежачи». Результати вимірювань отримано шляхом самозвітів і оцінено автором за допомогою програми MS Excel.

### 2.1.7 Педагогічне спостереження

*Педагогічне спостереження* проводилося за процесом фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня; за використанням методичних підходів та засобів фізичного виховання; за індивідуальною реакцією на навантаження; за якістю виконання вправ та спроможністю їх робити у повному або неповному обсязі; за уважністю, зацікавленістю, бажанням та настроєм учасників процесу фізичного виховання.

Зазначимо, що *спостереження*, зокрема «усвідомлене спостереження» під час фізкультурних занять за авторською технологією розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи), використано як ключовий метод пізнання.

### 2.1.8 Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проходив у два етапи — пілотне дослідження і пролонгований педагогічний експеримент, який, у свою чергу, складався з двох етапів — педагогічного експерименту I семестру і педагогічного експерименту II семестру. Вимірювання проведено й оцінено автором упродовж 2021/22 та 2022/23 навчальних років.

**На першому етапі (жовтень 2021 — січень 2022)** проведено пілотне дослідження, одним із завдань якого було перевірити наукову гіпотезу про наявність або відсутність взаємозв'язку між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Розроблено авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, в основу якої покладено ідеї М. Фельденкрайза про «усвідомлення через рух» (*прим.*, awareness through movement, АТМ).

**На другому етапі / I семестр (вересень 2022 — грудень 2022).** Констатувальний етап педагогічного експерименту I семестру (вересень 2022) використано для оцінювання вихідних показників учасників: інтероцептивного

усвідомлення (*прим.*, шкала MAIA-2<sup>ukr</sup>), якості життя (*прим.*, шкала WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>) й реакцій на щоденні події (*прим.*, шкала PSI<sup>ukr</sup>). Підтверджено варіативність показників інтероцептивного усвідомлення (*прим.*, шкала MAIA-2<sup>ukr</sup>) і якості життя (*прим.*, шкала WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>), отриманих упродовж пілотного дослідження, а також визначено варіативність показників реакцій на щоденні події (*прим.*, шкала PSI<sup>ukr</sup>) здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Формувальний етап педагогічного експерименту I семестру (вересень-грудень 2022) проведено у природних умовах навчального процесу (*прим.*, заняття проходили *один раз у тиждень*), що склало 19 занять авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) і 19 занять із фізичного виховання (*прим.*, для учасників контрольної групи). Контрольний етап педагогічного експерименту I семестру проведено у грудні 2022. У результаті, апробовано авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

Отримані дані дали підстави для оптимізації авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів і подальшого впровадження у процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

#### **На другому етапі (продовження) / II семестр (січень 2023 — червень 2023).**

Контрольний етап педагогічного експерименту I семестру продовжено констатувальним етапом педагогічного експерименту II семестру (січень-лютий 2023) і, окрім поточних показників інтероцептивного усвідомлення, якості життя й реакцій на щоденні події, виміряно ЧСС у спокої (*прим.*, протягом двох тижнів). Формувальний етап педагогічного експерименту II семестру (березень-травень 2023) проведено у природних умовах навчального процесу (*прим.*, заняття проходили *двічі в тиждень*), що склало 19 занять авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) і 19 занять із фізичного виховання (*прим.*, для учасників контрольної групи). Контрольний етап педагогічного експерименту II семестру (травень-червень 2023)



використано для оцінювання кінцевих показників інтероцептивного усвідомлення, якості життя й реакцій на щоденні події, а також кінцевих показників ЧСС у спокої, вимірних методом пальпації (*прим.*, протягом двох тижнів). Авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів упроваджено у процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

### 2.1.9 Методи математичної статистики

У роботі використано такі методи математичної статистики: описову статистику (*прим.*, Descriptive statistics), а саме однофакторні описи (*прим.*, Univariate descriptives), частоти (*прим.*, Frequencies), початкові рішення (*прим.*, Initial solution); коефіцієнти розподілу значень вибірки — асиметрії (*прим.*, skewness) та ексцесу (*прим.*, kurtosis); критерій U-Мана-Вітні (*прим.*, U-Mann-Whitney test); критерій Т-Вілкоксона (*прим.*, T-Wilcoxon test); аналіз кореляційної матриці (*прим.*, Correlation Matrix<sup>a</sup>), коефіцієнтів (*прим.*, Coefficients), рівнів значущості (*прим.*, Significance levels), визначального показника (*прим.*, Determinant); аналіз кореляційної матриці антиіміджів (*прим.*, Anti-image correlation matrix); дослідницький факторний аналіз (*прим.*, Exploratory Factor Analysis, EFA), зокрема міру адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (*прим.*, Kaiser-Meyer-Olkin test, КМО) і тест сферичності Барлетта (*прим.*, Bartlett's Test of sphericity), метод екстракції: аналіз головних компонентів (*прим.*, Extraction Method: Principal Component Analysis), метод обертання: Varimax з нормалізацією Кайзера (*прим.*, Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization), аналіз надійності (*прим.*, Reliability Analysis), аналіз коефіцієнтів  $\alpha$ -Кронбаха (*прим.*, Analysis of  $\alpha$ -Cronbach coefficients); двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation); прийняття початкового рішення (*прим.*, Initial solution).

Отримані дані оцінено за допомогою програми IBM SPSS Statistics.

## 2.2 Організація і проведення досліджень

Теоретичні дослідження, експериментальну частину та підготовку роботи проведено на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, а саме студенти 1 курсу, які навчалися за програмою, що не потребувала спеціального рухового досвіду:

- 1302 здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які у 2021/22 н.р. навчалися на 1 курсі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка — 77.3% жінок, 22.7% чоловіків. Вік 17-18 років. Спеціальності: «Історія та археологія»; «Філософія»; «Політологія»; «Комп'ютерні науки» (122.00.01 «Інформатика»); «Математика»; «Комп'ютерна інженерія»; «Право»; «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії» («Суспільні комунікації»); «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії» («Регіональні студії»); «Міжнародне право»; «Спеціальна освіта» (016 «Логопедія»); «Психологія» (053 «Практична психологія»); «Психологія» (053 «Консультаційна психологія»); «Психологія» (053 «Психологія бізнесу та управління»); «Соціальна робота» (231 «Соціальна педагогіка»); «Соціальна робота» (231 «Соціальна адвокація»); «Соціальна робота»; «Музичне мистецтво» (025 «Інструментальне виконавство (фортепіано)»); «Музичне мистецтво» (025 «Інструментальне виконавство (оркестрові, струнні, народні, духові та ударні інструменти)»); «Музичне мистецтво» (025 «Сольний спів»); «Хореографія»; «Філологія» (035.01 «Українська мова та література»); «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа»; «Аудіовізуальне мистецтво та виробництво» («Ведучий телевізійних програм»); «Філологія» (035.041 «Мова і література (англійська)»); «Філологія» (035.041 «Переклад (англійська мова)»); «Філологія» (035.043 «Мова і література (німецька)»); «Філологія» (035.051 «Мова і література (іспанська)»); «Філологія» (035.052 «Мова і література (італійська)»); «Філологія» (035.055 «Мова і література (французька)»); «Філологія» (035.069 «Мова і література (японська)»); «Філологія» (035.065 «Мова і література (китайська)»); «Журналістика»; «Журналістика» («Міжнародна журналістика»);

«Журналістика» («Реклама і зв'язки з громадськістю»); «Журналістика» («Видавнича справа та редагування»); «Дошкільна освіта»; «Початкова освіта»;

- 404 здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які у 2022/23 н.р. навчалися на 1 курсі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка — 80.3% жінок, 19.7% чоловіків. Вік 17-18 років. Спеціальності: «Комп'ютерні науки» (122.00.01 «Інформатика»); «Математика»; «Право»; «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії» («Регіональні студії»); «Міжнародне право»; «Філологія» (035.041 «Мова і література (англійська)»); «Філологія» (035.041 «Переклад (англійська мова)»); «Філологія» (035.043 «Мова і література (німецька)»); «Філологія» (035.051 «Мова і література (іспанська)»); «Філологія» (035.069 «Мова і література (японська)»); «Філологія» (035.065 «Мова і література (китайська)»); «Журналістика»; «Журналістика» («Реклама і зв'язки з громадськістю»); «Журналістика» («Видавнича справа та редагування»).

Дослідження проведено у п'ять етапів.

На *першому етапі* (жовтень 2020 — серпень 2021) проведено формулювання структурних компонентів дослідження: мети, завдань, об'єкта і предмета досліджень, програми і етапів проведення експериментальних досліджень, систематизацію матеріалів відповідно до теми, аналіз, синтез й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет». Аналіз матеріалу й методичних підходів дозволив систематизувати наукові знання автора щодо поняття «інтероцептивне усвідомлення» та методів його розвитку, а також щодо поняття «соматичні рухи» та сфери їх застосування. За результатами проведеного аналізу, синтезу й узагальнення підготовлено до друку й опубліковано одноосібну статтю в науковому фаховому виданні України. Також на цьому етапі адаптовано й підготовлено до використання (*прим.*, Google Форми) нові українськомовні версії шкал MAIA-2<sup>ukr</sup> і WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>.

На *другому етапі* (вересень 2021 — серпень 2022) проведено пілотне дослідження зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які навчалися на 1 курсі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Одним із завдань було перевірити наукову гіпотезу про наявність або відсутність

взаємозв'язку між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя. Проведено серію опитувань із використанням шкал MAIA-2<sup>ukr</sup> і WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, оцінено результати. Адаптовано й підготовлено до використання (*прим.*, Google Форми) нову українськомовну версію шкали PSI<sup>ukr</sup>. Розроблено авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів. За результатами проведеного пілотного дослідження підготовлено до друку й опубліковано одноосібну статтю в науковому фаховому виданні України.

На *третьому етапі* (вересень 2022 — червень 2023) проведено пролонгований педагогічний експеримент зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, які навчалися на 1 курсі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Проведено два спеціально організовані етапи навчального процесу, кожен із яких передбачав 19 занять за авторською технологією розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (*прим.*, для учасників експериментальної групи) і 19 занять із фізичного виховання (*прим.*, для учасників контрольної групи). Проведено три серії опитувань (вересень 2022, констатувальний етап педагогічного експерименту I семестру; грудень 2022, контрольний етап педагогічного експерименту I семестру; травень-червень 2023, контрольний етап педагогічного експерименту II семестру) із використанням шкал MAIA-2<sup>ukr</sup>, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, PSI<sup>ukr</sup> й оцінено результати. Проведено вимірювання ЧСС у спокої перед початком другої спеціально організованої серії занять із використанням авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів (січень-лютий 2023, констатувальний етап педагогічного експерименту II семестру) та після її завершення (травень-червень 2023, контрольний етап педагогічного експерименту II семестру). Апробовано авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів і впроваджено у процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. За результатами проведеного педагогічного експерименту II семестру підготовлено до друку й опубліковано одноосібну статтю в науковому фаховому виданні України.

На *четвертому етапі* (липень 2023 — жовтень 2023) систематизовано результати досліджень, проведено теоретичне обґрунтування авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, обґрунтовано висновки роботи. За результатами проведеного педагогічного експерименту II семестру підготовлено до друку й опубліковано одноосібну статтю в науковому фаховому виданні України. На кожному із представлених етапів дослідження враховувалася добровільна згода здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на участь в експерименті.

На *п'ятому етапі* (грудень 2023 — березень 2024) проведено презентацію наукових результатів дослідження, громадське обговорення наукової роботи, апробацію дисертації, підготовлено документи до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ

#### 3.1 Аналіз компонентів інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження)

Перед тим, як проводити педагогічний експеримент, ми вирішили перевірити наукову гіпотезу про наявність або відсутність взаємозв'язку між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, тобто загального показника шкали «Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення, MAIA-2<sup>ukr</sup>» (*прим.*, а також, показників окремих її підшкал) та загального показника шкали «Короткий опитувальник якості життя, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>» (*прим.*, а також, показників окремих її підшкал). Так, проведено пілотне дослідження, у якому взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (*прим.*, студенти 1 курсу, n=1302). Для оцінювання взаємозв'язку відібрано відповіді здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (*прим.*, n=1185), які заповнили обидві анкети, належали до однорідної вікової вибірки (*прим.*, 17-18 років) і навчалися за програмою, що не потребувала спеціального рухового досвіду.

*Аналіз компонентів шкали MAIA-2<sup>ukr</sup>.* На рис. 3.1 представлено криву розподілу загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup>, (*прим.*, n=1185) всієї вибірки досліджуваних, яка відповідає нормальному розподілу.

Коефіцієнти асиметрії 33 елементів, 7 внутрішніх підшкал та загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=1185) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «26» підшкали «навичка усвідомлювати емоції» — -1.13, елементів «35» — -1.13, «36» — -1.13 і «37» — -1.07 підшкали «навичка довіряти»,

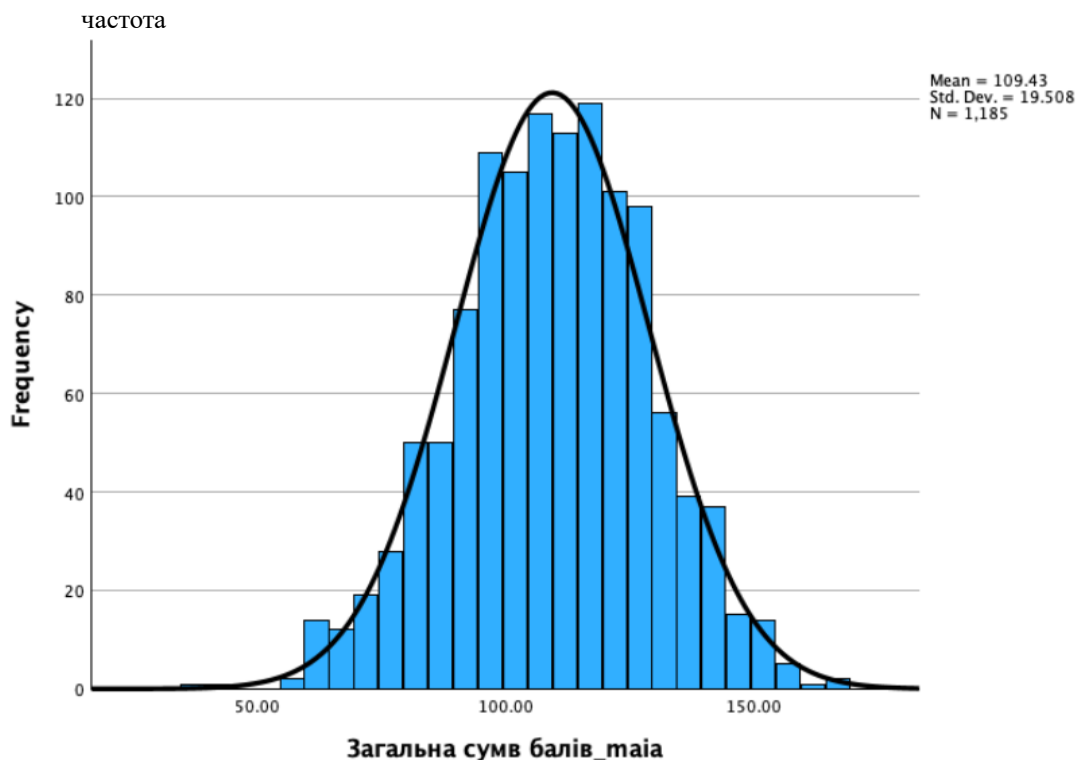


Рис. 3.1 Крива розподілу загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=1185) всієї вибірки досліджуваних

а також загального показника підшкали «навичка довіряти» — -1.08 були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 36 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=1185) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елемент «8» — -1.03 підшкали «навичка не відволікатися» мав значення коефіцієнту ексцесу, який виходить за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.42 до 4.02 балів, а стандартні відхилення — від 1.15 до 1.55. Загальний показник шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=1185) становив  $109.43 \pm 19.51$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $13.34 \pm 4.12$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $14.33 \pm 5.57$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $11.26 \pm 4.64$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $22.28 \pm 6.14$  балів, для підшкали «навичка усвідомлювати емоції» —  $16.14 \pm 5.42$  балів, для підшкали «навичка

саморегулювання» —  $11.90 \pm 4.27$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $8.34 \pm 3.57$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $11.86 \pm 3.20$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «0» до «35» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів так і підшкал, які перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті. Разом із тим, у відповідній таблиці представлено факторне навантаження елементів МАІА-2<sup>ukr</sup> ( $n=1185$ ) у вигляді коефіцієнту завантаження (*прим.*, Loading Factor). У всіх випадках цей коефіцієнт перевищує «0.3», що є достатнім для введення всіх елементів до української версії Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (МАІА-2<sup>ukr</sup>).

Факторний аналіз розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (*прим.*, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна, КМО) та тесту сферичності (*прим.*, критерій Барлетта). Результат тесту КМО вважають достатнім, коли показник перевищує «0.7». У нашому випадку отримане значення КМО відповідає вимогам критерію, оскільки дорівнює 0.911. Значення тесту сферичності Барлетта становить 16556.245, що є статистично значущим результатом (*прим.*,  $p < 0.001$ ). Отже, отримані дані підходять для дослідницького факторного аналізу.

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці. Показник (*прим.*, Determinant) становить 7.225E-007, що доводить значущий зв'язок елементів матриці. Задля пояснення загальної дисперсії як метод вилучення використано аналіз головних компонентів (*прим.*, Principal Component Analysis) та метод обертання Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 9 ітерацій.

Нові 8 компонентів дещо відрізняються від 8-доменної структури оригінальної версії шкали МАІА-2. Так, до компоненту «1» увійшли всі елементи підшкали «навичка регулювати увагу»: «20», «19», «21», «17», «16», «22», «18». До компоненту «2» — всі елементи підшкал «навичка саморегулювання»: «31», «30», «28», «29» та «навичка прислухатися до тіла»: «33», «32», «34». До компоненту «3» увійшли всі (*прим.*, окрім елементу «7») елементи підшкали «навичка не відволікатися»: «9», «6»,



«8», «10», «5». До компоненту «4» — всі (*прим.*, окрім елементу «26») елементи підшкали «навичка усвідомлювати емоції»: «25», «23», «24», «27». До компоненту «5» увійшли всі елементи підшкали «навичка довіряти»: «35», «36», «37», а також елемент «7» (*прим.*, зі знаком «-») підшкали «навичка не відволікатися». До компоненту «6» — всі (*прим.*, крім елементу «13») елементи підшкали «навичка не турбуватися»: «12», «11», «15», «14». До компоненту «7» увійшли всі елементи підшкали «навичка помічати»: «2», «3», «1», «4». Окремі елементи — «13» підшкали «навичка не турбуватися» та «26» (*прим.*, зі знаком «-») підшкали «навичка усвідомлювати емоції» — випали зі своїх підшкал і увійшли до компоненту «8». Враховуючи, що крайній компонент має тільки два елементи, які суттєво не впливають на загальні показники підшкал «навичка не турбуватися» та «навичка усвідомлювати емоції» (*прим.*, у разі ймовірного їх видалення  $\alpha$ -Кронбаха суттєво не зміниться), ми вирішили в подальшому зупинилися на 7-факторній моделі, де компонент «2» об'єднує дві підшкали — «навичка саморегулювання» та «навичка прислухатися до тіла».

Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника МАІА-2<sup>укр</sup> (n=1185) використано двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation). Елементи оригінальних підшкал представлено як: підшкала «навичка помічати»; підшкала «навичка не відволікатися»; підшкала «навичка не турбуватися»; підшкала «навичка регулювати увагу»; підшкала «навичка усвідомлювати емоції»; підшкала «навичка саморегулювання»; підшкала «навичка прислухатися до тіла»; підшкала «навичка довіряти», а також додані нові фактори — «A\_R», «S\_R+B\_L», «N\_D», «E\_A», «T\_», «N\_W», «N\_».

Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу. Так само, як і в методі обертання Varimax з нормалізацією Кайзера, підшкала «навичка помічати» значно корелювала з новим фактором «7» (*прим.*, «N\_»,  $r=0.898$ ). Підшкала «навичка не відволікатися» — з новим фактором «3» (*прим.*, «N\_D»,  $r=0.969$ ). Підшкала «навичка не турбуватися» значно корелювала з новим фактором «6» (*прим.*, «N\_W»,  $r=0.899$ ). Підшкала «навичка регулювати увагу»

— з новим фактором «1» (*прим.*, «A\_R»,  $r=0.923$ ). Підшкала «навичка усвідомлювати емоції» значно корелювала з новим фактором «4» (*прим.*, «E\_A»,  $r=0.863$ ). Підшкали — «навичка саморегулювання» та «навичка прислухатися до тіла» (*прим.*,  $r=0.841$  і  $r=0.623$  відповідно) — з новим фактором «2» (*прим.*, «S\_R+B\_L»), підшкала «навичка довіряти» значно корелювала з новим фактором «5» (*прим.*, «T\_»,  $r=0.911$ ).

Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка помічати» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.704. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка не відволікатися» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.735. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка не турбуватися» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є сумнівним (*прим.*, «questionable», перевищує «0.6») показником для цієї шкали — 0.646. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка регулювати увагу» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.826. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка усвідомлювати емоції» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.798. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка саморегулювання»

за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.771. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*навичка прислухатися до тіла*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.779. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*навичка довіряти*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.843. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Представлений аналіз демонструє, що шкала МАІА-2<sup>ukr</sup> ( $n=1185$ ) є придатним інструментом для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення* здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Отримані дані зіставлено з даними Mehling W. E., Machorrinho J. et al., Fujino H. et al., Teng B. et al., Montoya-Hurtado O. et al., Randelović M. et al. [192, 183, 131, 276, 196, 229], описаними в першому розділі.

Результати пілотного опитування за шкалою МАІА-2<sup>ukr</sup> використано в розробці авторської технології розвитку *інтероцептивного усвідомлення* здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

### **3.2 Аналіз компонентів якості життя у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження)**

ВООЗ визначає якість життя як сприйняття людиною свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вона перебуває, а також у зв'язку зі своїми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами

(<https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>) ... Згідно з даними, одержаними новозеландськими вченими Krägeloh et al., WHOQOL-BREF є валідним для оцінювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям студентів-медиків [168].

*Аналіз компонентів шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>*. На рис. 3.2 представлено криву розподілу загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (прим., n=1185) всієї вибірки досліджуваних, яка відповідає нормальному розподілу.

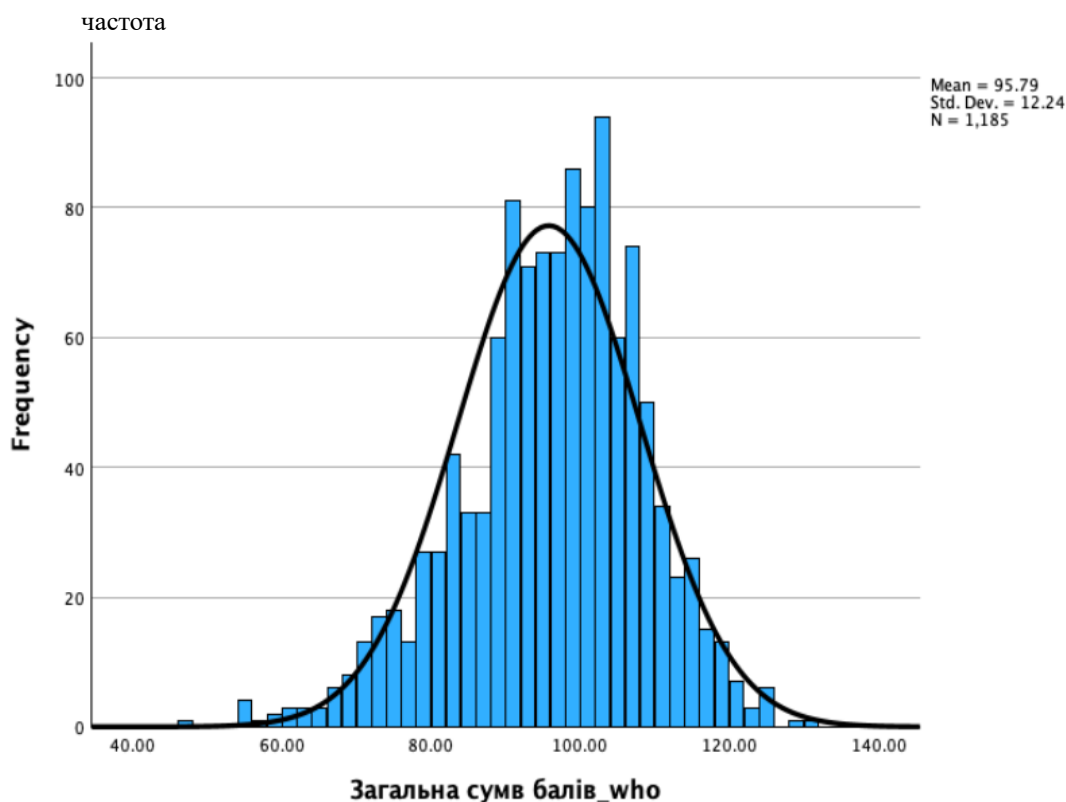


Рис. 3.2 Крива розподілу загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) всієї вибірки досліджуваних

Коефіцієнти асиметрії 25 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «15» — -1.09 підшкали «фізичне здоров'я» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 22 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку загальний елемент, який має розглядатись окремо, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?» — 1.17, елементи «15» — 1.03 і «17» — 1.14 підшкали «фізичне здоров'я» та елемент «22» — 1.14 підшкали «соціальні відносини» мали значення коефіцієнту

ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 3.30 до 4.49 балів, а стандартні відхилення — від 0.64 до 1.08 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) становив  $95.79 \pm 12.24$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $26.61 \pm 3.89$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $21.33 \pm 3.80$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $11.22 \pm 1.94$  балів, для підшкали «довкілля» —  $29.05 \pm 4.23$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «3» до «40» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті. Разом із тим, у відповідній таблиці представлено факторне навантаження елементів WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) у вигляді коефіцієнту завантаження (*прим.*, Loading Factor). У всіх випадках цей коефіцієнт перевищує «0.3», що є достатнім для введення всіх елементів до української версії Короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>).

Факторний аналіз розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (*прим.*, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна, КМО) та тесту сферичності (*прим.*, критерій Барлетта). Результат тесту КМО вважають достатнім, коли показник перевищує «0.7». У нашому випадку отримане значення КМО відповідає вимогам критерію, оскільки дорівнює 0.932. Значення тесту сферичності Барлетта становить 10151.321, що є статистично значущим результатом (*прим.*,  $p < 0.001$ ). Отже, отримані дані підходять для дослідницького факторного аналізу.

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці. Показник (*прим.*, Determinant) становить 0.000, що доводить значущий зв'язок елементів матриці. Задля пояснення загальної дисперсії як метод вилучення використано аналіз головних

компонентів (*прим.*, Principal Component Analysis) та метод обертання Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 7 ітерацій.

Нові 6 компонентів дещо відрізняються від 4-доменної структури (*прим.*, +2 окремих загальних елементи, які мають розглядатись окремо) оригінальної версії шкали WHOQOL-BREF. Так, до компоненту «1» увійшли всі (*прим.*, окрім елементу «7») елементи підшкали «психічне здоров'я»: «19», «11», «6», «5», «26», два загальних елементи, які мають розглядатись окремо (*прим.*, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?», «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»), а також елемент «8» підшкали «довкілля». Компонент «2» складається з частини елементів підшкали «фізичне здоров'я»: «18», «17», «10», «16», елементу «7» підшкали «психічне здоров'я». До компоненту «3» увійшла частина елементів підшкали «довкілля»: «13», «14», «9», елемент «15» підшкали «фізичне здоров'я». Компонент «4» складається з другої частини елементів підшкали «довкілля»: «25», «24», «23», «12», а компонент «5» — з другої частини елементів підшкали «фізичне здоров'я»: «4», «3». До компоненту «6» увійшли всі елементи підшкали «соціальні відносини»: «21», «22», «20». Враховуючи наведене вище, для пілотного дослідження ми вирішили зупинитися на 6-факторній моделі.

Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=1185) використано двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation). Загальні елементи, які мають розглядатись окремо, та ін. представлено як: «1. Як би ви оцінили свою якість життя?»; «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»; підшкала «фізичне здоров'я»; підшкала «психічне здоров'я»; підшкала «соціальні відносини»; підшкала «довкілля», а також додані нові фактори — «Psy\_D+Q<sub>1</sub>+Q<sub>2</sub>», «Phy\_D<sub>1</sub>», «Env\_D<sub>1</sub>», «Env\_D<sub>2</sub>», «Phy\_D<sub>2</sub>», «Soc\_D».

Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу. Так само, як і в методі обертання Varimax з нормалізацією Кайзера, підшкала «фізичне здоров'я» була розділена надвоє і значно корелювала з новими факторами «2» (*прим.*, «Phy\_D<sub>1</sub>»,  $r=0.670$ ) і «5» (*прим.*, «Phy\_D<sub>2</sub>»,  $r=0.486$ ). Підшкала «психічне здоров'я» (*прим.*,  $r=0.844$ ), а також загальні елементи, які мають

розглядатись окремо: «1. Як би ви оцінили свою якість життя?», «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» (*прим.*,  $r=0.625$  і  $r=0.525$  відповідно) значно корелювали з новим фактором «1» (*прим.*, «Psy\_D+Q<sub>1</sub>+Q<sub>2</sub>»). Підшкала «соціальні відносини» — із новим фактором «6» (*прим.*, «SocD»,  $r=0.838$ ), а підшкала «довкілля» також була розділена надвоє і значно корелювала з новими факторами «3» (*прим.*, «Env\_D<sub>1</sub>»,  $r=0.555$ ) і «4» (*прим.*, «Env\_D<sub>2</sub>»,  $r=0.686$ ).

Загальний підсумок обробки даних підшкали «фізичне здоров'я» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.745. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «психічне здоров'я» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.802. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «соціальні відносини» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є недостатнім (*прим.*, «poor», перевищує «0.5») показником для цієї підшкали — 0.544. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «довкілля» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=1185$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.764. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

Представлений аналіз демонструє, що шкала WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> ( $n=1185$ ) є придатним інструментом для оцінки якості життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Отримані дані зіставлено з даними Krägeloh et al., Li et al., Zhang et al. [168, 176, 320].

Результати пілотного опитування за шкалою WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> використано в розробці авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

### **3.3 Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання**

Спираючись на обґрунтовані експериментальні дані впливу методу Фельденкрайза (*прим.*, FM), представленого міжнародній науковій спільноті в науковій літературі як «усвідомлення через рух» (*прим.*, Awareness Through Movement, ATM), ми пропонуємо власну технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів із подальшим упровадженням у процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Автори досліджень, представлених у першому розділі, мають різну візію щодо загальної тривалості спеціально організованого процесу на основі соматичних рухів (*прим.*, від 4 до 12 тижнів), кількості занять у тиждень (*прим.*, від 2 до 3) та тривалості рухової частини занять (*прим.*, від 30 до 90 хвилин).

Аналіз, синтез й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, а також робочих програм із фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка дозволяє запропонувати авторський експериментальний навчальний курс терміном на 1 рік у рамках дисципліни «Фізичне виховання», складений із двох етапів (*прим.*, посеместрово) кожен тривалістю у 9.5 тижнів (*прим.*, 19 занять авторської технології на основі соматичних рухів), двічі на тиждень (*прим.*, незважаючи на те, що робочими програмами з фізичного виховання заплановано тільки одне офлайн-заняття на тиждень) та 52-58 хвилинною тривалістю *основної* частини занять (*прим.*, 4-6 хвилин триватиме *підготовча* частина і 18-22 хвилин триватиме *заклучна* частина — «feedback-сесія»). Кожне друге заняття зі



здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня проводилося за рахунок ущільнення занять у II семестрі 2022/23 н.р. (*прим.*, у зв'язку з військовим станом).

Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів передбачала проведення 19 занять (*прим.*, 7 сегментів) за відповідною схемою — табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Структура авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів**

	<i>Сегмент 1</i>	<i>Сегмент 2</i>	<i>Сегмент 3</i>	<i>Сегмент 4</i>	<i>Сегмент 5</i>	<i>Сегмент 6</i>	<i>Сегмент 7</i>
<i>Приналежність занять до сегментів</i>	Заняття 1	Заняття 2, 8, 14	Заняття 3, 9, 15	Заняття 4, 10, 16	Заняття 5, 11, 17	Заняття 6, 12, 18	Заняття 7, 13, 19
<i>У занятті використано вихідні положення:</i>	лежачи на спині	лежачи на животі, лежачи на спині, стоячи	лежачи на спині, сидячи	на колінах, навколішки, лежачи на спині, сидячи, стоячи	сидячи, лежачи на спині, стоячи	лежачи на спині, стоячи	лежачи на спині, на животі, сидячи, стоячи
<i>Акцентовано увагу на особливостях рухів:</i>	голови, плечей та ніг	голови, тулуба, рук, ніг	тазу, ніг, голови, очей	стоп, колінних суглобів, стегон, кульшових суглобів, тулуба, голови	стоп, колінних суглобів, стегон, кульшових суглобів, тазу, тулуба, ліктьових суглобів, голови	ніг, тазу, тулуба, рук, голови	голови

Продовження таблиці 3.1

	Сегмент 1	Сегмент 2	Сегмент 3	Сегмент 4	Сегмент 5	Сегмент 6	Сегмент 7
У теоретичній частині:	наголошено на різниці між понятійними парами — «відчувати» ( <i>прим.</i> , feel) і «сприймати» ( <i>прим.</i> , sense); «рухатися швидко» ( <i>прим.</i> , going fast) і «поспішати» ( <i>прим.</i> , hurry); також ідеться про «п'ять основних ліній тілобудови»; про ефективність перемикання уваги; про зв'язок між напрямом уяви і рухом очей	ідеться про організацію тіла, про значення пауз, про зв'язок із диханням	ідеться про вплив рухів очей і м'язів шиї на швидкість рухів	наголошено на понятті «повноти уявлення про себе» ( <i>прим.</i> , self-image), на різниці між понятійною парою — «сприймати» ( <i>прим.</i> , sense) і «відчувати» ( <i>прим.</i> , feel); також ідеться про те, що більшість людей ніби «рухаються уві сні»; їхні тіла «все ще сплять»; їхнє усвідомлення «ще не прокинулося»	наголошено на понятті «переносу» ( <i>прим.</i> , вміння передавати те, чому ви навчились, до інших функцій); на важливості переходу від уяви, уявлення до функції ( <i>прим.</i> , в один, і в інший бік) і, як наслідок, — до покращення м'язової організації; також ідеться про те, що люди обмежують себе самі і навіть не уявляють, на що здатні		наголошено на різниці між поняттями «обертати» ( <i>прим.</i> , rolling), «повертати» ( <i>прим.</i> , turning), «терти» ( <i>прим.</i> , rubbing); також ідеться про важливість не «утримувати» ( <i>прим.</i> , holding) голову протягом рухів

Серію було розпочато з «Сегменту 1» (*прим.*, який стоїть окремо і містить лише одне заняття), яке навчає «усвідомленого спостереження». Далі, по одному, впроваджувалися заняття з шести окремих сегментів (*прим.*,  $3*6=18$ ) — у три кола, із збільшенням кількості елементів основної частини заняття (*прим.*, в залежності від уже отриманого соматичного досвіду). Усього передбачалося 19 занять.

Заняття мають різний «функціональний вектор» (*прим.*, наприклад, спрямовані на отримання контролю над м'язами тулуба та кінцівок; м'язами навколо «соматичного центру»; м'язами стоп, навколо колін та стегон; м'язами навколо кульшових суглобів; м'язами навколо хребта; м'язами шиї і голови). Нижче ми представимо *плани-конспекти* і опис *основної частини* занять у таблицях і основній частині тексту підрозділу 3.3.

Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів починається з «Сегменту 1» (*прим.*, де лише одне заняття, яке виконується у вихідному положенні *лежачи на спині* і навчає свідомого спостереження за тілом). Воно є *базовим* і завжди, у скороченому вигляді (*прим.*, або у якійсь частині, залежно від функціонального спрямування заняття), *кожного* разу починає і закінчує основну частину заняття. «Заняття 1» розвиває навичку уважного огляду. Щоб виявити якусь особливість, учасникам запропоновано порівнювати дотик окремих частин тіла з підлогою. За Ullmann G. et al., «кожен урок повинен починатися і закінчуватися свідомим спостереженням тіла. Початковий уважний огляд стає точкою відліку, а сканування в кінці дозволяє помітити можливі зміни» [287].

*План-конспект* заняття 1 (*прим.*, додаток Д) й опис *основної частини* заняття 1, у якій акцентовано увагу на свідомому спостереженні у вихідному положенні *лежачи на спині*, на особливостях маленьких рухів голови, плечей та ніг, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині наголошено на різниці між понятійними парами — «відчувати» (*прим.*, feel) і «сприймати» (*прим.*, sense); «рухатися швидко» (*прим.*, going fast) і «поспішати» (*прим.*, hurry). Також ідеться про «п'ять основних ліній тілобудови»; про ефективність перемикання уваги; про зв'язок між напрямом уяви і рухом очей.

### *Основна частина заняття 1.*

1. Ляжте на спину. Ноги нарiзно. Не широко. На зручнiй вiдстанi. Покладiть руки на пiдлогу. Бiля тулуба; Коли тiло лежить ось так, воно має деякi основнi лiнii будови. Одна з них — це довжина хребта — напрямок цього хребта. Тобто вiд куприка до голови. Потiм є двi iнших — це руки. Права й лiва. Ще двi iншi — це ноги.

2. Спробуйте вiднайти цi п'ять лiнiй у власному тiлi.

3. Уявiть собi два пальцi по обидва боки вiд хребта — один всерединi тiла, а iнший зовнi, якi разом «пiднимаються» по хребту — вiд нижньої частини, мiж клубовими кiстками, поперековими хребцями, грудними хребцями, до верху грудної клiтки.

4. Змiнiть пальцi i рухайтесь вниз по хребту, до нижньої частини. Зробiть три-чотири рази. Продовжiть робити те саме. Цього разу спробуйте вiдмитити, що ви робите зi своїми очима, коли думаєте про зону навколо куприка; що ви робите зi своїми очима, коли думаєте про голову; Поки ви продовжуєте, подумайте про ширину плечей. Про лопатки, плечовi суглоби, лiктi, зап'ястя, кистi рук. Подумайте про праву руку. Вiдмитьте, чи можете ви вiдчути, як вашi очi справдi вiдходять вiд середини. Подумайте про лiву руку. Спробуйте вiдмитити, де кульшовий суглоб. Правий кульшовий суглоб. Робiть це подумки. Не рухайтесь. Це нелегко. Тепер вiдмитьте обидва кульшовi суглоби. Звернiть увагу на праву ногу. Вiд кульшового суглоба, через стегно, через м'язи литки до правої п'яти, до великого пальця правої ноги, а потiм до мiзинця. Так само з лiвою ногою. При цьому вiдмитьте, чи насправдi очi спрямованi у напрямку нiг. Припинiть будь-куди дивитись внутрiшнiм поглядом. Вiдмитьте, де вашi очi, коли ви нi на що не дивитесь. Робiть це iз закритими очима.

5. На мить подумайте про п'ять лiнiй. I вiдмитьте, чи можете ви iх сприйняти. Хоча б приблизно. Усi п'ять разом. Подумайте про дихання. Спостерiгайте за пупком. Звернiть увагу на частину тулуба — мiж пупком i лобковою кiсткою. Одночасно подумайте про п'ять лiнiй. Поспостерiгайте за вiдчуттями у «м'якiй частинi» попереку, тобто мiж тазом i нижнiми ребрами.

6. Подумайте про поперек, про довжину хребта. Поспостерігайте за диханням. І підніміть голову від підлоги — немає значення, наскільки мало. І знову опустіть її. Зробіть кілька разів.

7. Підніміть праву лопатку і плече від підлоги. Кілька разів. Тільки лопатку і плече. А не руку і лікоть. Кисть і лікоть залишаються на підлозі. Відпочиньте. Прискорте рух плеча. Робіть дрібні, незначні рухи. Тільки плеча і лопатки.

8. Знову підніміть голову. Як і раніше. І відмітьте, чи відрізняються ваші відчуття справа і зліва. Продовжіть піднімати і опускати голову. Підніміть голову від підлоги. І вдарте по підлозі. Повільно. Кілька разів. Зупиніть рух. І відмітьте, як голова лежить на підлозі.

9. Знову згадайте основні лінії.

10. Підніміть ліве плече від підлоги та відмітьте, на скільки рух відрізняється від того, що ви робили справа. Повільно. Багато разів. Збільшіть швидкість руху і зменшіть амплітуду. Продовжіть робити те саме. Збільшіть рух.

11. Завершіть. Ляжте спокійно та прислухайтеся до свого тіла, як воно контактує з підлогою. Відмітьте, як воно лежить. Поспостерігайте за лопатками.

12. Зробіть те саме плечима. Не головою. Підніміть плечі. Разом. Підніміть і опустіть їх. Кілька разів. Дуже повільно. Відпочиньте.

13. Підніміть голову, а плечі опустіть на підлогу. Опустіть голову й підніміть плечі. Зробіть кілька разів. Відпочиньте.

14. Рухайтеся у зворотному напрямку. Тобто коли голова відхилена, а плечі підняті. Підніміть плечі, а голову притисніть до підлоги. Опустіть плечі і підніміть голову. Опустіть голову і підніміть плечі. Відпочиньте.

15. Підніміть праве плече й опустіть ліве. І навпаки. Робіть по черзі. Кілька разів. Збільшіть швидкість. Відпочиньте.

16. Повільно підніміть праве стегно від підлоги. Кілька разів. Ви можете його підняти, притиснувши праву п'яту до підлоги. Не повертайтеся на бік. Лише трохи.

17. Відмітьте, чи можете ви зробити те саме з правим стегном. Не спираючись на п'яту взагалі. Зробіть кілька разів. Відпочиньте.

18. Підніміть ліве стегно. Спочатку, спираючись на ліву п'яту і притискаючи її до підлоги. Допоможіть лівій нозі підняти стегно від підлоги. Зробіть кілька разів.

19. Зігніть обидва коліна. Ноги стоять на підлозі. Утримуйте їх приблизно на ширині тазу. Зараз дуже швидко підніміть праву ногу. Не торкайтеся підлоги ступнею. Кілька разів. Опустіть ногу та відмітьте, яка частина тіла контактує з підлогою краще, ніж раніше.

20. Виконайте те саме лівою ногою. Підніміть її від підлоги. А тепер перемістіть коліно в напрямку голови. І рухайте його вперед-назад. Рухайтеся повільно. Відмітьте, наскільки відчуття руху в лівій нозі відрізняється від правої. Поступово збільште швидкість, зменште амплітуду рухів. Опустіть ноги, одну за одною. І витягніть їх.

21. Спостерігайте за п'ятьма основними лініями. Від куприка до голови. Та іншими чотирма лініями — кінцівками. І відмітьте, чи такий самий контакт із підлогою, як на початку.

22. Повільно переверніться на бік. І повільно встаньте. Використовуйте всі чотири кінцівки, щоб підвестися; Пройдіться і відмітьте, як цей урок вплинув на вас.

«Сегмент 2», до якого входять «Заняття 2», «Заняття 8», «Заняття 14» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами тулуба та кінцівок. Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі у положеннях: *лежачи на животі, лежачи на спині, стоячи*.

*План-конспект заняття 2 (прим., додаток Д) й опис основної частини занять 2, 8, 14, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів голови, тулуба, рук та ніг, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині йдеться про організацію тіла, про значення пауз, про зв'язок із диханням.*

*Основна частина занять 2, 8, 14.*

1. (*прим.*, для занять 2, 8). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

2. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Ляжте на живіт. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть праве вухо на підлогу. Підніміть голову. Кілька разів. Обличчя залишається у тому ж положенні. Дивіться вперед.

3. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть голову так само і тримайте її піднятою в повітрі. Зігніть лівий лікоть так, щоб ліва рука опинилася під обличчям. Долонею донизу, аби тильна сторона руки могла підтримувати обличчя. Покладіть голову на тильну сторону лівої руки. Підніміть разом руку і голову. Покладіть праву руку під ліву. Так, щоб ліва долоня лежала на тильній стороні правої руки, а праве вухо було зверху. Поверніть тулуб. Зігніть ліве коліно. І підтягніть до живота. По підлозі. Але нехай це буде зручно, а не напружено. Тепер дуже повільно піднімайте голову та ліву руку. Переконайтеся, що ви також підняли лікоть. Зробіть кілька разів; (*прим.*, для занять 8, 14). Припиніть робити будь-що. Потім знову підніміть. Це має велике значення — коли ви зупиняєте рух і починаєте знову (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 8, 14). Виконайте той самий рух. Дедалі простіше. Менше і швидше. Рухаючись так, спостерігайте за правою ногою. Відмітьте, що вона робить. Завершіть; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Лишіться нерухомо на підлозі та спостерігайте за змінами в тілі. Тепер на кілька секунд пригадайте п'ять основних ліній. Це означає — хребет, дві руки і дві ноги; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть голову, як і раніше. Лівою рукою та ліктем. І лишіться так, у повітрі. Порівняйте довжини ніг. І порівняйте довжини рук у своєму сприйнятті; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно переверніться на спину та відпочиньте кілька секунд. Витягніть руки та ноги. Покладіть руки досить близько до боків. Спостерігайте, як тіло лежить на підлозі; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно покотіть голову вліво і вправо. І відмітьте, якщо в один бік легше.

4. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Знову переверніться на живіт. Підтягніть праве коліно. По підлозі. Покладіть праву руку на ліву. Поверніть голову праворуч і покладіть ліве вухо на праву руку; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Дуже повільно, піднімайте разом голову і праву руку. Зробіть кілька рухів; (*прим.*, для занять 8, 14). Поступово збільшіть швидкість і частоту рухів. До межі своїх можливостей. Не затримуйте дихання; (*прим.*, для занять 8, 14). Зробіть п'ять-десять рухів. Зупиніться.



Потім зробіть ще п'ять. Швидше. Змініть спосіб мобілізації. Щоб ви могли зробити це якомога швидше. Не затримуючи дихання взагалі; (*прим.*, для занять 8, 14). Продовжіть. Поспостерігайте, через яку ногу ви відчуваєте рух. Яка нога треться і повзе по підлозі? Подумайте про довжину тіла — від лівої п'яти, через литку, коліно, стегно, сідницю та спину (через поперекову зону), лопатки (через весь хребет до правої лопатки); (*прим.*, для занять 8, 14). Зробіть рух ще п'ять разів. І відмітьте, яка лопатка змінює своє положення більше. І в якому напрямку. Чи можете ви сказати, як вона ковзає? Вона обертається, чи просто ковзає вгору-вниз, праворуч-ліворуч? Чи ще й крутиться?; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно переверніться на спину. Витягніть ноги. Одну за одною. Зауважте на рух внизу живота — між пупком і лобковою кісткою. І, порівняйте те, як тіло лежить, з тим, як воно лежало кілька хвилин тому; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно покотіть голову з боку в бік. І відмітьте, чи відрізняється відчуття від попереднього. Не піднімайте її. Просто котіть.

5. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Знову переверніться на живіт. Підтягніть ліве коліно. По підлозі. До тіла. Покладіть праву руку на ліву. Покладіть праве вухо на руки. Дуже повільно піднімайте голову за допомогою правої руки. Разом з ліктем. Це дуже складно. Рухайтеся повільно; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть голову. І затримайтеся в повітрі (не піднімайте її високо, тільки допоки зручно). Підніміть праву ногу від підлоги. І відмітьте, якщо так легше піднімати голову. Відпочиньте; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Зробіть це ще раз. Підніміть разом голову і ногу. І відмітьте, чи легше піднімати голову. І чи піднімається вона вище в повітря; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть голову. Без ноги. І відмітьте, що піднімаєте її вище, ніж раніше. Відразу після двох спроб. Тому що саме це відбувається, коли нервова система відчуває кращий спосіб мобілізації. Вона приймає його негайно. Зробіть це. Без ноги. Кілька разів; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Продовжіть ті самі рухи. З ногою. Кілька разів. Потім продовжте без ноги. Зауважте, чому голова стала легшою. А точніше, як. Які зміни ви зробили у спині та грудній клітці, щоб було легше піднімати голову?; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Лежіть. Нерухомо. І підніміть від підлоги тільки праву ногу. Повільно. Спостерігайте, що робить тіло, коли ви піднімаєте ногу. Чи ковзає? Чи повзе вперед? І чи повзе симетрично? Який лікоть висунутий уперед

більше за інший?; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Перестаньте рухати ногу і зачекайте декілька секунд. Відмітьте, що відбувається з диханням; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Продовжіть піднімати голову правою рукою. І відмітьте, чи відрізняється відчуття від попереднього — легше, вище, простіше; (*прим.*, для занять 8, 14). Продовжіть. Збільшуючи швидкість і не збільшуючи зусилля, не затримуючи дихання; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Переверніться і ляжте на спину. Повільно. Спостерігайте за рухом нижньої частини живота. Також зауважте, чи рухається грудна клітка, ключиці, груднина (грудна кістка). І відмітьте кожну частину, яка опустилася на підлогу більше, ніж раніше. Більше, краще чи інакше. Або лежить пласкіше. І які частини контактують менше, ніж раніше; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Котіть голову. З боку в бік. І знову відмітьте, чи одна сторона набагато краща за іншу.

б. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Знову ляжте на живіт. Підтягніть праве коліно до живота. По підлозі. Під прямим кутом до тіла. Подивіться праворуч. З лівою рукою на правій. Лівою рукою торкніться щоки і *повільно* підніміть ліву ногу; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть ногу. Якомога вище. Без зусиль. Утримуйте її кілька секунд. Підніміть голову. І відмітьте, чи піднімається нога вище. Чи стає зручніше. Завершіть; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Знову підніміть разом голову та ногу. І тримайте їх застиглими у повітрі. І цього разу повільно нахиліть тулуб так, щоб голова торкнулася підлоги. І лікоть. Для цього нахиліть тулуб уперед. Це означає, що нога має піднятися набагато вище. А потім навпаки. Тримайте її в такому положенні. Нахиліть тулуб так, щоб нога торкнулася підлоги, а голова піднялася. Слідкуйте за висотою, на яку ви піднялися. Зробіть три-чотири рази. Завершіть; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно підніміть голову. І відмітьте, як ви її піднімаєте. Чи це набагато легше і набагато вище, ніж раніше; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть ногу. Окремо. Без голови. І відмітьте, чи підніметься вона набагато вище, ніж раніше; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Знову підніміть їх обох. Знову замріть. І ви помітите, що дуга збільшилася. Тепер відхиліться (по дузі). П'ять разів. Не затримуйте дихання. Опускайтеся і піднімайтеся. Вниз і вгору. Вам не потрібно навмисно збільшувати рух. Він збільшиться сам по собі. Навпаки докладайте менше зусиль. Але ви маєте завмерти, коли спина стягнута, а нога і голова знаходяться в повітрі. А потім похиліть тіло вцілому. Ось так, по дузі.

Немає значення, наскільки малий є рух; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Відпочиньте на мить у такому положенні. На підлозі; (*прим.*, для занять 8, 14). Поступово збільшіть швидкість руху голови й руки. Спостерігайте, яка частина тіла торкається підлоги. Зверху живота. І ви відмітите, як це відрізняється від попереднього; (*прим.*, для занять 8, 14). Спробуйте підняти ногу. Якомога швидше. Без поспіху. Так швидко, як можете. Спостерігайте, що робить тіло; (*прим.*, для занять 8, 14). І які частини рухаються, поки ви це робите. Збільшіть швидкість. І відмітьте, які частини тіла можна розслабити, щоб не заважати диханню. А потім зауважте на різницю рухів у ліктях. Завершіть; (*прим.*, для занять 8, 14). Продовжте ті самі рухи. Разом із головою, ногою та рукою. Крихітні, швидкі рухи. Дуже крихітні. Але відмітьте, щоб протягом руху ви не затримували дихання. Дуже дрібні рухи. Зробіть кілька разів. Завершіть; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Переверніться на спину; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Зверніть увагу на різницю в грудній клітці. На спосіб її розширення. На частини тіла, грудної клітки, стегон або ніг, які торкаються підлоги. І відмітьте, чи торкаються вони підлоги в інший спосіб, ніж раніше. Зважте на рух нижньої частини живота. Приблизно на 5-7 сантиметрів нижче пупка. Зверніть увагу, яка нога здається довшою? Яка рука?; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Котіть голову. З боку в бік. І відмітьте, чи відрізняється відчуття від попереднього.

7. (*прим.*, для заняття 14). Знову ляжте на живіт. Підтягніть праве коліно до живота. Як і раніше. Покладіть праву руку зверху лівої. Поверніть обличчя ліворуч. Дуже повільно підніміть ліву ногу від підлоги. Спостерігайте, що це робить з руками, з плечима, з грудною кліткою, з животом на підлозі. Зробіть кілька разів. Повільно (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 14). Підніміть голову. Правою рукою. Ви відмітите, що це набагато складніше. Тому що голова зараз повернута на 180° відносно тазу. І тому використовувати праву руку і голову надзвичайно важко; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть разом голову і ногу. Дуже повільно. Зробіть це три, чотири або п'ять разів. Відмітьте, що ви не затримуєте дихання. Підготуйте голову до того, щоб рука відсунула її назад. Без зусиль; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть обидві ноги в повітря. І заміть. І так розкачайте всю дугу. І продовжте це робити. Робіть рух легше. Простіше. Очевидніше для себе. Це означає, що дуга підтримується все більш

і більш нерухомо. А погойдування стає більшим рухом. Краще. Зручніше. І легше. Якщо не завмирати по дузі — рух неможливий. Завершіть; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть ліву ногу. І перемістіть її праворуч. І ліворуч. Кілька разів. І спостерігайте, що відбувається на підлозі з хребтом, тазом, ліктями та животом. А також у шиї та вздовж хребта; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть ногу. Замість того, щоб рухати її вправо-вліво, підніміть. І відмітьте, чи легше. А тепер зауважте, як таз змінює положення, щоб дозволити підняти ногу. І відмітьте, чи відрізняється відчуття від попереднього; (*прим.*, для заняття 14). Поспостерігайте за хребтом. І відмітьте, які частини хребта наближаються до підлоги, коли ви піднімаєте ногу. Деякі частини наближаються, інші віддаляються. Завершіть; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть рукою голову. І відмітьте, чи відрізняється це від того, що було кілька хвилин тому; (*прим.*, для заняття 14). Покладіть ліву руку на праву. Підніміть голову лівою рукою. І відмітьте, наскільки це відрізняється; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть голову лівою рукою. І лишіться так. І підніміть ногу. І лишіться так. Рухайтесь усім тілом. Праворуч і ліворуч. Коли ви це робите — якщо ви завмерли — голова йде праворуч, а нога йде ліворуч. І навпаки. Зробіть кілька таких рухів. Зачекайте на дихання; (*прим.*, для заняття 14). Знову підніміть голову і ногу. Як і раніше. Але цього разу рухайтесь в одному напрямку. І голова, і нога рухаються в один бік. Одночасно. Зробіть кілька разів; (*прим.*, для заняття 14). Продовжіть. Як і раніше. Із замороженою дугою. Тобто коли голова йде ліворуч, нога йде праворуч. І навпаки. Зробіть кілька разів. І відмітьте, чи це суттєво відрізняється від попереднього — більше, легше, зручніше. Зробіть кілька разів; (*прим.*, для заняття 14). Підніміть голову і ногу в повітря. Замріть так. І хитайте тіло. З одного боку в інший. Спостерігайте, який кульшовий суглоб працює. І що відбувається на підлозі з животом. Завершіть.

8. (*прим.*, для заняття 14). Змініть руки. Покладіть праву руку на ліву. Підніміть голову і ногу в повітря. Замріть так. А тепер хитніть тіло — від правого ліктя до лівого кульшового суглоба. І навпаки. Спостерігайте, чи відрізняється відчуття від попереднього; (*прим.*, для заняття 14). Хитніть кілька разів. Тобто вгору і вниз. По підлозі. Від лівого кульшового суглоба до правого ліктя. І назад. Завершіть.

9. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Випряміть ногу. Повільно. Цього разу обличчя ліворуч. Покладіть ліву руку на праву. Підніміть рукою голову. І порівняйте з початком. Підтягніть ліву ногу до тіла. І це те, з чого ми почали; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Підніміть голову лівою рукою. І відмітьте, чи відрізняється відчуття від того, з чого ми почали. Завершіть.

10. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Змініть положення. Тобто підтягніть праве коліно. Покладіть обличчя лівою щогою на праву руку. Підніміть голову правою рукою. Підніміть голову разом із рукою та спостерігайте за цим. Наскільки ви вигинаєтесь тепер порівняно з початком? Завершіть.

11. (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Повільно переверніться на бік. І повільно встаньте. Використовуйте всі чотири кінцівки, щоб підвестися; (*прим.*, для занять 2, 8, 14). Пройдіться і відмітьте, як цей урок вплинув на вас.

12. (*прим.*, для занять 2, 8). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

«Сегмент 3», до якого входять «Заняття 3», «Заняття 9», «Заняття 15» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами навколо «соматичного центру». Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі в положеннях: *лежачи на спині, сидячи*.

*План-конспект заняття 3 (прим., додаток Д) й опис основної частини занять 3, 9, 15, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів тазу, ніг, голови та очей, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині йдеться про вплив рухів очей і м'язів шиї на швидкість рухів.*

#### *Основна частина занять 3, 9, 15.*

1. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Ляжте на спину. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Спостерігайте за тілом. Відмічайте, як різні частини тіла торкаються підлоги. П'яти — права, ліва; гомілки; навколо колін; стегна; кульшові суглоби; поперековий відділ; спинний відділ хребта; лопатки; шия; голова. Віднайдіть п'ять

основних ліній. Зосередьтеся на довжині від куприка до голови. Від шийного відділу до пальців обох рук. Від кульшових суглобів — до п'ят. І пальців обох ніг.

2. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Перекотіться на бік і сядьте. Розведіть коліна в сторони. Зведіть підшви разом. І зіпріться на руки позаду. Підтягніть ступні до себе. І відсуньте. Кілька разів. Поки не знайдете найзручніше положення; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Схиліть голову. Щоб тіло склалося. І знову випряміться; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Продовжіть. І відмітьте, що відбувається з тазом і животом. Помітьте, що таз хитається на підлозі. Таз тисне на підлогу, хитаючись вперед і назад. Якби ви сиділи на циферблаті годинника, це було б так, ніби, тиск іде вперед, до 12 години, і знов назад, до 6 години; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Хитніться кілька разів. Ви відмітите, що живіт іде вперед і назад. Голова не рухається. Ви відмітите, що коліна розходяться далі, коли живіт наповнюється. І зближуються, коли живіт втягується; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Ляжте на спину і відпочиньте.

3. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Перекотіться на бік і сядьте. Зіпріться на обидві руки позаду. Покладіть підшви поруч. Виштовхніть живіт уперед. Як і раніше. І хай ліве коліно і стегно торкнуться підлоги. Рухайтесь убік. Ліворуч. І знову назад. Відштовхуйтеся правою рукою; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Ви відчуєте, як м'язи з одного боку спини працюють набагато сильніше, ніж з іншого. Зробіть кілька разів. Відпочиньте.

4. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Виконайте те саме у правий бік.

5. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Чергуйте рухи. Раз — праворуч. Раз — ліворуч. І порівнюйте. Відмітьте, що роблять плечі. Їх рухи відрізняються. Зафіксуйте, де знаходяться руки. І чи однаково згинаються лікті?; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Ляжте на спину і відпочиньте.

6. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Перекотіться на протилежний бік (*прим.*, ніж перед цим). І сядьте. Підшви торкаються. Зігніть лікті позаду. І зіпріться на передпліччя та лікті. Виконайте рух, який ми робили раніше. Хитайте таз. Вперед. І назад. Вперед, до 12 години. І назад, до 6 години. Коли ви втягуєте живіт і піднімаєте куприк, хай голова йде вперед. Коли ви штовхаєте живіт і рухаєтесь уперед, до 12 години — ведіть голову назад; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Рухайтесь у зворотному

напрямку. «У протихід». Коли ви наближаєтесь до 12 години — схиляйте голову. Коли ви рухаєтесь до 6 години — хай голова йде назад; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Робіть так само, як і раніше. Коли таз наближається до 12 години, голова йде назад. Коли ви йдете до 6 години, голова схиляється. Відмітьте, чи відрізняється це відчуття від попереднього; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Витягніться на підлозі і відпочиньте на спині.

7. (*прим.*, для занять 9, 15). Сядьте. Те саме положення. Зіпріться на передпліччя та лікті. Підтягніть ступні. Ближче. Виконайте рух — штовхніть живіт уперед і вниз і втягніть назад. І цього разу опустіть ліве коліно. Як до того, щоб було схоже на 10:30. Ви відмітите, що голова й очі повернуті ліворуч. Кожного разу, коли ви опускаєте коліно, повертайте голову й очі праворуч. Ноги лишаються розведеними. А рух виконує таз (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 9, 15). Продовжіть рух. І хай голова й очі повертаються ліворуч, коли нога опускається вниз; (*прим.*, для занять 9, 15). Чергуйте рухи. Коли нога опускається, подивіться ліворуч. Наступного разу, коли нога опуститься, поверніть голову й очі і подивіться праворуч. Щоб рух голови створював півколо. Зробіть кілька разів; (*прим.*, для занять 9, 15). Залиште голову посередині. І продовжіть рух. Відпочиньте.

8. (*прим.*, для занять 9, 15). Рухайте тільки очі. Праворуч, коли нога опускається. Кілька разів; (*прим.*, для занять 9, 15). Тепер ліворуч. Тільки очі. Кілька разів; (*прим.*, для занять 9, 15). Чергуйте рухи. У кожному русі рухайте тільки очі. Праворуч і ліворуч. На повну. (*прим.*, стримуйте рух голови); (*прим.*, для занять 9, 15). Відпочиньте.

9. (*прим.*, для занять 9, 15). Сядьте. Те саме положення. Ноги ближче до себе. Виконуйте рухи по черзі. Праворуч і ліворуч; (*прим.*, для занять 9, 15). Цього разу, повертайте тільки очі у протилежний бік. Повільно. Дивіться у протилежний бік. Відмітьте, куди ви дивитесь. І яке око «дивиться»; (*прим.*, для занять 9, 15). Закрийте ліве око. І рухайте лише праве око. Кілька разів. Спостерігайте, куди «йде» праве око (ліве око все одно рухатиметься, оскільки очі не можуть рухатися окремо без відповідної підготовки); (*прим.*, для занять 9, 15). Закрийте праве око. Рухайте лише ліве око. Кілька разів. У напрямку, протилежному до руху ноги; (*прим.*, для занять 9,

15). Хай голова повертається теж. Очі відкриті. Рухайтеся природно. Тобто голова повертається ліворуч, коли ліва нога опускається, тощо. Кілька разів; (*прим.*, для занять 9, 15). Зробіть кілька рухів голови у напрямку, протилежному до руху ноги; (*прим.*, для занять 9, 15). Відпочиньте. Згадайте п'ять основних ліній. Стежте за диханням. Рухами вниз живота. Зважайте на будь-які зміни в тому, як тіло торкається підлоги. Зробіть швидке сканування всього тіла.

10. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). На спині. Покладіть ноги так само. Як і раніше. Ступні разом. Рухайте стопи по підлозі. Віддаляйте і наближуйте. Кілька разів. І залиште їх у найзручнішому, нейтральному положенні. Не надто далеко. І не надто близько. Наповніть живіт повітрям. Штовхніть його вперед. І підніміть поперековий відділ від підлоги. Знову втягніть живіт. І продовжте це робити. Кілька разів; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Коли живіт виштовхується — підборіддя опускається. У напрямку горла. І коли живіт і хребет повертаються на місце — голова теж стає на місце; (*прим.*, для заняття 15). Прискорте рух. Плавно і швидко (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 15). Відмітьте, чи рухаються кульшові суглоби однаково. А також, якщо у крайніх моментах руху таз робить щось інше, ніж рухи вперед і назад; (*прим.*, для заняття 15). Коли ж ви сприймете, що роблять коліна і стопи, ви зможете відмітити, що робить таз. Простий, чи складний рух.

11. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Хитніть таз так, щоб праве коліно торкнулося підлоги. А потім ліве коліно. Рухайте таз, як потрібно. Щоб стегно і коліно лягали на підлогу. Повністю. Зробіть кілька разів; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Ви побачите, що голова дублює рухи тазу. У меншому масштабі. Зробіть рухи голови чіткішими, сильнішими і масштабнішими; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Робіть це плавно. Простими рухами. Продовжіть штовхати нижню частину живота. Хребтом. Уперед і назад. Тримайте голову у відповідному русі; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Рухайте голову в протилежний бік. Відмітьте, що відбувається з хребтом і ребрами. Знову рухайте голову і таз синхронно; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Спостерігайте, що відбувається із хребтом і ребрами; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Відпочиньте.

12. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Підшви разом. Як і раніше. Хитайте таз, як і раніше. Тут живіт опускається і повертається назад. Таз хитається від 12 до 6 години;



(*прим.*, для занять 3, 9, 15). Рухи голови будуть більш виразні, ніж раніше. Переміщуйте голову у протилежний бік. Від тазу. Тобто коли таз і живіт йдуть до 12 години, підборіддя віддаляється від горла тощо; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Відпочиньте. Зауважте, як хребет лежить на підлозі зараз.

13. (*прим.*, для занять 9, 15). Знову підсуньте стопи. Підшви разом. Виконайте той самий рух тазу. Коли ви наповнюєте живіт і рухаєтеся до 12 години — подивіться очима вниз, у напрямку ніг. Очі можна закрити. Дивіться вгору, коли втягуєте живіт; (*прим.*, для занять 9, 15). Тільки очі. Ви відмітите, що рух очей, а не рух тіла, обмежує швидкість руху; (*прим.*, для заняття 15). Залиште очі у спокої та збільшіть швидкість. Як виходить; (*прим.*, для заняття 15). Зробіть це ще раз. З очима. І ви відмітите, що це сповільнює швидкість руху; (*прим.*, для заняття 15). Тому якщо ви збільшуєте плавність руху очей — ви збільшуєте швидкість руху. Незалежно від сили чи гнучкості м'язів. М'язи очей і шиї обмежують рух.

14. (*прим.*, для занять 9, 15). Лежіть спокійно. Закрийте очі. Подумайте про рух правого ока вгору, а лівого ока вниз. Із заплющеними очима. Не робіть цього насправду, лише подумки (*прим.*, це складно); (*прим.*, для занять 9, 15). Змініть напрямок. Ліве око вгору, а праве око вниз; (*прим.*, для заняття 15). Подумайте, що ви робите це дуже швидко. Це можуть бути невеликі рухи; (*прим.*, для занять 9, 15). Подивіться очима вниз. І вгору. Очі відкриті. Зробіть цей рух плавно і швидко. І відмітьте, чи відрізняється він від попереднього; (*прим.*, для занять 9, 15). Хитайте таз. І відмітьте, як швидко ви можете робити рух.

15. (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Зчепіть пальці рук. За головою. Подумайте про середню лінію тіла: статеві органи, пупок, середину груднини (*прим.*, грудна кістка), підборіддя, середину носа, посеред очей, брів, посеред п'ят. І зауважте, чи можете ви сприйняти, що вони вишикувались у пряму лінію (нічого не виправляйте). Підніміть обидві ноги. Повільно. Як вони є. Відірвіть від підлоги. Трохи. І опустіть. Підніміть голову. Трохи. І опустіть. Продовжіть робити. І відмітьте внутрішнім оком (*прим.*, із закритими очима), чи робите ви те ж саме в одній площині; (*прим.*, для занять 3, 9, 15). Опустіть голову. Підніміть ноги. Опустіть ноги. Підніміть голову. Зробіть кілька разів. Відпочиньте.

«Сегмент 4», до якого входять «Заняття 4», «Заняття 10», «Заняття 16» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон. Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі в положеннях: *на колінах, навколішки, лежачи на спині, сидячи, стоячи.*

*План-конспект заняття 4 (прим., додаток Д) й опис основної частини занять 4, 10, 16, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів стоп, колінних суглобів, стегон, кульшових суглобів, тулуба, голови, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині наголошено на понятті «повноти уявлення про себе» (*прим.*, self-image), на різниці між понятійною парою — «сприймати» (*прим.*, sense) і «відчувати» (*прим.*, feel). Також ідеться про те, що більшість людей ніби «рухаються уві сні». Їхні тіла «все ще сплять». Їхнє усвідомлення «ще не прокинулось».*

#### *Основна частина занять 4, 10, 16.*

1. (*прим.*, для занять 4, 10). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

2. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Станьте на коліна. Ноги нарізно. На зручній відстані. Також станьте на руки. Зіпріться на руки. Зігніть обидві стопи. Повільно. Щоб стати на носочки. Як для бігу. І витягніть стопи. Продовжте це робити; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Впевніться в тому, що відбувається коли ви робите вдих. Стопи витягуються? Або вкорочуються?; (*прим.*, для занять 10, 16). Збільшіть швидкість руху. І відмітьте, що потрібно зробити, щоб стати швидким(-ою). Чи починає тіло рухатися туди-сюди? Чи ні? Чи потрібно рухати тілом? Чи можете ви це зробити, не рухаючись? (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Продовжіть це робити. Відзначте, яка нога відстає від іншої. Зазвичай, одна робить саме те, що ви хочете, а інша трохи відстає; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. І рухайте тільки правою ногою; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. І рухайте тільки лівою ногою; (*прим.*,

для занять 10, 16). Спробуйте зробити це швидко; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. Ляжте на спину і трохи відпочиньте.

3. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відновіть положення на колінах і руках. А тепер перемістіть праву ногу. Повільно. Праворуч. Навколо коліна, як шарніру. Коліно лишається на підлозі. Права нога ковзає. Вправо і назад.

4. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відведіть ногу вбік і лишіть її там. У крайньому правому положенні. Не напружуйтесь. Рухайте головою, щоб побачити ногу. Багато разів. Швидко. Не повертайте голову. Просто рухайте так, щоб побачити ногу; (*прим.*, для занять 10, 16). Зробіть це простіше, швидше. Зупиніться; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Намагайтесь утримувати очі посередині. І продовжіть рухати ногою. Відмітьте, як це вплинуло на рух ноги. Чи відводиться нога вбік більше? Чи легше? Продовжте; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Зробіть це, рухаючи голову і ногу разом. Робіть дуже просто; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Достатньо.

5. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Виконайте те саме. Тією ж ногою. Але зігніть її. Зігніть пальці. Рухайте ногу праворуч. І знову назад. Відмітьте, чи краще ви рухаєтесь, чи гірше. Продовжіть.

6. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Випряміть ногу. Відведіть вправо. До кінця. Із зігнутими пальцями. І поверніть голову праворуч. До кінця. Потім знов рухайте голову. Як і раніше. І відмітьте, чим це відрізняється від того, як ви рухали голову перед тим; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Робіть так само. Переміщуйте тільки ногу; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Зупиніться. Ляжте на спину і відпочиньте.

7. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Поверніться на коліна і руки. Витягніть праву ногу. Прямо. Позаду. І праву стопу. Але цього разу спробуйте відводити голову ліворуч. Ніби від кульшового суглоба до шиї йде палиця, а не хребет; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Виконайте те саме, зігнувши ногу. Зігніть праву ногу. І рухайте тілом як єдиним цілим. Праворуч і ліворуч; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). А тепер спробуйте робити те, що ми робили раніше. Дозволяйте голові рухатися туди, куди їй заманеться; (*прим.*, для занять 10, 16). Робіть це швидко. Зупиніться.

8. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Спробуйте згинати і витягувати стопи. І відмітьте, як вони рухаються зараз. Як працює права. І як працює ліва. Спробуйте

праву окремо. Спробуйте ліву окремо. Чи відмічаєте ви різницю між ними? І як відрізнити цей рух від іржавого?; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Рухайте кожною ногою окремо. По черзі. Зігніть одну стопу. Потім іншу. Витягуйте і згинайте. Витягуйте і згинайте. Робіть це швидко. Припиніть. Витягніть стопи.

9. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Спробуйте сісти на п'яти. Поспостерігайте, як ви сідаєте на праву п'яту. Перевірте тиск п'яти на сідницю. І відчуйте, який він. У правій частині; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Якщо ми запросимо вас стати на одну ногу (перед собою), то яку ви оберете? Праву. Добре. Станьте на праве коліно. Потім станьте на праву стопу. Потім відведіть стопу назад. І сядьте; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Встаньте на ліву ногу. Потім, відведіть її назад. І сядьте. Відчуйте, як працює права нога. І як працює ліва. В обох положеннях; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. Ляжте і трохи відпочиньте.

10. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Знову поверніться в положення на колінах і руках. Цього разу спробуйте лівою ногою. Це означає, витягніть обидві стопи. І відведіть ліву ногу вбік. Поверніть голову до лівої ноги. Причому ліва сторона має скоротитися. Стиснутися. А права — подовжитися. Зробіть цей рух дуже легким; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відведіть ліву ногу вбік. І лишіть її там. Перемістіть ногу в лівий бік; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). А тепер, рухайте голову. Кілька разів. Дивіться на ліву ногу. Потім посередині. Середина. Подивіться на ногу. Середина. Подивіться на ногу. Припиніть рухи голови; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Поверніться до рухів ноги вліво. І відмітьте, чи стає легше. Незалежно від того, чи рухається вона під трохи більшим кутом, ніж раніше — рух стає легшим; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Поки ви це робите з ногою, раптово зафіксуйте голову з правого боку. Тримайте тіло, як палицю — від п'яти до голови. Тіло рухається як єдине ціле. Праворуч і ліворуч; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Спростіть рух. Легше. Якщо рухати тілом, як палицею, то нога не може відводитись у кульшовому суглобі. Рух у кульшовому суглобі відсутній. Пам'ятайте, що здатність виконувати ці рухи не має нічого спільного з інтелектом. Це міра повноти уявлення про себе. Якщо образ неповний, то людина не відповідає за те, що він(-она) робить. Він(-она) вважає, що робить одне. А насправді робить зовсім інше; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Виконайте те саме із зігнутою ногою.

Із зігнутою стопою. Рух цілісний. Це означає, що голова рухається у протилежний бік від того, куди б їй хотілося; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. І трохи відпочиньте.

11. (*прим.*, для занять 10, 16). Поверніться на коліна. Цього разу зіпріться на передпліччя і лікті. Спробуйте робити те саме. Витягуйте і згинайте стопи. І відмітьте, як вони рухаються зараз. Витягніть і торкніться підлоги. Потім назад; (*прим.*, для занять 10, 16). Рухайте по черзі. То однією ногою, то іншою. Зауважте, що ви негайно почали рухатися швидше. А тепер знову разом. Обома ногами; (*прим.*, для занять 10, 16). Підніміться на руки та відмітьте різницю. Рухайте ноги разом. А потім по черзі. Зупиніться; (*прим.*, для занять 10, 16). Посидьте і відпочиньте трохи.

12. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Поверніться знову на коліна і на руки. Цього разу, спробуйте розвести обидві стопи. У сторони. Коліна разом. Розведіть у сторони. І в середину; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відмітьте, що голова не знає, куди їй повертатися. Тому вона залишається посередині. Спробуйте рухатися навпаки. Відведіть обидві стопи праворуч. Потім обидві стопи ліворуч. Зауважте, що хоче робити голова. Хай робить. Знов обидві ноги. Просто розведіть їх у сторони. І зведіть разом; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відмітьте, яка відводиться краще. І легше. Потім зігніть ноги і виконайте те саме. Рухайте обидві ноги разом. Зігнуті. Обидві праворуч. Обидві ліворуч. І дозволяйте тілу й голові рухатися, як їм заманеться. Спробуйте рухати тіло, як палицю. Це означає, що коли ноги рухаються в один бік, голова рухається у протилежний. Тіло рухається як єдине ціле. Зігніть обидві ноги. Витягніть. Рухайте обидві ноги праворуч, голову ліворуч. І так далі. Все тіло як одне ціле, шарнірно закріплене на колінах. Знову дозволяйте тілу робити те, що йому заманеться. Це означає — дозволяйте голові рухатися в тому напрямку, в якому вона хоче. Обидві ноги праворуч, і голова праворуч. Хай тулуб згинається посередині. Тож робіть те, що ви робили раніше; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Відмітьте, чи можете ви робити це швидше, ніж раніше; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. І трохи відпочиньте.

13. (*прим.*, для занять 10, 16). Знову станьте на коліна. І на передпліччя. Цього разу спробуйте рухатись із зігнутими стопами. Зігніть ноги. І спробуйте ними

торкнутися сідниць. Не витягуйте стопи, а зігніть їх. Лишіться в такому положенні. Щоб п'яти були ближче до сідниць. Зігніть і витягніть тільки стопи. Згинайте і витягуйте. Продовжте; (*прим.*, для занять 10, 16). Рухайте ногами по черзі. Згинайте, і витягуйте. Продовжіть. Тримайте обидві ноги зігнутими. Багато разів. Із зігнутими ногами. Робіть це повільно. Робіть це швидко. Робіть, як завгодно; (*прим.*, для занять 10, 16). Припиніть. Виконайте те саме. Із витягнутими стопами. Спостерігайте, наскільки рух відрізняється. Відчуйте, що ви робите в поперек. Зауважте на різницю. Коли витягуєте або згинаєте ноги; (*прим.*, для занять 10, 16). Припиніть. І трохи відпочиньте.

14. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Знову станьте на коліна. І на руки. Спробуйте зігнути та витягнути стопи. І відмітьте, чи є різниця з моменту початку вправи. Витягніть їх. І відмітьте, чи є інша якість у тому, що ви робите зараз. Й інша якість рухів.

15. (*прим.*, для занять 4, 10, 16). З'єднайте коліна разом і витягніть стопи. І рухайте обидві ноги праворуч. Не витягнуті. Зігнуті. Подивіться на них. Рухайте очі праворуч. Потім усередину. Потім праворуч. Продовжте; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Продовжіть робити так само. Але як палиця. Голова рухається у протилежному від ніг напрямку (обидві ноги разом, в одному напрямку); (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. І трохи відпочиньте; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Почніть знову. З'єднайте коліна. І виконайте те саме ліворуч. Зробіть це в обидва способи. В одному випадку — згинайте середину тулуба. В іншому — витягуйте. Спробуйте зробити це в обидва боки. Коліна разом. Рухайте стопи праворуч і ліворуч. І хай голова дивиться на ноги кожного разу, коли вони це роблять. І вправо, і вліво; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Порівняйте сторони; (*прим.*, для занять 4, 10, 16). Припиніть. Ляжте на спину і відпочиньте.

16. (*прим.*, для заняття 16). Знову поверніться на коліна. З'єднайте їх разом. Витягніть стопи. Перемістіть обидві ноги праворуч. І спробуйте сісти на підлогу. Дивіться прямо, перед собою. Покладіть руки спереду. На підлогу. Поверніться на коліна. Рухайте обидві ноги в інший бік. Ви не рухаєте руки з того місця, де ви почали. Сядьте. Поверніться на коліна. Ще раз. Перемістіть ноги ліворуч. І відзначте, де ваші

руки. Сядьте. А тепер, чому б вам не дійти до того ж самого моменту, коли ви знову підводитеся? Правильно, рухайте стопи в інший бік. Поверніться на коліна. Ви повинні поставити руки у те саме місце (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 16). Тримайте руки належним чином. І посуňte ноги в один бік. І сядьте. Встаньте. Посуньте ноги в інший бік. І сядьте. Насправді йдеться про рух тазу. А голова весь час спрямована уперед; (*прим.*, для заняття 16). Посуньте ноги в інший бік. А потім сядьте. На те ж місце. Кожного разу ви маєте сідати в одне й те саме місце. З кожного боку. Тепер давайте знову розрізнімо це. Відведіть ноги вбік. І сядьте. Витягніть стопи перед собою. Ще раз. Відведіть обидві ноги праворуч. І сядьте. Витягніть стопи перед собою. Відведіть обидві ноги ліворуч. І станьте на коліна. Покладіть руки на підлогу. Відведіть ноги праворуч. І сядьте; (*прим.*, для заняття 16). Відведіть ноги ліворуч. І сядьте. Тепер просто станьте на коліна і на руки і спробуйте знову згинати стопи; (*прим.*, для заняття 16). Відмітьте, чи є різниця від початку до тепер. Рухайте ноги по черзі (згинайте, розгинайте). Розвертайтеся на колінах і відводьте ноги в сторону (праворуч, ліворуч). Спробуйте розвести коліна. І зігніть ноги. Зведіть коліна і розігніть ноги. Робіть навпаки — ноги розігнуті, коли коліна розведені. І зігнуті, коли коліна зведені; (*прим.*, для заняття 16). Встаньте. І пройдіться на цих ногах. І відмітьте, як вони тепер вам слугують.

17. (*прим.*, для занять 4, 10). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

«Сегмент 5», до якого входять «Заняття 5», «Заняття 11», «Заняття 17» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами навколо кульшових суглобів. Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі в положеннях: *сидячи, лежачи на спині, стоячи*.

*План-конспект заняття 5* (*прим.*, додаток Д) й опис *основної частини* занять 5, 11, 17, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів стоп, колінних суглобів, стегон, кульшових суглобів, тазу, тулуба, ліктювих суглобів, голови, представлено

нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині наголошено на понятті «переносу» (*прим.*, вміння передавати те, чого ви навчилися, до інших функцій); на важливості переходу від уяви, уявлення до функції (*прим.*, в один і в інший бік) і, як наслідок, до покращення м'язової організації. Також ідеться про те, що люди обмежують себе самі і навіть не уявляють, на що здатні.

*Основна частина* занять 5, 11, 17.

1. (*прим.*, для занять 5, 11). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

2. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Сядьте. Коліна нарізно, підшви «дивляться» одна на одну. Торкаються або майже торкаються. Лівою рукою вхопіться за підшву правої ноги зверху (з зовнішньої сторони). Великий палець разом з іншими (як у мавпи). Зіпріться на праву руку. Підніміть і опустіть праву ногу. Повільно. Багато разів; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Чергуйте рухи. Щоб коліно по черзі опинялося з іншої сторони ліктя (ви побачите, як це впливає на стегна та тулуб); (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Правою рукою вхопіться за цю ж ногу (тримайте її з іншого боку). Спирайтесь на ліву руку. Робіть те саме, що й раніше; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Поміняйте руки. І робіть так, як на початку. Відмітьте, чи легше зараз. Рухайтесь повільно; (*прим.*, для занять 11, 17). Для тих, кому важко: відпустіть ногу. Якось торкніться рукою коліна (якоюсь частиною). А потім ухопіться за стопу (не напружуючись). Скрутіть тіло, щоб ви могли це зробити. Якщо ви не можете втримати ногу, то подумайте про це (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 11, 17). Вхопіться якось. Та виконуйте ту частину руху, яку можете робити; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Знову зробіть це. Раз рукою. Раз без руки. Раз протилежною рукою. Продовжіть міняти руки. Допоки однаково не відчуватиметься обома руками; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Ляжте на спину. Поспостерігайте за тілом. Сприймійте різницю між кульшовими суглобами та їх контактом з підлогою. Один здається ближчим до підлоги, ніж інший.

3. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Зігніть коліна. Поставте ноги. Широко. Ліву руку заведіть за голову. Тримайте праву ногу правою рукою зовні. Підніміть у повітря



стопу і голову. Обома руками. У повітрі заведіть лікоть зсередини коліна. Повертаючись на підлогу, дозволяйте голові опуститися і заведіть лікоть зовні від коліна. Використайте все можливе, щоб зробити рух легшим; (*прим.*, для занять 11, 17). Продовжіть. Відмітьте, чи можете ви допомогти собі диханням, поворотами тіла чи лівою ногою. Відмітьте, чи язик, рот і очі вільні; (*прим.*, для занять 11, 17). Подумайте про розширення обличчя. Тобто куточки рота й очей, які йдуть до вух. Зробіть це плавно. Простим швидким рухом.

4. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Сядьте. Зіпріться на ліву руку. Правою рукою тримайте праву ногу зверху. Продовжіть. І відмітьте, що легше. Відмітьте, чи можете ви сказати, як складніше це робити. Коли це відчувається складно?; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Вхопіться зовні і, не відпускаючи, зігніть ногу. Лікоть зсередини коліна. І перекотіться на спину, не відпускаючи стопу; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Зробіть це в положенні лежачи. Та відмітьте, чи є якась різниця. Ляжте. І відмітьте, як тіло торкається підлоги. Яка нога здається довшою?

5. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Знову сядьте. Вхопіться за праву ногу. Як ви робили раніше. Тримайте за середину. Заведіть праву ногу за собою. З правого боку. Поверніть її на місце. Спирайтеся на ліву руку, як потрібно. Щоб було легко. Хитніться ліворуч. Так, щоб ви опинилися на сідничній кістці, а ліва нога поступово торкнулася підлоги. Зробіть усе можливе, щоб було легше. Ляжте, якщо хочете. Збільшіть швидкість; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Ляжте на спину і відпочиньте. Перевірте свій контакт із підлогою.

6. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Зігніть коліна. Правою рукою тримайтеся за стопу. Як ви робили раніше. Ми робимо те саме. У положенні лежачи. Щоб ви могли відмітити, що потрібно змінити. Що вам потрібно зробити з лівою ногою? Зі своїм тілом? Нога має повернутися на підлогу. Якщо ви не тримаєте великий палець разом з усіма — таке тримання заважає рухам. Заведіть ногу назад. І відпустіть. Спробуйте просунути руку під склепіння стопи, з'єднавши всі пальці разом. Щоб рука та стопа зручно лежали разом. Підніміть ногу. І продовжіть рух. Відмітьте, чи хочете ви, щоб ліва рука була за головою. Не чиніть спротив. Дозволяйте тілу робити те, що воно хоче, аби полегшити рух; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Ляжте і відпочиньте.

7. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Переверніться на інший бік. І сядьте. Коліна нарізно. Як і раніше. Лівою рукою вхопіться за підшву правої ноги. І відведіть ногу в те саме положення, що й раніше. Тим, кому це важко: заведіть ногу назад. І відпустіть руку. Праве коліно має опинитися на підлозі. Поставте праву руку позаду. Лівою рукою погладжуйте (ковзайте вздовж) стегно, коліно та гомілку. А потім так само ковзайте рукою по нозі. Назад. Повільно перевірте, чи зможете ви триматися за стопу зручніше.

8. (*прим.*, для занять 5, 11, 17). Ляжте на спину. І спробуйте зробити те саме. На спині. Хай інша нога робить усе, що заманеться. Хитніться. Підніміть голову. Ляжте. Повністю. Робить усе, щоб цей рух був можливим і зручним. А тепер зупиніться. І відпочиньте; (*прим.*, для занять 5, 11, 17). А тепер сядьте. Встаньте. І походіть (щоб мозок знав, що думати, він повинен мати зрозумілий досвід). Зверніть увагу на різницю між правим і лівим боком. Який бік вам подобається більше? Тепер я знаю, у чому полягає мій потенціал. Я знаю краще, як цього досягти.

9. (*прим.*, для заняття 17). Ляжте. Зараз ми побачимо, чи зможемо ми отримати те саме для іншої ноги. Не працюючи взагалі. Тобто отримати інший бік такий же рухливий та гнучкий, як той, який ми вже зробили. А можливо, навіть кращим (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 17). Лівою рукою утримуйте ліву стопу зверху. Права рука позаду. Закрийте очі. Уявіть, що ви піднімаєте її (впевніться, що ви взагалі нічого не робите). Подумайте, як підняти і опустити ногу. І завести коліно зсередини від лівого ліктя. Якщо ви не можете просто подумати про це — тоді, зробіть це з правого боку. Як і раніше; (*прим.*, для заняття 17). Знову тримайте ліву ногу лівою рукою. І уявіть, що ви виконуєте рух (як і раніше, з правою стороною). Винахідник, поет, музикант думає про те, що він збирається зробити, з набагато більшою ясністю, ніж він може виконати насправді. Якщо ви правильно зорганізуєте своє мислення, ви зможете змусити свою ліву сторону працювати набагато краще. Навіть, якщо вона взагалі не працювала. Твердо тримайте в пам'яті образ свого тіла; (*прим.*, для заняття 17). Знову тримайте ліву ногу. Відмітьте, чи пам'ятаєте ви, що робила права нога раніше. І продовжіть повторювати рух; (*прим.*, для заняття 17). Підніміть ліву ногу в повітря. І сядьте. Продовжіть триматися за ногу. І подумайте

про те, щоб підняти ногу та завести коліно зсередини від ліктя. Продумайте рух. Кілька разів. Для цього потрібно думати про таз, шию, зону між ногами; (*прим.*, для заняття 17). Ляжте на спину. І подумайте про те саме. Зробіть це тричі; (*прим.*, для заняття 17). Сядьте. Покладіть ліву ногу позаду. Вхопіться лівою рукою за ногу. І подумайте про те, як коліно завести від ліктя зовні, а стопу покласти на праве стегно. Перенесіть ногу на праве стегно і подумайте про те, як повернути її туди, де вона була. Продумана сторона стає тоншою, легше спрямовується; (*прим.*, для заняття 17). Покладіть ліву ногу позаду. Зіпріться на ліву руку. І подумайте, що ви збираєтесь використати праву руку, щоб дістати ліву ногу і покласти її у положення, як і раніше — зовнішньою щиколодкою на праве стегно. Зупиніться; (*прим.*, для заняття 17). А тепер сядьте. Ноги нарізно. Тримайте ліву ногу (ступню) позаду. Зіпріться на ліву руку. І подумайте про те, аби взяти ліву ногу і витягти її вперед (коліно заходить від ліктя зовні); (*прим.*, для заняття 17). Зробіть це іншою рукою; (*прим.*, для заняття 17). Встаньте. І походіть. За чотири хвилини ви зробили те, на що до того нам знадобилося сорок.

10. (*прим.*, для занять 5, 11). Очі заплющені. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покладіть руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).

«Сегмент 6», до якого входять «Заняття 6», «Заняття 12», «Заняття 18» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами навколо хребта. Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі в положеннях: *лежачи на стині, стоячи*.

*План-конспект заняття 6 (прим., додаток Д) й опис основної частини занять 6, 12, 18, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів ніг, тазу, тулуба, рук, голови, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3.*

*Основна частина занять 6, 12, 18.*

1. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Ляжте на спину. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. І лежіть хвилину нерухомо. Відмітьте, як торкаються підлоги

коліна ззаду, грудна клітка, плечі і груднина (грудна кістка). Відчуйте, де плечі, лопатки, ребра торкаються підлоги.

2. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Зігніть коліна. Поставте ноги. На підлогу. У найзручніше та стійкіше положення, яке ви можете віднайти. Тобто ви не робите нічого, щоб їх утримувати. І вони не ковзатимуть. Дуже повільно хитніть таз. Це означає підніміть куприк від підлоги. Та опустіть його. Багато разів. Дуже повільно. Відмітьте, що голова теж рухається. Ніби хребет її штовхає. Коли ви це робите, підборіддя наближається до горла. І віддаляється; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Підніміть хребет. Більше. Поступово. Відмітьте, як рухається його найнижча частина. Тобто ви піднімаєте її з підлоги, а потім опускаєте. Повільно. Ніби це ланцюг, який опускається на підлогу. Ланка за ланкою. Тримайте це у пам'яті. Підніміть і опустіть нижню частину хребта. Зробіть рух однорідним.

3. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Підніміть таз вище. У повітря. І затримайтеся. Нахиліть коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч. Разом з ними рухається і таз. Продовжіть. Відмітьте, що відбувається у хребцях, які лишаються на підлозі; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Хай голова йде в тому ж напрямку, що й коліна. Відмітьте, чи можете ви відчутти, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Підніміть руки в напрямі стелі. Долоні торкаються. Продовжіть ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (не торкається підлоги); (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Наблизьте ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжіть (руки не рухаються). Відмітьте, що відбувається у верхніх хребцях; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Припиніть рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримайте лікті прямо. Щоб трикутник залишався недеформованим. Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Спостерігайте, як хребет лежить на підлозі.

4. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Зігніть коліна. Трохи. Підніміть пальці ніг від підлоги. Так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу. Підніміть таз високо у повітря. Робіть невеликі рухи. П'ятами. Подовжуйте і вкорочуйте тулуб. Коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі;

(*прим.*, для занять 6, 12, 18). Поверніть голову праворуч. Відмітьте, що відбувається у верхніх хребцях; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Відмітьте, чи відбулися зміни в тому, як тулуб контактує із підлогою; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Підніміть таз у повітря. І затримайтеся. Нахиліть коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч. Хай голова йде в тому ж напрямку, що й коліна. Відмітьте, чи можете ви відчути, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Підніміть руки в напрямі стелі. Долоні торкаються. Продовжіть ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (не торкається підлоги); (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Наблизьте ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжіть (руки не рухаються). Відмітьте, що відбувається у верхніх хребцях; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Припиніть рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримайте лікті прямо. Щоб трикутник залишався недеформованим. Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Спостерігайте, як хребет лежить на підлозі; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Зігніть коліна. Трохи. Підніміть пальці ніг від підлоги. Так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу. Підніміть таз високо в повітря. Робіть невеликі рухи. П'ятами. Подовжуйте і вкорочуйте тулуб. Коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Поверніть голову праворуч. Відмітьте, що відбувається у верхніх хребцях; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Відмітьте, чи відбулися зміни у тому, як тулуб контактує із підлогою.

5. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Знову підтягніть коліна. Щоб ви могли стати на п'яти. Підніміть таз у повітря. І виконуйте такі ж ковзання хребта, як і раніше. Цього разу обличчя ліворуч; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Наблизьте п'яти до тіла. Підніміть таз. Якомога вище. Робіть те саме, що й раніше. Спирайтеся на п'яти (і штовхайте). Хай голова робить все, що заманеться; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відмітьте різницю, коли голова спрямована в напрямі стелі. Або коли вона повернута в один чи в інший бік. Відмітьте, що відбувається у верхніх хребцях, коли ви відштовхуєтесь, відмітьте, що робить груднина і грудна клітка; (*прим.*, для занять 6,

12, 18). Поставте стопи на підлогу. І відрегулюйте їх так, щоб можна було підняти таз вище. Виштовхніть живіт (грудна клітка стає пласкою). Потім виштовхніть грудну клітку (і живіт стає пласким). Чергуйте рухи живота і грудної клітки. Кілька разів. Де ви це відчуваєте у ребрах? Чи в інших частинах тулуба?

6. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Опустіть таз. Ноги стоять на підлозі. У зручному місці. Знову робіть те, що спочатку. Повільно і поступово підніміть таз. Допоки легко. Коли ви опускаєте його, робіть це дуже повільно. Дозволяйте хребцям опускатися вниз. Ніби кожен є ланкою в ланцюзі, який ви повільно опускаєте на підлогу. Ланка за ланкою. Відмітьте, чи абсолютно рівномірний цей рух вгору-вниз. Відпочиньте.

7. (*прим.*, для занять 12, 18). Стопи разом (ноги прями). Використовуйте п'яти, які на підлозі. Штовхайте і тягніть хребет так, щоб він відчувався, як раніше. Згинайте і витягуйте стопи. Щоб п'яти працювали. Продовжіть. Стежте за диханням. Зробіть кілька разів. Закінчіть і лежіть спокійно (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 12, 18). Тримайте стопи разом. Зігніть стопи так, щоб вони нахилились до вас. І вдихніть. Витягніть стопи. І видихніть. Повільно. Узгоджуйте з диханням. Вдихніть нечутно. І видихніть. Продовжіть. Зверніть увагу на низ живота. Продовжуйте робити. Допоки не виявите, що робите це з якнайменш можливим зусиллям у ногах. Або будь-якому іншому місці тіла; (*прим.*, для занять 12, 18). Змініть координацію між диханням і рухом стоп. Видихніть, коли стопи зігнуті. І вдихніть, коли вони витягнуті. Вирішуйте самі, який спосіб здається вам більш природним; (*прим.*, для занять 12, 18). Зробіть так, як ви робили раніше. Вдихніть, коли згинаєте стопи. І видихніть, коли витягуєте. Відпочиньте.

8. (*прим.*, для занять 12, 18). Зігніть коліна. Ноги разом. Спирайтесь тільки на п'яти. Хитайте таз п'ятами. Тримайте коліна і стопи разом. Це крихітний рух. Відмітьте, чи можете ви сприйняти, де розташовані кульшові суглоби та великі вертели (*grand trochanter*); (*прим.*, для занять 12, 18). Продовжіть. За потреби, витягуйте та згинайте стопи; (*прим.*, для занять 12, 18). Лишіть ноги у спокої. І підніміть таз вище. Вище. Ще вище; (*прим.*, для занять 12, 18). Рухайте хребет вгору-вниз. По підлозі. Зауважте, що ви продовжуєте дихати. Знову спостерігайте за

хребтом. Тією частиною, що лежить на підлозі. І плечовим поясом; (*прим.*, для занять 12, 18). Поверніть голову й очі праворуч. І лишіть їх там. Продовжіть виконувати рух. І відмітьте, що відбувається із хребтом. Ви віднайдете, що тепер одна сторона хребта треться об підлогу; (*прим.*, для занять 12, 18). Поверніть голову й очі ліворуч. І продовжіть робити те саме. Відпочиньте.

9. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Зігніть коліна. Стопи нарізно. Підсуньте стопи так, щоб можна було підняти таз. Дуже високо. Якнайвище. Не напружуйтесь. Обійміть себе руками. Тобто праву руку підсуньте під ліву пахву. Так, щоб вона опинилась на лівій лопатці. А ліву руку — під праву пахву і на праву лопатку. Утримуйте ноги нерухомо. Руками й ліктями хитайте верхню частину тіла. Праворуч і ліворуч; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Продовжіть. Повертайте голову й очі разом із рухом. Відмітьте, чи можете ви зробити контакт із підлогою правильним і рівномірним. Хитайтесь обережно. Із боку в бік. Допоки він не стане правильним. Як плавна арка. Підсуньте ноги. Підніміть таз іще вище; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Поміняйте руки. Щоб рука, яка була знизу, опинилася зверху. Продовжіть робити те саме. Відмітьте, чи можете ви розподілити тиск рівномірно. Щоб рух став дуже приємним; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Поспостерігайте за тілом.

10. (*прим.*, для занять 12, 18). Зігніть коліна. Стопи нарізно. Підніміть таз. Підніміть руки в напрямі стелі. Долоні торкаються. Відмітьте, як тулуб контактує із недеформованим трикутником; (*прим.*, для занять 12, 18). Окресліть коло на стелі двома середніми пальцями. Повільно. Хай плечі та верхня частина хребта м'яко рухаються по підлозі. В одному напрямку. Хай коліна, голова і все тіло взаємодіють і хитаються, коли ви робите коло пальцями. Відпочиньте.

11. (*прим.*, для занять 12, 18). Зігніть коліна. Робіть так само. Кресліть кола в протилежному напрямі. Почніть із маленьких кіл. І хай вони збільшуються, коли все тіло співпрацює. Кола мають стати правильнішими і чіткішими. Відпочиньте.

12. (*прим.*, для заняття 18). Зігніть коліна. Ноги нарізно. Витягніть руки в сторони. Долонями догори. Підтягніть стопи ближче до тіла. Підніміть таз. Хитайте ногами. І робіть невелике коло. Навколо шийних хребців. Хай коліна йдуть, куди їм заманеться. Щоб ви могли зробити це коло. Хай голова йде в тому ж напрямку, що й

коліна та очі (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 18). Змініть напрям руху по колу. Відмітьте, що робить груднина (грудна кістка), коли ви це робите. Рухайте голову у протилежному від колін напрямку. (Дуже складно!) Відмітьте, що відбувається у груднині та у верхніх хребцях. Продовжіть. Ви зрозумієте, що деякі вузли розв'яжуться у цій ділянці. Рухайтеся повільно; (*прим.*, для заняття 18). Тримайте коліна нерухомо. І продовжіть. Рухайте голову у будь-якому напрямі. Зробіть повне коло. Поки ви це робите, поступово збільшуйте рух ногами. Щоб сприяти руху голови. У тому ж напрямі; (*прим.*, для заняття 18). Не рухайте коліна. І продовжіть рухи голови так само; (*прим.*, для заняття 18). Відмітьте, чи зможете ви поступово повернути рух колін. Рухайте їх у протилежному напрямі. Не заважайте руху голови. Повільно. Відпочиньте.

13. (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Зігніть коліна. Підніміть таз у повітря. Опускайте хребці. Повільно. Один за одним. Знову підніміть таз. Поступово. Піднімайте хребці. Один за одним. Виконайте цей рух кілька разів. Повільно. І відмітьте, яка різниця від початку уроку; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Відпочиньте. Поспостерігайте за тілом; (*прим.*, для занять 6, 12, 18). Переверніться на бік. Встаньте і походіть.

«Сегмент 7», до якого входять «Заняття 7», «Заняття 13», «Заняття 19» (*прим.*, які, у свою чергу, належать до кіл «1», «2», «3»), спрямований на отримання контролю над м'язами шиї і голови. Як і в інших сегментах авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, у заняттях використано специфічні рухові моделі в положеннях: *лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи, стоячи*.

*План-конспект заняття 7* (*прим.*, додаток Д) й опис *основної частини* занять 7, 13, 19, у яких акцентовано увагу на особливостях рухів голови, представлено нижче по тексту основної частини підрозділу 3.3. У теоретичній частині наголошено на різниці між поняттями «обертати» (*прим.*, rolling), «повертати» (*прим.*, turning), «терти» (*прим.*, rubbing). Також ідеться про важливість не «утримувати» (*прим.*, holding) голову протягом рухів.



*Основна частина занять 7, 13, 19.*

1. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Ляжте на спину. Покладіть праву руку під потилицю. Покладіть ліву руку на лоб. Лівою рукою спробуйте котити голову по правій руці, яка лишається рівною. На підлозі. Зауважте, що більшість із вас виконує всі рухи у лопатці та у променево-зап'ястковому суглобі. І рука, яка лишається у контакті з чолом, не використовується. Ніби ви утримуєте чоло в руці; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Тож спробуйте тримати руку рівно і котіть голову; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). А тепер зробіть так, як ви робили раніше. Утримуйте лоб. Відмітьте різницю. Відмітьте різницю в русі плечей і голови; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Спробуйте котити голову між руками. Більш-менш автоматично. Тобто зробіть це простим рухом. Обидві руки рівно. Більш-менш. Вони не обов'язково мають бути абсолютно плоскими. Але повинно бути кочення; (*прим.*, для занять 13, 19). Зробіть дуже маленький рух. Посередині. Вперед. І назад. Щоб ви могли робити це швидко (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Зупиніться. Руки на підлозі. Розслабтеся. І дихайте. Перевірте тіло по кожній лінії.

2. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Заведіть ліву руку за голову. Правою рукою котіть голову; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Трохи підніміть голову від підлоги. Обома руками. І спробуйте котити голову між руками. Не утримуйте голову, а обертайте її. Обома руками. Це означає, що має бути такий обертовий рух. Зробіть це можливим.

3. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Переверніться і ляжте на живіт. Ви побачите іншу відмінність — ви зможете обертати голову так, щоб точка спереду (під лобом) не рухалася, а голова оберталася — праворуч і ліворуч. Також точка ззаду лишиться більш-менш нерухомою; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Покладіть праву руку під лоб, а ліву — на потилицю. Покладіть долоню під чоло так, щоб вона лежала так само, як і раніше. Котіть голову між руками; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Змініть руки і виконайте те саме. Робіть схожі рухи. Для власного задоволення; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Обома руками підніміть голову від підлоги і спробуйте виконати кочення. У якийсь момент зупиніть обертальний рух і утримуйте голову, повертаючи її. І відмітьте, як це відрізняється. Тоді ви відчуєте, як тулуб починає рухатися. Ви

відчуєте це у грудній клітці; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Знову котить голову. Ми думаємо, що різниця очевидна в цій позиції.

4. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Змініть положення рук. Рухайтесь, обертаючи голову. Кілька разів. І утримуйте голову так, щоб ви скручували тулуб. Кілька разів; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Утримуйте і відчуйте, як сильно ви скручуєте хребет. І наскільки легше в один бік, ніж в інший. Легше у напрямку руки, яка лежить під лобом; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Знову змініть руки. І ви відмітите, що зробите більший рух зі сторони руки під лобом; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Припиніть і ляжте на спину. Трохи відпочиньте.

5. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Сядьте. І покладіть праву руку за голову. Покладіть ліву руку на лоб. Зараз є інший, третій різновид рухів, які роблять люди. Дехто, намагаючись виконати цей рух у положенні сидячи, вважає, що він(-она) робить правильні речі. Але насправді він(-она), або виконує той рух, який передбачає утримування та повороти тіла, в той час як рух у шийному відділі взагалі відсутній, або він(-она) виконує певний рух, який передбачає тертя по чолю. Багато хто робить це спонтанно. Замість того, що він(-она) має робити. Спробуйте зробити всі три варіанти. Це означає, що ви будете тримати ліву руку на лобі і хочете його утримувати. Коли ви утримуєте, відчуйте, як усе тіло рухається донизу. До куприка на підлозі; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Хай ліва рука стане дошкою, що котиться. А потім зробіть обертовий рух. Спочатку зробіть утримуючий рух. Спробуйте утримувати обома руками. І повертати корпус. І відмітьте, як лікті рухаються справа-наліво. І що рух насправді відбувається у хребті. А не у шийних хребцях; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Обертайте голову між руками. Тіло нерухоме. Тільки голова рухається; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Обертайте голову тільки правою рукою; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Обертайте її тільки лівою; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Ви відмітите, як відбувається рух. З лівою рукою. Що робить ліва рука, замість того, щоб обертати? Змушує вісь рухатися праворуч і ліворуч; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Спробуйте рухати тільки правою рукою. І вісь має залишатися на місці. Ви можете перевірити вісь лівою рукою. Покладіть лівий вказівний палець на маківку і відмітьте, чи обертає ви голову навколо пальця. Якщо так, то у вас правильна вісь. І

правильний рух; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Поміняйте руки і продовжіть. І ви відмітите — щойно ви усвідомите, що насправді робите — ви зможете це виправити. Перш, ніж ви усвідомите свою помилку, хтось інший може казати вам сто разів — і це не допоможе; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Робіть усі разом. Переконайтеся, що немає жодних відхилень від правил обертання. Спробуйте обома руками. І ви це відмітите.

6. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Відмітьте: те, що ми зробили сьогодні, має ефект. Якщо ви використовуєте голову, щоб мати можливість робити всі ці рухи ось так — ви зможете негайно спонукати тіло робити речі, що виходять за межі нормального діапазону. До такої міри, що ви, ймовірно, будете здивовані; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Наприклад, зараз спробуйте — поки ви сидите — зробити той останній рух. Повороти голови. Але цього разу помістіть великі пальці під вуха. Так, щоб протягом руху було лише те легке розгинання шії, яке робить великий палець під вухом, поки ви обертаєте; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Припиніть. Встаньте. Пройдіться і відмітьте, що відбулося.

7. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). А тепер ми спробуємо цим скористатися. Давайте всі зробимо два рухи. Обертання між руками. Які ми робили щойно. І раніше. У положенні стоячи; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Спочатку, спробуйте утримувати голову. Тепер обертайте; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Потріть лобом долоню; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Спробуйте утримувати лоб. І потріть руку потилицею. Це складно. І дехто не зможе цього зробити. Тертя має бути розтиранням руки потилицею; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Змініть руки. Пройдіть усі ці різні трюки зі зміною рук. Обертання між руками. Утримування. Тертя чолом по руці спереду. Стійте нерухомо; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Руку позаду тримайте нерухомо. І обертайте голову. Так, щоб було таке ж тертя ззаду.

8. (*прим.*, для заняття 19). Розставте ноги. Тримайте голову руками. Це означає, що пальці спрямовані назад. Лікті зближені. Щоб ви могли робити обертання, і в той же час злегка розгинати шию. Зігніть тулуб і коліна. І спробуйте потягти маківку в напрямі підлоги. Просто обертайте голову та обережно потягніть. На ваше здивування, ви відмітите, що багато хто досягне підлоги маківкою. Що,

насправді, не під силу багатьом акробатам (*прим.*, додаток Д); (*прим.*, для заняття 19). Поки ви у цьому положенні, покладіть праву руку на лоб, а ліву на потилицю. І робіть те саме — тягніть голову до підлоги. Або припиніть тягти її і виконайте обертання. Відмітьте, як далеко ви дійшли; (*прим.*, для заняття 19). Змініть руки. Та, що була спереду, має бути ззаду. І так далі. Спробуйте знову; (*прим.*, для заняття 19). А тепер відмітьте, скільки марної роботи ви робите із ногами. Спробуйте піднімати п'яти. По черзі; (*прим.*, для заняття 19). Підніміть пальці. Кожної стопи. Передню частину кожної стопи. А тепер уперед!; (*прим.*, для заняття 19). Знов обидві руки по обидва боки від вух. І обережно тягніть їх до підлоги; (*прим.*, для заняття 19). Обертайте голову між руками; (*прим.*, для заняття 19). Припиніть. Знову ляжте на підлогу.

9. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Покладіть праву руку за голову і притисніть її до підлоги. Це означає, що рука взагалі не рухатиметься. Покладіть ліву руку на лоб. Котіть голову. Це найдосконаліший переكات, який ви можете зробити; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). У цьому положенні, якщо ви намагатиметеся «зробити помилку», лівою рукою утримуйте голову. Замість того, щоб її котити. Тоді ви це чітко відчуєте. Чітку різницю. По-перше — за обсягом руху. По-друге — за рухом решти тіла; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Головою потріть руку позаду; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Змініть руки і продовжіть; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Зробіть будь-яку варіацію. Оберіть самі. Щоб ви могли відрізнити її. Що набагато важливіше, ніж якби б ми вам про неї повідомили; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Спробуйте відмітити, скільки рухів ви можете згадати. Які з них ви можете відразу зробити, а про які вам треба подумати.

10. (*прим.*, для заняття 13). Сядьте. У будь-яку позу — якусь східну. Ми б хотіли, щоб ви всі виставили праву ногу попереду. Сядьте, як завгодно. Але права нога перед лівою. Візьміть руками голову. І спробуйте всі ці обертання; (*прим.*, для заняття 13). Спробуйте рухати маківку в напрямі підлоги. Тільки за рахунок обертів. Це означає, що вам доведеться подумати про те, щоб м'язи шії були довші і дозволяли голові нагнутися; (*прим.*, для заняття 13). Змініть руки і продовжіть; (*прим.*, для заняття 13). Спробуйте перекоотитися на бік. Це означає — утримуйте вуха, чергуючи сторони. Кілька разів. Пальці мають вказувати на потилицю; (*прим.*, для заняття 13). Покладіть одну руку на лоб, іншу ззаду і потягніть голову. Ви віднайдете, що

насправді будете котити голову по підлозі. Багато хто так і робить. Продовжіть. Повільно.

11. (*прим.*, для заняття 13). Припиніть. Змініть ноги так, щоб ліва була перед правою. І повторіть спробу; (*прим.*, для заняття 13). Продовжіть це робити і подумайте про подовження хребта. Від куприка — до маківки. Усе йде вперед. І немає зупинки; (*прим.*, для заняття 13). Зробіть ще раз. Із положенням ніг як до цього; (*прим.*, для заняття 13). Зупиніться. І станьте на ноги. Спочатку, походіть кілька секунд. І відмітьте, як це відчувається.

12. (*прим.*, для заняття 19). Знову станьте на свої позиції і спробуйте те, що ми робили раніше. Це означає — обережно розставте ноги. На необхідну ширину. Продовжіть нахилити голову донизу. А потім відмітьте, чи зможете ви опустити її на підлогу, чи ні; (*прим.*, для заняття 19). Лишіть голову у спокої. І відмітьте, чи можете ви торкнутися підлоги ліктями; (*прим.*, для заняття 19). Спробуйте покласти передпліччя і лікті на підлогу. Це можна легко зробити. Багато хто з вас може це зробити; (*прим.*, для заняття 19). Відмітьте, чи можете ви торкнутися підлоги головою. За допомогою ліктів.

13. (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Пройдіться і відмітьте, що означає тримати голову. Відмітьте, що означає диференціювати будь-яку звичну річ. І яке покращення відбувається, коли ви робите помилки порівняно з тим, коли ви виконуєте рухи належним чином. Відчуйте, як це відбувається; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Подивіться один на одного. І відмітьте, чи є якісь зміни в обличчі, спині та поставі; (*прим.*, для занять 7, 13, 19). Подивіться у дзеркало. І відмітьте, чи відбулися з вами якісь зміни.

Запропонована авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів спирається на результати, отримані Ullmann G. et al., Raparo S. A. та ін., і представляє альтернативний інноваційний засіб впливу на фізичний і психічний стан учасників. Розроблений власний системний підхід дозволяє сформулювати конкретну послідовність дій, спрямованих на розвиток інтероцептивного усвідомлення, що, у свою чергу, покращить якість життя й реакції на щоденні події студентів ЗВО і є

найбільш доцільним для впровадження у процес фізичного виховання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

### **Висновки до третього розділу**

Результатами пілотного дослідження підтверджено ефективність використання українськомовних версій *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення* MAIA-2<sup>ukr</sup> та *Короткого опитувальника якості життя* WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> для вибірок здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Розроблено авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів із використанням системного підходу, де враховано принципи та практичні аспекти реалізації проблеми сучасного процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Виходячи з природних умов навчального процесу, запропоновано альтернативний підхід до фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який складено з 19 занять на основі соматичних рухів. За потреби технологію можна мультиплікувати. Заняття з розвитку *інтероцептивного усвідомлення* мали різний «функціональний вектор» (*прим.*, наприклад, контроль над м'язами тулуба та кінцівок; м'язами навколо «соматичного центру»; м'язами стоп, навколо колін та стегон; м'язами навколо кульшових суглобів; м'язами навколо хребта; м'язами шиї і голови) і були спрямовані на покращення якості життя, реакцій на щоденні події здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Особливістю розробленої авторської технології є: виконання вправ із заплющеними очима; у в.п. лежачи та спині, на животі, в окремих випадках — сидячи, стоячи, крокуючи (в т.ч. назад); провідна роль викладача у «feedback»-сесії. «Виключення» зору змушує інші аналізатори (слуховий, тактильний) ставати основними засобами сприйняття, що уможливорює розвиток рухової творчості.

Основні наукові результати третього розділу представлено в роботах автора [16-18].

## РОЗДІЛ 4

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ СОМАТИЧНИХ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 4.1 Вихідні показники інтероцептивного усвідомлення, якості життя, реакцій на щоденні події у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (констатувальний етап педагогічного експерименту)

Педагогічний експеримент було проведено у природних умовах навчального процесу. Здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (*прим.*,  $n=404$ ) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка опитано з використанням такого інструментарію дослідження, як: *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, Короткого опитувальника якості життя, Анкети реакцій на щоденні події* — й оцінено показники тричі (вересень-жовтень 2022, грудень 2022, травень-червень 2023 року).

У підрозділі 4.1 представлено результати перевірки особисто автором роботи адаптованих українською мовою опитувальників MAIA-2<sup>ukr</sup>, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, RSI<sup>ukr</sup>.

*Аналіз компонентів Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2<sup>ukr</sup> ( $n=400$ ).*

На рис. 4.1 представлено криву розподілу загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (*прим.*,  $n=400$ ) всієї вибірки досліджуваних, яка відповідає нормальному розподілу.

Коефіцієнти асиметрії 34 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> ( $n=400$ ) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «26» підшкали «навичка усвідомлювати емоції» — -1.23, елементів «35» — -1.18 і «37» — -1.07 підшкали «навичка довіряти» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 32 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> ( $n=400$ )

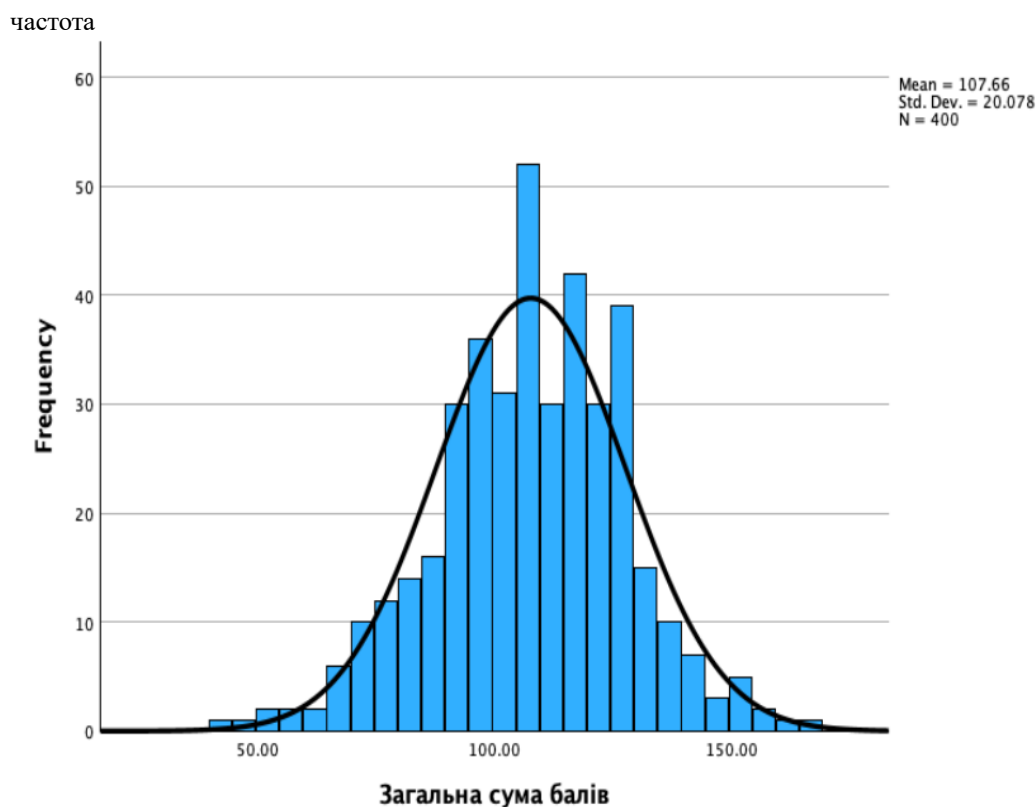


Рис. 4.1 Крива розподілу загального показника шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=400) всієї вибірки досліджуваних

знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елемент «2» — -1.06 підшкали «навичка помічати», елементи «5» — -1.08 і «8» — -1.08 підшкали «навичка не відволікатися», елемент «11» — -1.12 підшкали «навичка не турбуватися» та елемент «23» — -1.04 підшкали «навичка усвідомлювати емоції» мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.32 до 3.96 балів, а стандартні відхилення — від 1.22 до 1.70. Загальний показник шкали MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=400) становив  $107.66 \pm 20.08$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $12.73 \pm 4.54$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $13.88 \pm 5.97$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $11.37 \pm 5.03$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $20.96 \pm 6.41$  балів, для підшкали «навичка



усвідомлювати емоції» —  $16.24 \pm 5.54$  балів, для підшкали «навичка саморегулювання» —  $12.27 \pm 4.53$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $8.42 \pm 3.66$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $11.79 \pm 3.37$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «0» до «35» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті. Разом із тим, у відповідній таблиці представлено факторне навантаження елементів МАІА-2<sup>ukr</sup> (n=400) у вигляді коефіцієнту завантаження (*прим.*, Loading Factor). У всіх випадках цей коефіцієнт перевищує «0.4», що є достатнім для введення всіх елементів до української версії Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (МАІА-2<sup>ukr</sup>).

Факторний аналіз розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (*прим.*, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна, КМО) та тесту сферичності (*прим.*, критерій Барлетта). Результат тесту КМО вважають достатнім, коли показник перевищує «0.7». У нашому випадку отримане значення КМО відповідає вимогам критерію, оскільки дорівнює 0.889. Значення тесту сферичності Барлетта становить 6179.671, що є статистично значущим результатом (*прим.*,  $p < 0.001$ ). Отже, отримані дані підходять для дослідницького факторного аналізу.

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці. Показник (*прим.*, Determinant) становить 1.11E-007, що доводить значущий зв'язок елементів матриці. Задля пояснення загальної дисперсії як метод вилучення використано аналіз головних компонентів (*прим.*, Principal Component Analysis) та метод обертання Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 8 ітерацій.

Нові 8 компонентів дещо відрізняються від 8-доменної структури оригінальної версії шкали МАІА-2. Так, до компоненту «1» увійшли всі (*прим.*, окрім елементу «16») елементи підшкали «навичка регулювати увагу»: «19», «20», «17», «21», «22», «18». До компоненту «2» — всі елементи підшкали «навичка усвідомлювати емоції»: «25», «27», «24», «26», «23»), а також елемент «28» підшкали «навичка

саморегулювання». До компоненту «3» увійшли всі (*прим.*, окрім елементу «7») елементи підшкали «навичка не відволікатися»: «10», «8», «6», «9», «5»), а також елемент «13» (*прим.*, зі знаком «-») підшкали «навичка не турбуватися». До компоненту «4» — всі елементи підшкали «навичка довіряти»: «36», «35», «37», а також елемент «7» (*прим.*, зі знаком «-») підшкали «навичка не відволікатися». До компоненту «5» увійшли всі елементи підшкали «навичка прислухатися до тіла»: «34», «33», «32», а також елемент «29» підшкали «навичка саморегулювання». До компоненту «6» — всі (*прим.*, окрім елементу «13») елементи підшкали «навичка не турбуватися»: «12», «15», «11», «14». До компоненту «7» увійшли всі (*прим.*, окрім елементу «4») елементи підшкали «навичка помічати»: «3», «2», «1», а до компоненту «8» — елементи підшкали «навичка саморегулювання»: «30», «31», елемент «16» підшкали «навичка регулювати увагу» та елемент «4» підшкали «навичка помічати». Враховуючи незначні відмінності між оригінальними підшкалами і новими компонентами, ми вирішили зупинитися на 8-факторній моделі.

Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника МАІА-2<sup>укр</sup> (n=400) використано двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation). Елементи оригінальних підшкали представлено як: підшкала «навичка помічати»; підшкала «навичка не відволікатися»; підшкала «навичка не турбуватися»; підшкала «навичка регулювати увагу»; підшкала «навичка усвідомлювати емоції»; підшкала «навичка саморегулювання»; підшкала «навичка прислухатися до тіла»; підшкала «навичка довіряти», а також додані нові фактори — «A\_R», «E\_A», «N\_D», «T\_», «B\_L», «N\_W», «N\_», «S\_R».

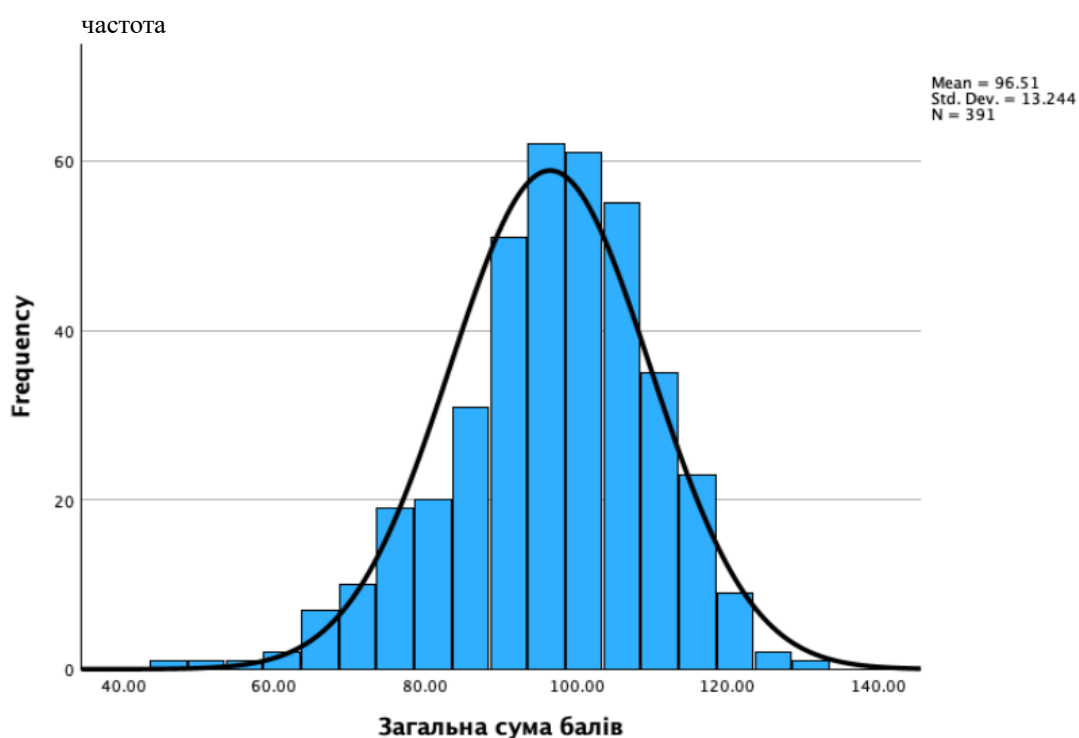
Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу. Так само, як і в методі обертання Varimax з нормалізацією Кайзера, підшкала «навичка помічати» значно корелювала з новим фактором «7» (*прим.*, «N\_»,  $r=0.873$ ). Підшкала «навичка не відволікатися» — з новим фактором «3» (*прим.*, «N\_D»,  $r=0.952$ ). Підшкала «навичка не турбуватися» значно корелювала з новим фактором «6» (*прим.*, «N\_W»,  $r=0.949$ ). Підшкала «навичка регулювати увагу» — з новим фактором «1» (*прим.*, «A\_R»,  $r=0.886$ ). Підшкала «навичка усвідомлювати

емоції» значно корелювала з новим фактором «2» (*прим.*, «E\_A»,  $r=0.881$ ). Підшкала «навичка саморегулювання» — з новим фактором «8» (*прим.*, «S\_R»,  $r=0.546$ ). Підшкала «навичка прислухатися до тіла» значно корелювала з новим фактором «5» (*прим.*, «B\_L»,  $r=0.797$ ), а підшкала «навичка довіряти» значно корелювала з новим фактором «4» (*прим.*, «T\_»,  $r=0.892$ ).

Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка помічати» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.737. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка не відволікатися» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.758. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка не турбуватися» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є сумнівним (*прим.*, «questionable», перевищує «0.6») показником для цієї підшкали — 0.689. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка регулювати увагу» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.813. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка усвідомлювати емоції» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.785. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «навичка саморегулювання» за методикою

вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.763. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*навичка прислухатися до тіла*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.811. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*навичка довіряти*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=400$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.859. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

*Аналіз компонентів Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> ( $n=391$ ).*



*Рис. 4.2* Крива розподілу загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> ( $n=391$ ) всієї вибірки досліджуваних

На рис. 4.2 представлено криву розподілу загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (прим., n=391) всієї вибірки досліджуваних, яка відповідає нормальному розподілу.

Коефіцієнти асиметрії 21 елемента, всіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=391) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементів «15» — -1.38 і «17» — -1.08 підшкали «фізичне здоров'я», елементу «11» — -1.07 підшкали «психічне здоров'я», елементів «23» — -1.10 і «24» — -1.01 підшкали «довкілля» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 21 елемента, всіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=391) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку загальний елемент, який має розглядатись окремо, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?» — 1.59, елементи «15» — 2.38 і «17» — 1.45 підшкали «фізичне здоров'я», елементи «23» — 1.69 і «24» — 1.63 підшкали «довкілля» мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 3.24 до 4.54 балів, а стандартні відхилення — від 0.64 до 1.09 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=391) становив  $96.51 \pm 13.24$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $26.79 \pm 4.40$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $21.72 \pm 4.13$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $10.92 \pm 2.22$  балів, для підшкали «довкілля» —  $29.51 \pm 4.40$  балів (прим., значення окремих шкал було в діапазоні від «4» до «40» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті. Разом із тим, у відповідній таблиці представлено факторне навантаження елементів WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=391) у вигляді коефіцієнту завантаження (прим., Loading Factor). У всіх випадках цей коефіцієнт перевищує «0.3», що є достатнім для

введення всіх елементів до української версії Короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>).

Факторний аналіз розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (*прим.*, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна, КМО) та тесту сферичності (*прим.*, критерій Барлетта). Результат тесту КМО вважають достатнім, коли показник перевищує «0.7». В нашому випадку отримане значення КМО відповідає вимогам критерію, оскільки дорівнює 0.920. Значення тесту сферичності Барлетта становить 3846.684, що є статистично значущим результатом (*прим.*,  $p < 0.001$ ). Отже, отримані дані підходять для дослідницького факторного аналізу.

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці. Показник (*прим.*, Determinant) становить 4.069E-005, що доводить значущий зв'язок елементів матриці. Задля пояснення загальної дисперсії як метод вилучення використано аналіз головних компонентів (*прим.*, Principal Component Analysis) та метод обертання Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 19 ітерацій.

Нові 5 компонентів дещо відрізняються від 4-доменної структури (*прим.*, +2 окремих загальних елементи, які мають розглядатись окремо) оригінальної версії шкали WHOQOL-BREF. Так, до компоненту «1» увійшли всі елементи підшкали «психічне здоров'я»: «19», «7», «6», «5», «26», «11», частина елементів підшкали «фізичне здоров'я»: «18», «17», «10», «16», а також елемент «9» підшкали «довкілля». До компоненту «2» увійшли елементи підшкали «довкілля»: «24», «12», «13», «14», «8», «23», а також 2 загальних елементи, які мають розглядатись окремо, (*прим.*, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?», «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»). Окрім того, елемент «2.» значно корелює (*прим.*,  $p < 0,01$ ) з компонентами «1», «3» і «4», а елемент «1.» — з компонентами «1» і «3». Компонент «3» складається з усіх елементів підшкали «соціальні відносини»: «21», «20», «22», а компонент «4» — з частини елементів підшкали «фізичне здоров'я»: «4», «3», «15». Компонент «5» складається лише з елементу «25» підшкали «довкілля». Оскільки, у разі можливого видалення елементу «25»,  $\alpha$ -Кронбаха підшкали «довкілля» суттєво не змінилися б, ми вирішили зупинитися на 4-факторній моделі.

Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (n=391) використано двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation). Загальні елементи, які мають розглядатись окремо, та ін. представлено як: «1. Як би ви оцінили свою якість життя?»; «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»; підшкала «фізичне здоров'я»; підшкала «психічне здоров'я»; підшкала «соціальні відносини»; підшкала «довкілля», а також додані нові фактори — «Psy\_D+Phy\_D<sub>1</sub>», «Env\_D+Q<sub>1</sub>+Q<sub>2</sub>», «Soc\_D», «Phy\_D<sub>2</sub>».

Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу. Так само, як і в методі обертання Varimax з нормалізацією Кайзера, підшкала «фізичне здоров'я» була розділена надвоє і значно корелювала з новими факторами «1» (*прим.*, «Psy\_D+Phy\_D<sub>1</sub>»,  $r=0.726$ ) і «4» (*прим.*, «Phy\_D<sub>2</sub>»,  $r=0.582$ ). Підшкала «психічне здоров'я» — із новим фактором «1» (*прим.*, «Psy\_D+Phy\_D<sub>1</sub>»,  $r=0.756$ ). Підшкала «соціальні відносини» значно корелювала з новим фактором «3» (*прим.*, «Soc\_D»,  $r=0.883$ ). Підшкала «довкілля» (*прим.*,  $r=0.829$ ), а також загальні елементи, які мають розглядатись окремо, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?», «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» (*прим.*,  $r=0.479$  і  $r=0.374$  відповідно) значно корелювали з новим фактором «2» (*прим.*, «Env\_D+Q<sub>1</sub>+Q<sub>2</sub>»). Окрім того, оригінальні елементи «1.» і «2.» значно корелювали (*прим.*,  $p < 0.01$ ) з усіма іншими підшкалами.

Загальний підсумок обробки даних підшкали «фізичне здоров'я» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*, n=391) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.794. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «психічне здоров'я» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*, n=391) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.823. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень

статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «соціальні відносини» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (прим.,  $n=391$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є сумнівним (прим., «questionable», перевищує «0.6») показником для цієї підшкали — 0.653. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «довкілля» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (прим.,  $n=391$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (прим., «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.772. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

*Аналіз компонентів Анкети реакцій на щоденні події РСІ<sup>ukr</sup> (n=404).*

На рис. 4.3 представлено криву розподілу загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (прим.,  $n=404$ ) всієї вибірки досліджуваних, яка відповідає нормальному розподілу.

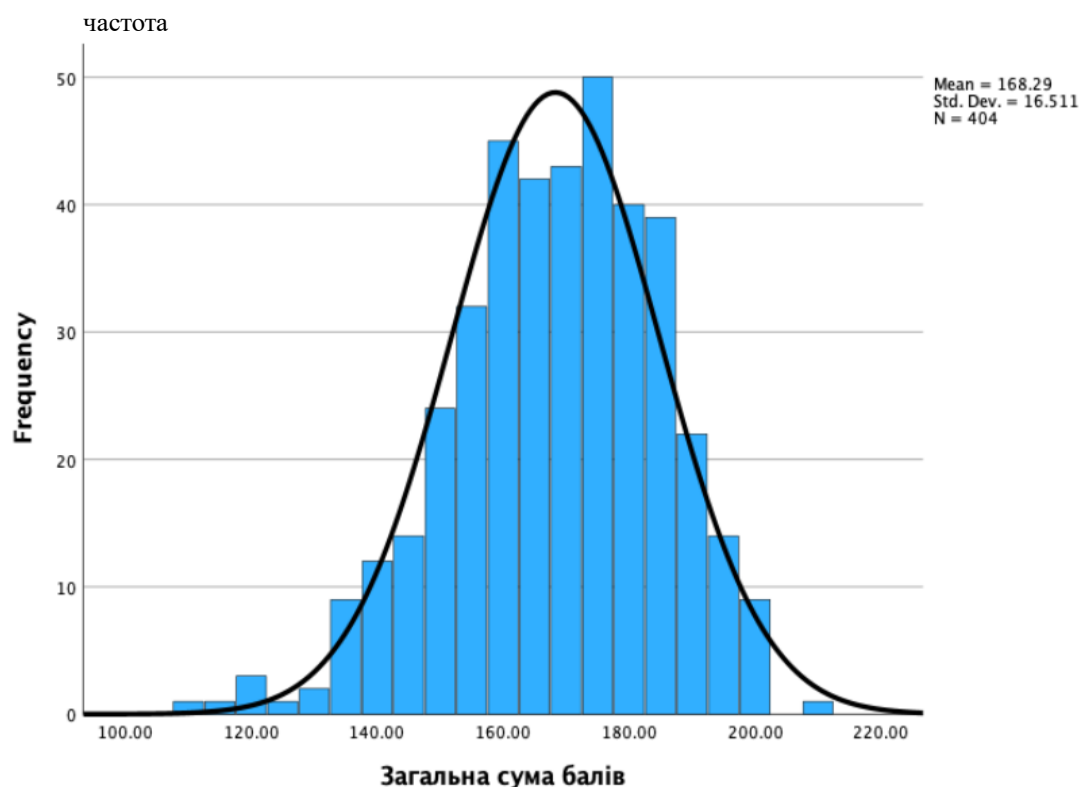


Рис. 4.3 Крива розподілу загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> ( $n=404$ ) всієї вибірки досліджуваних

Коефіцієнти асиметрії 51 елемента, всіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> ( $n=404$ ) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементів «5» — -1.07 і



«7» — -1.13 підшкали «проактивне подолання», елементу «17» — -1.02 підшкали «вдумливе подолання» та елементу «49» — -1.06 підшкали «пошук емоційної підтримки» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 51 елемента, 6 внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (n=404) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «1» — 1.36 і «7» — 1.48 підшкали «проактивне подолання», елемент «40» — 1.06 підшкали «пошук визначальної підтримки», елемент «49» — 1.13 підшкали «пошук емоційної підтримки», а також загальний показник підшкали «проактивне подолання» — 1.05 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 55 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «4», коливалися від 2.50 до 3.51 балів, а стандартні відхилення — від 0.59 до 0.97. Загальний показник шкали РСІ<sup>ukr</sup> (n=404) становив  $168.29 \pm 16.51$  балів. Для підшкали «проактивне подолання» середнє арифметичне і його похибка становили  $44.87 \pm 5.44$  балів, для підшкали «вдумливе подолання» —  $34.54 \pm 4.60$  балів, для підшкали «стратегічне планування» —  $11.64 \pm 2.42$  балів, для підшкали «превентивне подолання» —  $30.41 \pm 4.55$  балів, для підшкали «пошук визначальної підтримки» —  $23.55 \pm 3.88$  балів, для підшкали «пошук емоційної підтримки» —  $15.25 \pm 3.06$  балів і для підшкали «уникання подолання» —  $8.04 \pm 1.95$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «3» до «56» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свої стратегії проактивного подолання в позитивному аспекті. Разом із тим, у відповідній таблиці представлено факторне навантаження елементів РСІ<sup>ukr</sup> (n=404) у вигляді коефіцієнту завантаження (*прим.*, Loading Factor). У всіх випадках цей коефіцієнт перевищує «0.4», що є достатнім для введення всіх елементів до української версії Анкети реакції на щоденні події (РСІ<sup>ukr</sup>).

Факторний аналіз розпочато з оцінки міри адекватності вибірки (*прим.*, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна, КМО) та тесту сферичності (*прим.*, критерій

Барлетта). Результат тесту КМО вважають достатнім, коли показник перевищує «0.7». В нашому випадку отримане значення КМО відповідає вимогам критерію, оскільки дорівнює 0.879. Значення тесту сферичності Барлетта становить 7835.315, що є статистично значущим результатом (*прим.*,  $p < 0.001$ ). Отже, отримані дані підходять для дослідницького факторного аналізу.

Дослідження продовжено аналізом кореляційної матриці. Показник (*прим.*, Determinant) становить 1.36E-009, що доводить значущий зв'язок елементів матриці. Задля пояснення загальної дисперсії як метод вилучення використано аналіз головних компонентів (*прим.*, Principal Component Analysis) та метод обертання Varimax з нормалізацією Кайзера. Обертання сходилося за 48 ітерацій.

Нові 12 компонентів дещо відрізняються від 7-доменної структури оригінальної версії шкали РСІ. Так, до компоненту «1» увійшла перша частина елементів підшкали «проактивне подолання»: «4», «3», «12», «1», «8», «13», «6». До компоненту «2» — всі (*прим.*, окрім елементу «46») елементи підшкали «пошук визначальної підтримки»: «40», «45», «42», «44», «41», «47», «43». До компоненту «3» увійшла перша частина елементів підшкали «вдумливе подолання»: «23», «16», «25», «21», а також елемент «34» підшкали «превентивне подолання». До компоненту «4» — перша частина елементів підшкали «пошук емоційної підтримки»: «49», «48», «50». До компоненту «5» увійшли всі елементи підшкали «стратегічне планування»: «28», «29», «27», «26». До компоненту «6» — друга частина елементів підшкали «проактивне подолання»: «10», «5», «7», друга частина елементів підшкали «вдумливе подолання»: «20», «19», «24», а також елемент «30» підшкали «превентивне подолання». До компоненту «7» увійшли всі елементи підшкали «уникання подолання»: «54», «55», «53», а також елемент «2» (*прим.*, зі знаком «-») підшкали «проактивне подолання». До компоненту «8» — перша частина елементів підшкали «превентивне подолання»: «32», «33», «31», «39». До компоненту «9» увійшла третя частина елементів підшкали «вдумливе подолання»: «22», «17», «15», «18». До компоненту «10» — друга частина елементів підшкали «превентивне подолання»: «37», «36», «38», «35». До компоненту «11» увійшла третя частина

елементів підшкали «проактивне подолання»: «14», «9», «11». До компоненту «12» — друга частина елементів підшкали «пошук емоційної підтримки»: «51», «52», а також елемент «46» підшкали «пошук визначальної підтримки». Враховуючи незначні відмінності між оригінальними підшкалами і новими компонентами ЕФА (*прим.*, дослідницького факторного аналізу), ми вирішили зупинитися на 12-факторній моделі.

Для побудови кореляційної матриці компонентів опитувальника РСІ<sup>укр</sup> (n=404) використано двомірну кореляцію (*прим.*, Bivariate Correlation). Елементи оригінальних підшкал представлено як: підшкала «проактивне подолання»; підшкала «вдумливе подолання»; підшкала «стратегічне планування»; підшкала «превентивне подолання»; підшкала «пошук визначальної підтримки»; підшкала «пошук емоційної підтримки»; підшкала «уникання подолання», а також додані нові фактори — «ProacCS<sub>1</sub>», «InSSS», «RCS<sub>1</sub>», «ESSS<sub>1</sub>», «StrPS», «ProacCS<sub>2</sub>+RCS<sub>2</sub>», «AvCS», «PrevCS<sub>1</sub>», «RCS<sub>3</sub>», «PrevCS<sub>2</sub>», «ProacCS<sub>3</sub>», «ESSS<sub>2</sub>».

Двомірна кореляція продемонструвала високий рівень статистичної значущості оригінальних елементів і підшкал із новими факторами та підтвердила результати факторного аналізу. Так само, як і в методі обертання Varimax з нормалізацією Кайзера, підшкала «проактивне подолання» значно корелювала з новими факторами «1» (*прим.*, «ProacCS<sub>1</sub>»,  $r=0.726$ ), «6» (*прим.*, «ProacCS<sub>2</sub>+RCS<sub>2</sub>»,  $r=0.326$ ), «11» (*прим.*, «ProacCS<sub>3</sub>»,  $r=0.450$ ). Підшкала «вдумливе подолання» — з новими факторами «3» (*прим.*, «RCS<sub>1</sub>»,  $r=0.625$ ), «6» (*прим.*, «ProacCS<sub>2</sub>+RCS<sub>2</sub>»,  $r=0.394$ ), «9» (*прим.*, «RCS<sub>3</sub>»,  $r=0.531$ ). Підшкала «стратегічного планування» значно корелювала з новим фактором «5» (*прим.*, «StrPS»,  $r=0.826$ ). Підшкала «превентивне подолання» — з новими факторами «8» (*прим.*, «PrevCS<sub>1</sub>»,  $r=0.646$ ), «10» (*прим.*, «PrevCS<sub>2</sub>»,  $r=0.521$ ). Підшкала «пошук визначальної підтримки» значно корелювала з новим фактором «2» (*прим.*, «InSSS»,  $r=0.845$ ). Підшкала «пошук емоційної підтримки» — з новими факторами «4» (*прим.*, «ESSS<sub>1</sub>»,  $r=0.753$ ), «12» (*прим.*, «ESSS<sub>2</sub>»,  $r=0.441$ ), а підшкала «уникання подолання» значно корелювала з новим фактором «7» (*прим.*, «AvCS»,  $r=0.895$ ).

Загальний підсумок обробки даних підшкали «*проактивне подолання*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.833. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*вдумливе подолання*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.801. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*стратегічне планування*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.743. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*превентивне подолання*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є хорошим (*прим.*, «good», перевищує «0.8») показником для цієї підшкали — 0.800. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*пошук визначальної підтримки*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.796. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*пошук емоційної підтримки*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха є прийнятним (*прим.*, «acceptable», перевищує «0.7») показником для цієї підшкали — 0.762. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості. Загальний підсумок обробки даних підшкали «*уникання подолання*» за методикою вилучення зі списку на основі всіх

змінних показав, що всі випадки (*прим.*,  $n=404$ ) були дійсними. Хоча коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха не перевищує «0.7», все ж є прийнятним (*прим.*, «acceptable») показником для цієї підшкали — 0.698. Виявлені зв'язки між елементами мають високий рівень статистичної значущості.

У цьому підрозділі представлено дані математичної статистики, які підтверджують ефективність використання шкали *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2<sup>ukr</sup>* ( $n=400$ ), *Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>* ( $n=391$ ) і *Анкети реакцій на щоденні події РСІ<sup>ukr</sup>* ( $n=404$ ) для вибірки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Крім того, показники шкали Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2<sup>ukr</sup> ( $n=400$ ) і Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> ( $n=391$ ) зіставлено з показниками Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2<sup>ukr</sup> ( $n=1185$ ) і Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> ( $n=1185$ ), отриманими в пілотному дослідженні.

#### **4.2 Динаміка показників інтероцептивного усвідомлення, якості життя, реакцій на щоденні події в учасників контрольної й експериментальної груп (констатувальний і контрольний етапи педагогічного експерименту)**

Пролонгований педагогічний експеримент тривалістю 1 рік проведено в природних умовах навчального процесу — із вересня 2022 до червня 2023 року. Учасниками *контрольної* (*прим.*,  $n=40$ ) й *експериментальної* (*прим.*,  $n=40$ ) груп були здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, які до того не мали специфічного рухового досвіду. Як засіб впливу для учасників контрольної групи використано заняття з фізичного виховання, що проводилися згідно з планом навчального навантаження, а для учасників експериментальної групи (*прим.*, у I і II семестрах) авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів використано двічі (*прим.*,  $2 \cdot 19$  уроків). Відповідно всі заняття проведено 1 раз на тиждень (*прим.*, у I

семестрі) і 2 рази на тиждень (*прим.*, у II семестрі).

У підрозділі 4.2 висвітлено результати другого етапу пролонгованого педагогічного експерименту, зокрема констатувального, формувального і контрольного етапів педагогічного експерименту II семестру. Попередні результати опитування учасників контрольної і експериментальної груп (*прим.*, МАІА-2<sup>ukr</sup>, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, РСГ<sup>ukr</sup>) оцінено з використанням методу середніх величин. Окрім того, у таблицях до підрозділу, порівняно показники за критерієм U-Мана-Вітні та критерієм Т-Вілкоксона, отримані від початку до закінчення формувального педагогічного експерименту II семестру (*прим.*, констатувальний і контрольний етапи педагогічного експерименту).

*Аналіз компонентів Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2<sup>ukr</sup> (con, n=40) / МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp, n=40) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру.*

*Результати дослідження на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал МАІА-2<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_2, n=40) / МАІА-2<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_2, n=40) є статистично значущими (*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна й експериментальна групи).

*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії 35 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «7» — 1.24 підшкали «навичка не відволікатися» та елементу «26» — -1.46 підшкали «навичка усвідомлювати емоції» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 29 елемента, 7 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «7» — 1.36, «8» — -1.07 і «10» — -1.03 підшкали «навичка не відволікатися», елемент «15» — -1.06 підшкали «навичка не турбуватися», елементи «23» — -1.04 і «26» — 1.63 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елементи «36» — -1.03 і «37» — -1.15 підшкали «навичка довіряти», а також загальний показник підшкали «навичка довіряти» — -1.13 мали значення коефіцієнту ексцесу, які

виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.48 до 3.95 балів, а стандартні відхилення — від 1.02 до 1.59. Загальний показник шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) становив  $108.25 \pm 17.33$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $13.90 \pm 3.73$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $13.13 \pm 4.87$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $12.15 \pm 5.01$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $22.28 \pm 6.11$  балів, для підшкали «навичка усвідомлювати емоції» —  $16.40 \pm 6.08$  балів, для підшкали «навичка саморегулювання» —  $11.88 \pm 3.62$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $7.75 \pm 3.36$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $10.78 \pm 3.65$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «0» до «35» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 32 елементів, 7 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементів «26» — -1.26 і «27» — -1.02 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елементів «35» — -1.86, «36» — -1.47 і «37» — -1.59 підшкали «навичка довіряти», а також загального показника підшкали «навичка довіряти» — -1.61 були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 31 елемента, 6 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елемент «11» — -1.08 підшкали «навичка не турбуватися», елемент «16» — -1.14 підшкали «навичка регулювати увагу», елемент «26» — 1.48 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елементи «36» — 2.11 і «37» — 2.92 підшкали «навичка довіряти», а також загальні показники: підшкали «навичка усвідомлювати емоції» — 1.55, підшкали «навичка довіряти» — 2.97 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального

розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.18 до 4.15 балів, а стандартні відхилення — від 1.11 до 1.78. Загальний показник шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) становив  $106.98 \pm 23.04$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $13.10 \pm 4.33$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $13.13 \pm 5.23$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $10.50 \pm 4.75$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $19.93 \pm 6.41$  балів, для підшкали «навичка усвідомлювати емоції» —  $17.00 \pm 5.37$  балів, для підшкали «навичка саморегулювання» —  $12.38 \pm 4.27$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $8.73 \pm 3.76$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $12.23 \pm 3.48$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «0» до «32» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті.

У табл. 4.1 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою МАІА-2<sup>ukr</sup> на констатувальних етапах педагогічного експерименту I і II семестрів (*прим.*, загальні показники  $\bar{x}_{\text{сер}}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної і експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.2) — загальні показники, а також показники окремих підшкал істотно не відрізняються ( $p > 0.05$ ), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дає підстави стверджувати про їх однорідність і уможливорює проведення педагогічного експерименту.

*Результати дослідження на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал МАІА-2<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_3, n=40) / МАІА-2<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_3, n=40) є статистично значущими (*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна й експериментальна групи).



*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії всіх 37 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Коефіцієнти ексцесу 34 елементів, 6 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0».

Таблиця 4.1

**Порівняльна таблиця показників Багатовимірної оцінки інтероцензивного усвідомлення учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40)**

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_1)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_1)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_2)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_2)
Загальний показник $\bar{X}_{\text{сер.}}$	104.95	107.58	108.25	106.98
$S^2$	360.29	311.95	292.89	517.37
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	18.98	17.66	17.33	23.04
$\bar{X}_{\text{сер.}} - S_x$	86	90	91	84
$\bar{X}_{\text{сер.}} + S_x$	124	125	125	130
<i>інтервал</i>	86 ... 124	90 ... 125	91 ... 125	84 ... 130
Розсіювання даних $V_x$ , %	18	16	16	21

*Примітка:*

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Таблиця 4.2

**Порівняльна таблиця показників Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) за критерієм U-Мана-Вітні**

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_1)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_1)		Тест Мана-Вітні			MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_2)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні		
	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	104.95	18.93	107.58	17.88	751.50	1571.50	> 0.05	108.25	17.33	106.98	23.04	767.50	1587.50	> 0.05
підшкала «навичка помічати»	13.05	3.75	11.58	5.13	689.00	1509.00	> 0.05	13.90	3.73	13.10	4.33	735.50	1555.50	> 0.05
підшкала «навичка не відволікатися»	13.05	5.28	16.08	5.70	566.00	1386.00	< 0.05	13.13	4.87	13.13	5.23	797.50	1617.50	> 0.05
підшкала «навичка не турбуватися»	11.78	4.44	10.83	5.32	721.50	1541.50	> 0.05	12.15	5.01	10.50	4.75	627.50	1447.50	> 0.05
підшкала «навичка регулювати увагу»	20.53	6.26	20.18	6.50	783.50	1603.50	> 0.05	22.28	6.11	19.93	6.41	652.50	1472.50	> 0.05
підшкала «навичка усвідомлювати емоції»	16.03	5.42	16.08	5.72	787.00	1607.00	> 0.05	16.40	6.08	17.00	5.37	794.00	1614.00	> 0.05
підшкала «навичка саморегулювання»	11.50	4.30	12.23	4.51	732.50	1552.50	> 0.05	11.88	3.62	12.38	4.27	703.50	1523.50	> 0.05
підшкала «навичка прислухатися до тіла»	7.73	3.05	8.45	3.43	711.00	1531.00	> 0.05	7.75	3.36	8.73	3.76	651.50	1471.50	> 0.05
підшкала «навичка довіряти»	11.30	3.42	12.18	3.27	651.00	1471.00	> 0.05	10.78	3.65	12.23	3.48	603.00	1423.00	> 0.05

*Примітка:*

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

$x_{сер. exp.}$ ,  $x_{сер. con.}$  – середні значення;  $S_x$ ,  $S_y$  – стандартне відхилення;  $U$  – критерій Мана-Вітні;  $W$  – критерій Вілкоксона;  $p$  – асимптотична значущість.

У цьому випадку елемент «21» — 2.02 підшкали «навичка регулювати увагу», елемент «26» — 1.13 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елемент «29» — 1.15 підшкали «навичка саморегулювання», а також загальні показники: підшкали «навичка не турбуватися» — 1.28, підшкали «навичка прислухатися до тіла» — 1.15 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.65 до 3.50 балів, а стандартні відхилення — від 0.99 до 1.61. Загальний показник шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) становив  $105.25 \pm 15.42$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $13.25 \pm 3.35$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $12.73 \pm 4.78$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $11.98 \pm 4.42$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $21.78 \pm 5.45$  балів, для підшкали «навичка усвідомлювати емоції» —  $15.88 \pm 5.15$  балів, для підшкали «навичка саморегулювання» —  $11.48 \pm 2.83$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $8.23 \pm 2.96$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $9.95 \pm 3.44$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «0» до «32» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 23 елементів, 7 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементів «1» — -1.20 і «4» — -1.24 підшкали «навичка помічати», елементу «7» — 1.48 підшкали «навичка не відволікатися», елементів «16» — -1.13 і «18» — -1.42 підшкали «навичка регулювати увагу», елементів «25» — -1.74, «26» — -1.23 і «27» — -1.39 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елементів «30» — -1.51 і «31» — -1.09 підшкали «навичка саморегулювання», елементу «34» — -1.09 підшкали «навичка прислухатися до тіла», елементів «35» — -2.19, «36» — -1.23, «37» — -1.29 підшкали «навичка довіряти», а також загального показника підшкали

«навичка довіряти» — -1.24 були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 23 елементів, 6 внутрішніх підшкал та загального показника шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «1» — 2.39, «2» — -1.17 і «4» — 1.94 підшкали «навичка помічати», елемент «7» — 3.33 підшкали «навичка не відволікатися», елементи «16» — 1.44, «18» — 1.86 і «21» — 1.82 підшкали «навичка регулювати увагу», елементи «23» — -1.31, «24» — -1.07, «25» — 3.75 і «27» — 1.93 підшкали «навичка усвідомлювати емоції», елементи «29» — -1.15 і «30» — 2.29 підшкали «навичка саморегулювання», елемент «35» — 6.49 підшкали «навичка довіряти», а також загальні показники: підшкали «навичка регулювати увагу» — 1.21, підшкали «навичка довіряти» — 1.01 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 37 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «0» до «5», коливалися від 1.10 до 4.43 балів, а стандартні відхилення — від 0.78 до 1.48. Загальний показник шкали МАІА-2<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) становив  $124.70 \pm 17.44$  балів. Для підшкали «навичка помічати» середнє арифметичне і його похибка становили  $16.00 \pm 3.12$  балів, для підшкали «навичка не відволікатися» —  $13.40 \pm 4.93$  балів, для підшкали «навичка не турбуватися» —  $11.05 \pm 4.91$  балів, для підшкали «навичка регулювати увагу» —  $25.15 \pm 5.55$  балів, для підшкали «навичка усвідомлювати емоції» —  $20.10 \pm 3.40$  балів, для підшкали «навичка саморегулювання» —  $15.40 \pm 3.10$  балів, для підшкали «навичка прислухатися до тіла» —  $10.60 \pm 3.22$  балів, для підшкали «навичка довіряти» —  $13.00 \pm 2.35$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «2» до «34» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають своє інтероцептивне усвідомлення в позитивному аспекті.

У табл. 4.3 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою МАІА-2<sup>ukr</sup> на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру

Таблиця 4.3

**Порівняльна таблиця показників Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40)**

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_2)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_2)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_3)	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_3)
Загальний показник $\bar{X}_{\text{сер.}}$	108.25	106.98	105.25	124.70
$S^2$	292.89	517.37	231.84	296.46
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	17.33	23.04	15.42	17.44
$\bar{X}_{\text{сер.}} - S_x$	91	84	90	107
$\bar{X}_{\text{сер.}} + S_x$	125	130	120	142
<i>інтервал</i>	91 ... 125	84 ... 130	90 ... 120	107 ... 142
Розсіювання даних $V_x$ , %	16	21	14	14

*Примітка:*

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

(*прим.*, загальні показники  $x_{\text{сер.}}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.4) — загальні показники, а також показники окремих підшкал мають статистично значущі відмінності ( $p < 0.01$ ), що вказує на неоднорідність вибірок на контрольному етапі педагогічного експерименту і дає підстави стверджувати про ефективність використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Також, це підтверджується порівнянням динаміки показників двох зв'язаних вибірок (*прим.*, окремо контрольної й експериментальної груп) за критерієм Т-Вілкоксона (табл. 4.5) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту.

*Аналіз компонентів Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con, n=40) / WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp, n=40) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру.*

*Результати дослідження на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_2, n=40) / WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_2, n=40) є статистично значущими (*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна й експериментальна групи).

*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії 25 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «15» — -1.05 підшкали «фізичне здоров'я» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 24 елементів, 3 внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елемент «17» — 1.34 підшкали «фізичне здоров'я», елемент «25» — 1.45 підшкали «довкілля», а також загальний показник підшкали «фізичне здоров'я» — 1.20 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Таблиця 4.4

**Порівняльна таблиця показників Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за критерієм U-Мана-Вітні**

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_2)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні			MAIA-2 <sup>ukr</sup> (con_3)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (exp_3)		Тест Мана-Вітні		
	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Загальний показник <i>x</i> <sub>сер.</sub>	108.25	17.33	106.98	23.04	767.50	1587.50	>0.05	105.25	15.42	124.70	17.44	317.00	1137.00	<0.01
підшкала «навичка помічати»	13.90	3.73	13.10	4.33	735.50	1555.50	>0.05	13.25	3.35	16.00	3.12	425.50	1245.50	<0.01
підшкала «навичка не відволікатися»	13.13	4.87	13.13	5.23	797.50	1617.50	>0.05	12.73	4.78	13.40	4.93	782.50	1602.50	>0.05
підшкала «навичка не турбуватися»	12.15	5.01	10.50	4.75	627.50	1447.50	>0.05	11.98	4.42	11.05	4.91	706.00	1526.00	>0.05
підшкала «навичка регулювати увагу»	22.28	6.11	19.93	6.41	652.50	1472.50	>0.05	21.78	5.45	25.15	5.55	159.00	979.00	<0.01
підшкала «навичка усвідомлювати емоції»	16.40	6.08	17.00	5.37	794.00	1614.00	>0.05	15.88	5.15	20.10	3.40	408.50	1228.50	<0.01
підшкала «навичка саморегулювання»	11.88	3.62	12.38	4.27	703.50	1523.50	>0.05	11.48	2.83	15.40	3.10	274.00	1094.00	<0.01
підшкала «навичка прислухатися до тіла»	7.75	3.36	8.73	3.76	651.50	1471.50	>0.05	8.23	2.96	10.60	3.22	420.50	1240.50	<0.01
підшкала «навичка довіряти»	10.78	3.65	12.23	3.48	603.00	1423.00	>0.05	9.95	3.44	13.00	2.35	376.00	1196.00	<0.01

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

*x*<sub>сер. exp.</sub>, *x*<sub>сер. con.</sub> – середнє значення; *S*<sub>x</sub>, *S*<sub>y</sub> – стандартне відхилення; *U* – критерій Мана-Вітні; *W* – критерій Вілкоксона; *p* – асимптотична значущість.



Таблиця 4.5

Порівняльна таблиця показників *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення* учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) та контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за критерієм Т-Вілкоксона

Загальна сума балів та результати окремих підшкал	констатувальний етап педагогічного експерименту I семестру		констатувальний етап педагогічного експерименту II семестру		контрольний етап педагогічного експерименту II семестру	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Загальний показник $\chi_{\text{сеп.}}$	Контрольна група	104.95	108.25	$p > 0.05$	105.25	$p > 0.05$
	Експериментальна група	107.58	106.98	$p > 0.05$	124.70	$p < 0.01$
підшкала «навичка помічати»	Контрольна група	13.05	13.90	$p > 0.05$	13.25	$p > 0.05$
	Експериментальна група	11.58	13.10	$p < 0.05$	16.00	$p < 0.01$
підшкала «навичка не відволікатися»	Контрольна група	13.05	13.13	$p > 0.05$	12.73	$p > 0.05$
	Експериментальна група	16.08	13.13	$p < 0.01$	13.40	$p > 0.05$
підшкала «навичка не турбуватися»	Контрольна група	11.78	12.15	$p > 0.05$	11.98	$p > 0.05$
	Експериментальна група	10.83	10.50	$p > 0.05$	11.05	$p > 0.05$



Продовження таблиці 4.5

<i>підшкала «навичка регулювати увагу»</i>	Контрольна група	20.53	22.28	$p > 0.05$	21.78	$p > 0.05$
	Експериментальна група	20.18	19.93	$p > 0.05$	25.15	$p < 0.01$
<i>підшкала «навичка усвідомлювати емоції»</i>	Контрольна група	16.03	16.40	$p > 0.05$	15.88	$p > 0.05$
	Експериментальна група	16.08	17.00	$p > 0.05$	20.10	$p < 0.01$
<i>підшкала «навичка саморегулювання»</i>	Контрольна група	11.50	11.88	$p > 0.05$	11.48	$p > 0.05$
	Експериментальна група	12.23	12.38	$p > 0.05$	15.40	$p < 0.01$
<i>підшкала «навичка прислухатися до тіла»</i>	Контрольна група	7.73	7.75	$p > 0.05$	8.23	$p > 0.05$
	Експериментальна група	8.45	8.73	$p > 0.05$	10.60	$p < 0.01$
<i>підшкала «навичка довіряти»</i>	Контрольна група	11.30	10.78	$p > 0.05$	9.95	$p > 0.05$

	Експериментальна група	12.18	12.23	$p > 0.05$	13.00	$p > 0.05$
--	------------------------	-------	-------	------------	-------	------------

## Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; соп\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; ехр\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; соп\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; ехр\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; соп\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; ехр\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 2.83 до 4.35 балів, а стандартні відхилення — від 0.63 до 1.20 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_2, n=40) становив  $90.75 \pm 14.70$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $25.55 \pm 4.76$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $19.43 \pm 4.52$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $10.48 \pm 2.48$  балів, для підшкали «довкілля» —  $28.18 \pm 4.46$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «6» до «35» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 23 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «16» — -1.04 підшкали «фізичне здоров'я», елементу «22» — -1.31 підшкали «соціальні відносини», елементу «14» — -1.21 підшкали «довкілля» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 19 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку загальний елемент, який має розглядатись окремо, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?» — 1.01, елементи «4» — -1.29 і «18» — 2.79 підшкали «фізичне здоров'я», елемент «19» — 1.69 підшкали «психічне здоров'я», елемент «22» — 2.44 підшкали «соціальні відносини», елементи «14» — 2.16 і «24» — 1.55 підшкали «довкілля» мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 3.08 до 4.60 балів, а стандартні відхилення — від 0.55 до 1.11 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) становив  $96.50 \pm 11.97$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $26.53 \pm 4.27$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $21.25 \pm 3.62$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $11.00 \pm 2.15$  балів, для

підшкали «довкілля» —  $30.28 \pm 4.40$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «6» до «38» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті.

У табл. 4.6 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> на констатувальних етапах педагогічного експерименту I і II семестрів (*прим.*, загальні показники  $\bar{x}_{\text{сер.}}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.7) — загальні показники, а також показники окремих підшкал істотно не відрізняються ( $p > 0.05$ ), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дає підстави стверджувати про їх однорідність і уможлиблює проведення педагогічного експерименту.

*Результати дослідження на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_3, n=40) / WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_3, n=40) є статистично значущими (*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна і експериментальна групи).

*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії 25 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «15» — -1.18 підшкали «фізичне здоров'я» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 25 елементів, 3 внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку загальний елемент, який має розглядатись окремо, «1. Як би ви оцінили свою якість життя?» — 1.28, а також загальний показник підшкали «фізичне здоров'я» — 1.53 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0».

Таблиця 4.6

Порівняльна таблиця показників *Короткого опитувальника якості життя* учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40)

	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_1)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_1)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_2)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_2)
Загальний показник $\bar{x}_{\text{сеп.}}$	92.68	97.80	90.75	96.50
$S^2$	158.08	94.95	210.69	139.60
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	12.57	9.74	14.70	11.97
$\bar{x}_{\text{сеп.}} - S_x$	80	88	76	85
$\bar{x}_{\text{сеп.}} + S_x$	105	108	105	108
<i>інтервал</i>	80 ... 105	88 ... 108	76 ... 105	85 ... 108
Розсіювання даних $V_x$ , %	14	10	16	12

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Таблиця 4.7

**Порівняльна таблиця показників *Короткого опитувальника якості життя* учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) за тестом U-Мана-Вітні**

	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_1)		WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_1)		Тест Мана-Вітні			WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_2)		WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні		
	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	92.68	12.58	97.80	9.78	603.00	1423.00	> 0.05	90.75	14.70	96.50	11.97	622.50	1442.50	> 0.05
Загальне сприйняття якості життя	3.75	0.59	3.95	0.75	783.00	1603.00	> 0.05	3.75	0.63	3.88	0.65	718.00	1538.00	> 0.05
Загальне сприйняття здоров'я	3.58	0.87	3.65	0.80	767.50	1587.50	> 0.05	3.38	0.93	3.58	0.87	701.50	1521.50	> 0.05
підшкала «фізичне здоров'я»	26.35	4.74	27.48	3.03	730.00	1550.00	> 0.05	25.55	4.76	26.53	4.27	715.00	1535.00	> 0.05
підшкала «психічне здоров'я»	19.78	4.62	21.88	2.91	554.50	1374.50	< 0.05	19.43	4.52	21.25	3.62	612.00	1432.00	> 0.05
підшкала «соціальні відносини»	10.30	1.79	10.88	1.90	640.00	1460.00	> 0.05	10.48	2.48	11.00	2.15	723.50	1543.50	> 0.05
підшкала «довкілля»	28.93	3.08	29.98	4.06	662.00	1482.00	> 0.05	28.18	4.46	30.28	4.40	604.00	1424.00	> 0.05

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

$x_{сер. exp.}$ ,  $x_{сер. con.}$  – середні значення;  $S_x$ ,  $S_y$  – стандартне відхилення;  $U$  – критерій Мана-Вітні;  $W$  – критерій Вілкоксона;  $p$  – асимптотична значущість.



Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 2.90 до 4.40 балів, а стандартні відхилення — від 0.66 до 1.33 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) становив  $89.05 \pm 15.74$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $24.60 \pm 5.11$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $19.75 \pm 4.83$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $10.35 \pm 2.65$  балів, для підшкали «довкілля» —  $27.18 \pm 4.53$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «4» до «34» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 21 елемента, всіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані загального елемента, який має розглядатись окремо, «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» — -2.11, елементів «17» — -1.46 і «18» — -1.30 підшкали «фізичне здоров'я», елементу «19» — -1.13 підшкали «психічне здоров'я», елементу «23» — -1.57 підшкали «довкілля» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 15 елементів, 2 внутрішніх підшкал знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку загальні елементи, які мають розглядатись окремо: «1. Як би ви оцінили свою якість життя?» — 1.28, «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» — 7.34, елементи «17» — 3.35, «18» — 1.57 підшкали «фізичне здоров'я», елементи «11» — 1.96 і «19» — 1.94 підшкали «психічне здоров'я», елемент «20» — -1.16 підшкали «соціальні відносини», елементи «8» — 1.10, «14» — -1.03, «23» — 4.37 і «24» — 1.79 підшкали «довкілля», загальні показники: підшкали «психічне здоров'я» — 2.79, підшкали «довкілля» — 1.67, а також загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) — 2.32 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 26 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «5», коливалися від 3.20 до 4.60 балів, а стандартні відхилення — від 0.46 до 1.15 балів. Загальний показник шкали WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) становив  $98.68 \pm 10.75$  балів. Для підшкали «фізичне здоров'я» середнє арифметичне і його похибка становили  $26.78 \pm 3.45$  балів, для підшкали «психічне здоров'я» —  $22.50 \pm 3.04$  балів, для підшкали «соціальні відносини» —  $11.53 \pm 1.52$  балів, для підшкали «довкілля» —  $29.95 \pm 4.78$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «9» до «40» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свою якість життя в позитивному аспекті.

У табл. 4.8 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру (*прим.*, загальні показники  $\bar{x}_{\text{сер.}}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.9) — загальні показники, а також показники окремих підшкал мають статистично значущі відмінності ( $p < 0.05$ ), що вказує на неоднорідність вибірок на контрольному етапі педагогічного експерименту і дає підстави стверджувати про ефективність використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для покращення показників якості життя.

*Аналіз компонентів Анкети реакцій на щоденні події PCI<sup>ukr</sup> (con, n=40) / PCI<sup>ukr</sup> (exp, n=40) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру.*

*Результати дослідження на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал PCI<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_2, n=40) / PCI<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_2, n=40) є статистично

значущими

Таблиця 4.8

Порівняльна таблиця показників *Короткого опитувальника якості життя* учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40)

	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_2)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_2)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_3)	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_3)
Загальний показник $\bar{x}_{\text{сеп.}}$	90.75	96.50	89.05	98.68
$S^2$	210.69	139.60	241.45	112.57
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	14.70	11.97	15.74	10.75
$\bar{x}_{\text{сеп.}} - S_x$	76	85	74	88
$\bar{x}_{\text{сеп.}} + S_x$	105	108	105	109
<i>інтервал</i>	76 ... 105	85 ... 108	74 ... 105	88 ... 109
Розсіювання даних $V_x$ , %	16	12	17	11

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Таблиця 4.9

**Порівняльна таблиця показників *Короткого опитувальника якості життя* учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за тестом U-Мана-Вітні**

	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_2)		WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні			WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (con_3)		WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> (exp_3)		Тест Мана-Вітні		
	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	90.75	14.70	96.50	11.97	622.50	1442.50	>0.05	89.05	15.74	98.68	10.75	498.50	1318.50	<0.01
Загальне сприйняття якості життя	3.75	0.63	3.88	0.65	718.00	1538.00	>0.05	3.75	0.71	4.05	0.50	638.00	1458.00	<0.05
Загальне сприйняття здоров'я	3.38	0.93	3.58	0.87	701.50	1521.50	>0.05	3.43	0.93	3.88	0.46	572.50	1392.50	<0.01
підшкала «фізичне здоров'я»	25.55	4.76	26.53	4.27	715.00	1535.00	>0.05	24.60	5.11	26.78	3.45	597.00	1417.00	<0.05
підшкала «психічне здоров'я»	19.43	4.52	21.25	3.62	612.00	1432.00	>0.05	19.75	4.83	22.50	3.04	508.50	1328.50	<0.01
підшкала «соціальні відносини»	10.48	2.48	11.00	2.15	723.50	1543.50	>0.05	10.35	2.65	11.53	1.52	600.50	1420.50	>0.05
підшкала «довкілля»	28.18	4.46	30.28	4.40	604.00	1424.00	>0.05	27.18	4.53	29.95	4.78	533.50	1353.50	<0.01

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

$x_{сер. exp.}$ ,  $x_{сер. con.}$  – середні значення;  $S_x$ ,  $S_y$  – стандартне відхилення;  $U$  – критерій Мана-Вітні;  $W$  – критерій Вілкоксона;  $p$  – асимптотична значущість.

(*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна і експериментальна групи).

*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії 53 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали  $PCI^{ukr}$  (con\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «5» — -1.15 підшкали «проактивне подолання», елементу «30» — -1.08 підшкали «превентивне подолання» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 47 елементів, 7 внутрішніх підшкал та загального показника шкали  $PCI^{ukr}$  (con\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «1» — 3.08, «4» — -1.01, «5» — 1.87 і «12» — 2.79 підшкали «проактивне подолання», елемент «16» — 1.28 підшкали «вдумливе подолання», елементи «30» — 1.26 і «37» — 1.42 підшкали «превентивне подолання», елемент «54» — 1.55 підшкали «уникання подолання», а також загальний показник підшкали «стратегічне планування» — 1.20 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 55 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «4», коливалися від 2.30 до 3.40 балів, а стандартні відхилення — від 0.53 до 0.99. Загальний показник шкали  $PCI^{ukr}$  (con\_2, n=40) становив  $163.25 \pm 16.23$  балів. Для підшкали «проактивне подолання» середнє арифметичне і його похибка становили  $42.48 \pm 4.94$  балів, для підшкали «вдумливе подолання» —  $33.60 \pm 4.57$  балів, для підшкали «стратегічне планування» —  $11.05 \pm 2.32$  балів, для підшкали «превентивне подолання» —  $30.25 \pm 4.86$  балів, для підшкали «пошук визначальної підтримки» —  $22.68 \pm 4.31$  балів, для підшкали «пошук емоційної підтримки» —  $14.65 \pm 3.13$  балів, для підшкали «уникання подолання» —  $8.55 \pm 1.57$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «4» до «51» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свої стратегії проактивного подолання в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 49 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «10» — -1.46 підшкали «проактивне подолання», елементу «19» — -1.06 підшкали «вдумливе подолання», елементу «35» — -1.45 підшкали «превентивне подолання», елементів «40» — -1.06 і «45» — -1.61 підшкали «пошук визначальної підтримки», елементу «49» — -1.36 підшкали «пошук емоційної підтримки» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 46 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «4» — -1.11 і «10» — 3.05 підшкали «проактивне подолання», елементи «31» — -1.10, «34» — 1.10 і «35» — 2.39 підшкали «превентивне подолання», елемент «45» — 2.89 підшкали «пошук визначальної підтримки», елементи «49» — 1.91 і «51» — -1.03 підшкали «пошук емоційної підтримки», елемент «53» — -1.09 підшкали «уникання подолання» мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 55 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «4», коливалися від 2.60 до 3.60 балів, а стандартні відхилення — від 0.49 до 1.05. Загальний показник шкали РСІ<sup>ukr</sup> (exp\_2, n=40) становив  $169.88 \pm 16.78$  балів. Для підшкали «проактивне подолання» середнє арифметичне і його похибка становили  $44.70 \pm 4.86$  балів, для підшкали «вдумливе подолання» —  $34.78 \pm 5.28$  балів, для підшкали «стратегічне планування» —  $11.70 \pm 2.32$  балів, для підшкали «превентивне подолання» —  $31.35 \pm 3.45$  балів, для підшкали «пошук визначальної підтримки» —  $23.80 \pm 4.21$  балів, для підшкали «пошук емоційної підтримки» —  $15.13 \pm 3.45$  балів, для підшкали «уникання подолання» —  $8.43 \pm 2.15$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «3» до «56» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свої стратегії проактивного подолання в позитивному

аспекті.

У табл. 4.10 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою РСІ<sup>ukr</sup> на констатувальних етапах педагогічного експерименту I і II семестрів (*прим.*, загальні показники  $\chi_{сер.}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм У-Мана-Вітні (табл. 4.11) — загальні показники, а також показники окремих підшкал істотно не відрізняються ( $p > 0.05$ ), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дає підстави стверджувати про їх однорідність і уможливорює проведення педагогічного експерименту.

*Результати дослідження на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.* Загальні показники шкал і показники окремих внутрішніх підшкал РСІ<sup>ukr</sup> (*прим.*, con\_3, n=40) / РСІ<sup>ukr</sup> (*прим.*, exp\_3, n=40) є статистично значущими (*прим.*,  $p < 0.01$ ) для всієї вибірки досліджуваних (*прим.*, контрольна й експериментальна групи).

*Контрольна група.* Коефіцієнти асиметрії 54 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) були між «-1.0» і «1.0». Дані елементу «36» — -1.03 підшкали «превентивне подолання» були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 43 елементів, усіх внутрішніх підшкал та загального показника шкали РСІ<sup>ukr</sup> (con\_3, n=40) знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «6» — 3.11, «7» — 1.46 і «11» — -1.17 підшкали «проактивне подолання», елементи «15» — 1.60, «18» — 1.44, «24» — -1.18 і «25» — 1.68 підшкали «вдумливе подолання», елементи «30» — 1.60 і «36» — 2.55 підшкали «превентивне подолання», елементи «41» — 1.35 і «42» — 1.52 підшкали «пошук визначальної підтримки», елемент «55» — 3.55 підшкали «уникання подолання» мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від «-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.



Таблиця 4.10

Порівняльна таблиця показників *Анкети реакцій на щоденні події* учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40)

	PCI <sup>ukr</sup> (con_1)	PCI <sup>ukr</sup> (exp_1)	PCI <sup>ukr</sup> (con_2)	PCI <sup>ukr</sup> (exp_2)
Загальний показник $\bar{x}_{сер.}$	167.48	170.68	163.25	169.88
$S^2$	274.10	238.36	256.69	274.41
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	16.56	15.44	16.23	16.78
$\bar{x}_{сер.} - S_x$	151	155	147	153
$\bar{x}_{сер.} + S_x$	184	186	179	186
<i>інтервал</i>	151 ... 184	155 ... 186	147 ... 179	153 ... 186
Розсіювання даних $V_x$ , %	10	9	10	10

*Примітка:*

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Таблиця 4.11

**Порівняльна таблиця показників Анкети реакцій на щоденні події учасників к.г. і е.г. на констатувальному етапі педагогічного експерименту I (con\_1, n=40 і exp\_1, n=40) і II семестру (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) за критерієм U-Мана-Вітні**

	PCI <sup>ukr</sup> (con_1)		PCI <sup>ukr</sup> (exp_1)		Тест Мана-Вітні			PCI <sup>ukr</sup> (con_2)		PCI <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні		
	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Загальний показник <i>x</i> <sub>сер.</sub>	167.48	16.21	170.70	15.59	800.00	1620.00	>0.05	163.25	16.23	169.88	16.78	612.50	1432.50	>0.05
підшкала «проактивне подолання»	44.00	5.42	45.65	4.76	679.00	1499.00	>0.05	42.48	4.94	44.70	4.86	593.50	1413.50	<0.05
підшкала «вдумливе подолання»	34.78	4.31	34.58	5.56	795.50	1615.50	>0.05	33.60	4.57	34.78	5.28	687.50	1507.50	>0.05
підшкала «стратегічне планування»	11.45	2.35	12.10	2.48	686.00	1506.00	>0.05	11.05	2.32	11.70	2.32	659.00	1479.00	>0.05
підшкала «превентивне подолання»	30.80	4.53	31.60	4.25	726.50	1546.50	>0.05	30.25	4.86	31.35	3.45	677.00	1497.00	>0.05
підшкала «пошук визначальної підтримки»	23.53	3.53	23.38	3.96	792.50	1612.50	>0.05	22.68	4.31	23.80	4.21	661.50	1481.50	>0.05
підшкала «пошук емоційної підтримки»	14.78	2.84	15.58	2.79	662.00	1482.00	>0.05	14.65	3.13	15.13	3.45	728.00	1548.00	>0.05
підшкала «уникання подолання»	8.15	1.66	7.83	1.82	714.00	1534.00	>0.05	8.55	1.57	8.43	2.15	772.50	1592.50	>0.05

## Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_1 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; exp\_1 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту I семестру; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру.

*x*<sub>сер. exp.</sub>, *x*<sub>сер. con.</sub> – середні значення; *S*<sub>x</sub>, *S*<sub>y</sub> – стандартне відхилення; *U* – критерій Мана-Вітні; *W* – критерій Вілкоксона; *p* – асимптотична значущість.

Середні арифметичні 55 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «4», коливалися від 2.48 до 3.48 балів, а стандартні відхилення — від 0.53 до 0.93. Загальний показник шкали  $PCI^{ukr}$  (con\_3, n=40) становив  $165.43 \pm 15.10$  балів. Для підшкали «проактивне подолання» середнє арифметичне і його похибка становили  $42.18 \pm 4.78$  балів, для підшкали «вдумливе подолання» —  $34.00 \pm 4.51$  балів, для підшкали «стратегічне планування» —  $11.68 \pm 2.43$  балів, для підшкали «превентивне подолання» —  $30.45 \pm 4.51$  балів, для підшкали «пошук визначальної підтримки» —  $23.30 \pm 3.68$  балів, для підшкали «пошук емоційної підтримки» —  $14.83 \pm 2.99$  балів, для підшкали «уникання подолання» —  $9.00 \pm 1.52$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «6» до «53» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свої стратегії проактивного подолання в позитивному аспекті.

*Експериментальна група.* Коефіцієнти асиметрії 47 елементів, усіх внутрішніх підшкал були між «-1.0» і «1.0». Дані елементів «5» — -1.54 і «10» — -1.13 підшкали «проактивне подолання», елементів «15» — -1.14 і «23» — -1.37 підшкали «вдумливе подолання», елементів «35» — -1.08 і «36» — -1.27 підшкали «превентивне подолання», елементу «40» — -1.23 підшкали «пошук визначальної підтримки», елементу «49» — -1.28 підшкали «пошук емоційної підтримки», а також загального показника шкали  $PCI^{ukr}$  (exp\_3, n=40) — -1.25 були значно викривлені. Коефіцієнти ексцесу 40 елементів, усіх внутрішніх підшкал знаходилися між «-1.0» і «1.0». У цьому випадку елементи «3» — 2.48, «5» — 2.61 і «8» — 1.98 підшкали «проактивне подолання», елементи «15» — 1.33, «23» — 2.21 і «25» — 1.21 підшкали «вдумливе подолання», елемент «28» — -1.05 підшкали «стратегічне планування», елемент «36» — 1.10 підшкали «превентивне подолання», елементи «40» — 2.00, «42» — 3.11 і «45» — 1.23 підшкали «пошук визначальної підтримки», елементи «49» — 1.53 і «50» — -1.03 підшкали «пошук емоційної підтримки», елементи «53» — -1.18 і «55» — 1.10 підшкали «уникання подолання», а також загального показника шкали  $PCI^{ukr}$  (exp\_3, n=40) — 2.17 мали значення коефіцієнту ексцесу, які виходять за межі діапазону від

«-1.0» до «1.0». Таким чином, здебільшого значення елементів і підшкал можна вважати прийнятними для нормального розподілу.

Середні арифметичні 55 окремих елементів, які вимірювалися за шкалою Лайкерта від «1» до «4», коливалися від 2.55 до 3.58 балів, а стандартні відхилення — від 0.55 до 0.94. Загальний показник шкали РСІ<sup>ukr</sup> (exp\_3, n=40) становив  $173.53 \pm 18.00$  балів. Для підшкали «проактивне подолання» середнє арифметичне і його похибка становили  $45.00 \pm 5.27$  балів, для підшкали «вдумливе подолання» —  $36.40 \pm 4.99$  балів, для підшкали «стратегічне планування» —  $12.50 \pm 2.15$  балів, для підшкали «превентивне подолання» —  $31.40 \pm 4.57$  балів, для підшкали «пошук визначальної підтримки» —  $23.60 \pm 3.71$  балів, для підшкали «пошук емоційної підтримки» —  $15.83 \pm 2.74$  балів, для підшкали «уникання подолання» —  $8.80 \pm 1.77$  балів (*прим.*, значення окремих шкал було в діапазоні від «5» до «54» балів). З отриманих результатів дослідження видно: середні показники як елементів, так і підшкал, що перевищують відповідні середні арифметичні значення, указують на те, що досліджувані розглядають свої стратегії проактивного подолання в позитивному аспекті.

У табл. 4.12 представлено результати оцінювання учасників контрольної й експериментальної груп, отримані за шкалою РСІ<sup>ukr</sup> на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру (*прим.*, загальні показники  $\bar{x}_{\text{сер}}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.13) — загальні показники, а також показники окремих підшкал мають статистично значущі відмінності ( $p < 0.05$ ), що вказує на неоднорідність вибірок на контрольному етапі педагогічного експерименту і дає підстави стверджувати про ефективність використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для покращення реакцій на щоденні події.

Таблиця 4.12

**Порівняльна таблиця показників Анкети реакцій на щоденні події учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40)**

	PCI <sup>ukr</sup> (con_2)	PCI <sup>ukr</sup> (exp_2)	PCI <sup>ukr</sup> (con_3)	PCI <sup>ukr</sup> (exp_3)
Загальний показник $\bar{x}_{сер.}$	163.25	169.88	165.43	173.53
$S^2$	256.69	274.41	222.29	315.95
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	16.23	16.78	15.10	18.00
$\bar{x}_{сер.} - S_x$	147	153	151	156
$\bar{x}_{сер.} + S_x$	179	186	180	191
<i>інтервал</i>	147 ... 179	153 ... 186	151 ... 180	156 ... 191
Розсіювання даних $V_x$ , %	10	10	9	10

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

Таблиця 4.13

**Порівняльна таблиця показників Анкети реакцій на щоденні події учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за критерієм U-Мана-Вітні**

	PCI <sup>ukr</sup> (con_2)		PCI <sup>ukr</sup> (exp_2)		Тест Мана-Вітні			PCI <sup>ukr</sup> (con_3)		PCI <sup>ukr</sup> (exp_3)		Тест Мана-Вітні		
	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>x</i> <sub>сер. con.</sub>	<i>S</i> <sub>x</sub>	<i>x</i> <sub>сер. exp.</sub>	<i>S</i> <sub>y</sub>	<i>U</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Загальний показник <i>x</i> <sub>сер.</sub>	163.25	16.23	169.88	16.78	612.50	1432.50	>0.05	173.53	18.00	165.43	15.10	533.00	1353.00	<0.01
підшкала «проактивне подолання»	42.48	4.94	44.70	4.86	593.50	1413.50	<0.05	45.00	5.27	42.18	4.78	542.50	1362.50	<0.05
підшкала «вдумливе подолання»	33.60	4.57	34.78	5.28	687.50	1507.50	>0.05	36.40	4.99	34.00	4.51	549.50	1369.50	<0.05
підшкала «стратегічне планування»	11.05	2.32	11.70	2.32	659.00	1479.00	>0.05	12.50	2.15	11.68	2.43	631.00	1451.00	>0.05
підшкала «превентивне подолання»	30.25	4.86	31.35	3.45	677.00	1497.00	>0.05	31.40	4.57	30.45	4.51	699.50	1519.50	>0.05
підшкала «пошук визначальної підтримки»	22.68	4.31	23.80	4.21	661.50	1481.50	>0.05	23.60	3.71	23.30	3.68	725.00	1545.00	>0.05
підшкала «пошук емоційної підтримки»	14.65	3.13	15.13	3.45	728.00	1548.00	>0.05	15.83	2.74	14.83	2.99	647.50	1467.50	>0.05
підшкала «уникання подолання»	8.55	1.57	8.43	2.15	772.50	1592.50	>0.05	8.80	1.77	9.00	1.52	761.00	1581.00	>0.05

## Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

*x*<sub>сер. exp.</sub>, *x*<sub>сер. con.</sub> – середні значення; *S*<sub>x</sub>, *S*<sub>y</sub> – стандартне відхилення; *U* – критерій Мана-Вітні; *W* – критерій Вілкоксона; *p* – асимптотична значущість.

*Аналіз показників ЧСС (con, n=40) / ЧСС (exp, n=40) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру.*

У табл. 4.14 представлено результати оцінювання показників ЧСС учасників контрольної й експериментальної груп, отримані на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру (*прим.*, загальні показники  $\bar{x}_{сер.}$ , стандартні відхилення  $S_x$  (SD), інтервали, розсіювання даних  $V_x$ , %). Щодо порівняння двох незалежних вибірок (*прим.*, контрольної й експериментальної груп) за критерієм U-Мана-Вітні (табл. 4.15) — показники ЧСС істотно не відрізняються ( $p > 0.05$ ), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дає підстави стверджувати про їх однорідність і уможливорює проведення педагогічного експерименту. Також це підтверджується відсутністю динаміки показників двох зв'язаних вибірок (*прим.*, окремо контрольної й експериментальної груп) на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту за критерієм Т-Вілкоксона (табл. 4.16).

У цьому підрозділі представлено динаміку всіх показників учасників контрольної й експериментальної груп на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту II семестру, яка порівняно з даними, отриманими на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту I семестру, істотно відрізнялася. Наприклад, якщо протягом педагогічного експерименту I семестру (*прим.*, в обох групах) показники інтероцептивного усвідомлення суттєво не змінилися, то протягом педагогічного експерименту II семестру вони суттєво не змінилися в *контрольній* групі та істотно збільшилися в *експериментальній*.

Таблиця 4.14

Порівняльна таблиця показників ЧСС у спокої учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40)

	ЧСС <sub>1</sub> (con_2)	ЧСС <sub>1</sub> (exp_2)	ЧСС <sub>2</sub> (con_3)	ЧСС <sub>2</sub> (exp_2)
Загальний показник $\bar{x}$	67	66	68	67
$S^2$	86.05	42.63	81.66	35.27
Стандартне відхилення $S_x$ (SD)	9	7	9	6
$\bar{x} - S_x$	58	60	59	61
$\bar{x} + S_x$	76	73	77	73
<i>інтервал</i>	58 ... 76	60 ... 73	59 ... 77	61 ... 73
Розсіювання даних $V_x$ , %	14	10	13	9

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.



Таблиця 4.15

**Порівняльна таблиця показників ЧСС у спокої учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за критерієм U-Мана-Вітні**

	ЧСС <sub>1</sub> (con_2)		ЧСС <sub>1</sub> (exp_2)		Тест Мана-Вітні			ЧСС <sub>2</sub> (con_3)		ЧСС <sub>2</sub> (exp_3)		Тест Мана-Вітні		
	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$	$x_{сер. con.}$	$S_x$	$x_{сер. exp.}$	$S_y$	$U$	$W$	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	67	9	66	7	784.50	1604.50	>0.05	68	9	67	6	779.00	1559.00	>0.05

Примітка:

к.г. – контрольна група; е.г. – експериментальна група; con\_2 – контрольна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_2 – експериментальна група на констатувальному етапі педагогічного експерименту II семестру; con\_3 – контрольна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру; exp\_3 – експериментальна група на контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру.

$x_{сер. exp.}$ ,  $x_{сер. con.}$  – середні значення;  $S_x$ ,  $S_y$  – стандартне відхилення;

$U$  – критерій Мана-Вітні;  $W$  – критерій Вілкоксона;  $p$  – асимптотична значущість.

Таблиця 4.16

**Порівняльна таблиця показників ЧСС у спокої учасників к.г. і е.г. на констатувальному (con\_2, n=40 і exp\_2, n=40) і контрольному етапі педагогічного експерименту II семестру (con\_3, n=40 і exp\_3, n=40) за критерієм Т-Вілкоксона**

Загальна сума балів та результати окремих підшкал	Група	констатувальний етап педагогічного експерименту II семестру		контрольний етап педагогічного експерименту II семестру	
		ЧСС	$p$	ЧСС	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	Контрольна група	67		68	$p > 0.05$
	Експериментальна група	66		67	$p > 0.05$



## Висновки до четвертого розділу

У процесі проведення нашого дослідження підтверджено можливість і доцільність використання українськомовної версії *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення*, українськомовної версії *Короткого опитувальника якості життя* та українськомовної версії *Анкети реакцій на щоденні події* для вибірок здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка задля визначення показників *інтероцептивного усвідомлення за відповідними компонентами*.

Виявлено, що вихідні показники *інтероцептивного усвідомлення* істотно не відрізнялися між контрольною й експериментальною групами за критерієм U-Мана-Вітні ( $p > 0.05$ ). Це вказало на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дало підстави стверджувати про їх однорідність і уможливило проведення педагогічного експерименту. Аналогічні результати отримано за критерієм U-Мана-Вітні для показників *якості життя* ( $p > 0.05$ ) і *реакції на щоденні події* ( $p > 0.05$ ).

Після проведення формувального етапу педагогічного експерименту показники *інтероцептивного усвідомлення* мали статистично значущі відмінності між контрольною й експериментальною групами за критерієм U-Мана-Вітні ( $p < 0.01$ ), що вказало на неоднорідність вибірок контрольного етапу педагогічного експерименту і дало підстави стверджувати про ефективність використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Це також підтверджено відсутністю (у контрольній групі,  $p > 0.05$ ) або наявністю динаміки показників (у експериментальній групі,  $p < 0.01$ ) для двох зв'язаних вибірок за критерієм Т-Вілкоксона (табл. 4.5). Аналогічні результати отримано за критерієм U-Мана-Вітні для показників *якості життя* ( $p < 0.05$ ) і *реакції на щоденні події* ( $p < 0.05$ ).

Основні наукові результати четвертого розділу представлено в роботах автора [6, 7].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У науковій і спеціальній літературі чітко зазначено, що розвиток інтероцептивного усвідомлення залежить від раціонально організованого процесу соматичного виховання. Показано, що залежно від завдань занять — покращення якості життя, реакцій на щоденні події здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня — технології на основі соматичних рухів можуть бути дібрані та запропоновані як єдина система.

У розділі 4 представлено результати впливу авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів залежно від завдань для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, зокрема від ефективності реакцій на щоденні події, які, у свою чергу, впливали на якість життя. Систематизацію соматичних рухів проведено на підставі даних спеціальної літератури [5, 215, 284-288], а також експериментальної частини власних досліджень [9, 10].

Думки дослідників в аспекті ефектів впливу занять на основі соматичних рухів залежно від поставлених завдань дещо відрізняються [56, 213, 284-288]. Науковцями зацентровано на необхідності розроблення і впровадження програм та добору методів навчання задля покращення навчального процесу [5, 215, 284-288].

Важливим аспектом об'єднання наукових досліджень та емпіричних знань є застосування системного підходу у використанні занять із розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Результати дослідження засвідчили, що українська версія *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення* (МАІА-2<sup>ukr</sup>, n=400) має хороші психометричні властивості. Отримані результати представлено у зіставленні з оригінальною версією опитувальника *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2* (МАІА-2) [192], *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* (МАІА) [190] та двома незалежними версіями [75, 191].

За Mehling W. E. et al., «для кожної з восьми підшкал МАІА (*прим.*, представлено нижче) висунуто від 3 до 11 конкретних гіпотез щодо показників валідності з погляду напрямку та розмірності — тобто який із них буде у вищому, середньому або нижчому діапазоні. Потім упорядковано фактичні кореляції, щоб визначити, чи дійсно показники, які гіпотетично мали більшу кореляцію, опинились у верхніх рангах; показники, які гіпотетично мали помірну кореляцію, були середніми; а показники, які гіпотетично мали низьку кореляцію або не мали кореляції, були в нижчих рангах» [190]. Вісім підшкал МАІА — це «навичка помічати» (*прим.*, Noticing), «навичка не відволікатися» (*прим.*, Not-Distracting), «навичка не турбуватися» (*прим.*, Not-Worrying), «навичка регулювати увагу» (*прим.*, Attention Regulation), «навичка усвідомлювати емоції» (*прим.*, Emotional Awareness), «навичка саморегулювання» (*прим.*, Self-Regulation), «навичка прислухатися до тіла» (*прим.*, Body Listening), «навичка довіряти» (*прим.*, Trusting). У табл. 5.1 наведено узагальнену спрощену описову статистику для 8 підшкал МАІА: середні значення (*прим.*, Scale means) та стандартні відхилення (*прим.*, SD), діапазон кореляції елементів (*прим.*, Range of item-scale correlation), порівняння  $\alpha$ -Кронбаха (*прим.*, Cronbach's alphas) з даними оригінальних досліджень та незалежних вибірок.

Підшкала «навичка помічати»: за Mehling W. E. et al., «усвідомлення незручних (*прим.*, uncomfortable), зручних (*прим.*, comfortable) або нейтральних (*прим.*, neutral) відчуттів тіла (*прим.*, body sensations) означає високу здатність спостерігати з увагою (*прим.*, observe with mindfulness); відчувати інтероцептивні здібності (*прим.*, experience interoceptive stimuli); прослуховувати (не гіпотетично) розум і тіло (*прим.*, mind-body listening)» [190]. Підшкала «навичка помічати» має, відповідно, сумнівну надійність для вибірки МАІА-2 ( $\alpha=0.64$ ) [192] і МАІА ( $\alpha=0.69$ ) [190] та прийнятну надійність для вибірки пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.74$ ) [191] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.76$ ) [75] відповідно (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані вказують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «навичка помічати» ( $\alpha=0.74$ ). Згідно з даними аналізу головних компонентів, виявлено 1 компонент із власним значенням вище |1|.

Таблиця 5.1

**Порівняльна описова статистика для восьми підшквал Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення з  $\alpha$ -Кронбаха, середніми значеннями підшквал та діапазоном кореляцій підшквал**

Підшкали	Кількість елементів	Номери елементів	$\alpha$ -Кронбаха, MAIA-2 <sup>ukr</sup>	Середні значення (SD)	Діапазон кореляції підшкали елементів	$\alpha$ -Кронбаха, оригінальна шкала MAIA-2 [192]	$\alpha$ -Кронбаха, оригінальна шкала MAIA [190]	$\alpha$ -Кронбаха, пацієнти первинної медичної допомоги [191]	$\alpha$ -Кронбаха, німецька перевірка [75]
<i>підшкала «навичка помічати»</i>	4	1-4	.74	3.18 (1.54)	0.64-0.82	.64	.69	.74	.76
<i>підшкала «навичка не відволікатися»</i>	6	5-10	.76	2.31 (1.55)	0.33-0.79	.74	.66	.48	.56
<i>підшкала «навичка не турбуватися»</i>	5	11-15	.69	2.27 (1.51)	0.53-0.73	.67	.67	.58	.65
<i>підшкала «навичка регулювати увагу»</i>	7	16-22	.81	2.99 (1.35)	0.61-0.77	.83	.87	.88	.89
<i>підшкала «навичка усвідомлювати емоції»</i>	5	23-27	.79	3.25 (1.58)	0.66-0.77	.79	.82	.90	.86
<i>підшкала «навичка саморегулювання»</i>	4	28-31	.76	3.07 (1.50)	0.73-0.82	.79	.83	.86	.84
<i>підшкала «навичка прислухатися до тіла»</i>	3	32-34	.81	2.81 (1.50)	0.84-0.87	.80	.82	.83	.84
<i>підшкала «навичка довіряти»</i>	3	35-37	.86	3.93 (1.27)	0.86-0.92	.83	.79	.78	.86

Підшкала «*навичка не відволікатися*»: за авторами оригінального дослідження, «принаймні у тих, хто практикує підходи розуму й тіла (*прим.*, mind-body approaches), тенденція не ігнорувати (*прим.*, not to ignore) відчуття болю чи незручності (*прим.*, sensations of pain or discomfort) або не відволікатися (*прим.*, not to distract) від них, здається, означає добре усвідомлювати (*прим.*, having a good awareness), коли зв'язок розум-тіло відсутній (*прим.*, mind-body connection is lacking), хоча і не передбачено мати високу обізнаність (*прим.*, having a high awareness) про те, як емоції впливають на поведінку людини (*прим.*, how emotions affect one's behavior)» [190]. Підшкала «*навичка не відволікатися*» має прийнятну надійність для вибірки MAIA-2 ( $\alpha=0.74$ ) [192], сумнівну для MAIA ( $\alpha=0.66$ ) [190] та неприйнятну надійність для вибірки пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.48$ ) [191] і німецької вибірки ( $\alpha=0.56$ ) [75] відповідно (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані вказують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «*навичка не відволікатися*» ( $\alpha=0.76$ ). Аналіз головних компонентів виявив 2 компоненти з власним значенням вище |1|.

Підшкала «*навичка не турбуватися*»: за Mehling W. E. et al., «тенденція не відчувати емоційного стресу чи хвилювання (*прим.*, not to experience emotional distress or worry) через відчуття болю чи незручності (*прим.*, with sensations of pain or discomfort) означає, принаймні для тих, хто практикує розум й тіло (*прим.*, mind-body practitioners), приймати (негативні) відчуття тіла (*прим.*, to accept (negative) body sensations); і неочікувано усвідомлювати (*прим.*, and, unexpectedly, to be aware of), як емоції впливають на поведінку (*прим.*, how emotions affect one's behavior)» [190]. Підшкала «*навичка не турбуватися*» має сумнівну надійність для вибірки MAIA-2 ( $\alpha=0.67$ ) [192], MAIA ( $\alpha=0.67$ ) [190] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.65$ ) [75] відповідно та неприйнятну надійність для вибірки пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.58$ ) [191] (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані також указують на сумнівну внутрішню узгодженість підшкали «*навичка не турбуватися*» ( $\alpha=0.69$ ). Аналіз головних компонентів виявив 1 компонент із власним значенням вище |1|.

Підшкала «*навичка регулювати увагу*»: за авторами оригінального дослідження, «спроможність підтримувати та контролювати увагу (*прим.*, ability to sustain and control attention) до тілесних відчуттів (*прим.*, body sensations), очевидно, означає



високу здатність (*прим.*, high capacity) до уважного спостереження (*прим.*, mindful observation), усвідомлення (*прим.*, awareness) та відсутності реакції (*прим.*, nonreactivity); усвідомлення інтероцептивних показників (*прим.*, awareness of interoceptive indicators); та (не гіпотетично) оцінювання важливості (*прим.*, valuing the importance) прислуховування до тілесних відчуттів (*прим.*, listening to body sensations)» [190]. Підшкала «навичка регулювати увагу» має хорошу надійність для вибірки МАІА-2 ( $\alpha=0.83$ ) [192], МАІА ( $\alpha=0.87$ ) [190], пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.88$ ) [191] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.89$ ) [75] відповідно (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані також вказують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «навичка регулювати увагу» ( $\alpha=0.81$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

Підшкала «навичка усвідомлювати емоції»: за Mehling W. E. et al., «усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями (*прим.*, awareness of the connection between body sensations) та емоційними станами (*прим.*, emotional states) означає сильні навички усвідомленого спостереження (*прим.*, strong skills in mindful observation); оцінки важливості прислуховування до тілесних відчуттів (*прим.*, valuing the importance of listening to body sensations); і, як очікувалося, відсутність труднощів у емоційному усвідомленні та ясності (*прим.*, a lack of difficulties in emotional awareness and clarity)» [190]. Підшкала «навичка усвідомлювати емоції» має відмінну надійність для вибірки пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.90$ ) [191], хорошу надійність для вибірки МАІА ( $\alpha=0.82$ ) [190] і німецької вибірки ( $\alpha=0.86$ ) [75] відповідно та прийнятну надійність для вибірки МАІА-2 ( $\alpha=0.79$ ) [192] (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані вказують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «навичка усвідомлювати емоції» ( $\alpha=0.79$ ). Аналіз головних компонентів виявив 2 компоненти з власним значенням вище |1|.

Підшкала «навичка саморегулювання»: за авторами оригінального дослідження, «як і очікувалося, сильна здатність регулювати тривогу (*прим.*, strong ability to regulate distress) за допомогою уваги до тілесних відчуттів (*прим.*, by attention to body sensations), очевидно, означає високі навички усвідомленої відсутності реакції (*прим.*, high skills in mindful nonreactivity); оцінки важливості прослуховування тіла (*прим.*,

valuing the importance of body-listening) в осіб, які практикують підходи розуму й тіла (*прим.*, mind-body approaches). Несподівано підшкала також відносно високо позитивно корелює з уважним спостереженням (*прим.*, mindful observation) » [190]. Підшкала «навичка саморегулювання» має хорошу надійність для вибірки МАІА ( $\alpha=0.83$ ) [190], пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.86$ ) [191] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.84$ ) [75] відповідно та прийнятну надійність для МАІА-2 ( $\alpha=0.79$ ) [192] (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані вказують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «навичка саморегулювання» ( $\alpha=0.76$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

Підшкала «навичка прислухатися до тіла»: за Mehling W. E. et al., «тенденція активно прислухатися до свого тіла зсередини (*прим.*, actively listen to the body for insight) означає цінувати навички прослуховування тіла (*прим.*, valuing body-listening skills); мати високі навички уважного спостереження і нереагування (*прим.*, high skills in mindful observation and nonreactivity); відсутність труднощів з емоційним усвідомленням (*прим.*, lacking difficulties with emotional awareness)» [190]. Підшкала «навичка прислухатися до тіла» має хорошу надійність для вибірки МАІА-2 ( $\alpha=0.80$ ) [192], МАІА ( $\alpha=0.82$ ) [190], пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.83$ ) [191] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.84$ ) [75] відповідно (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані також вказують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «навичка прислухатися до тіла» ( $\alpha=0.81$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

Підшкала «навичка довіряти»: за авторами оригінального дослідження, «часте сприйняття свого тіла як безпечного та надійного (*прим.*, frequently experiencing one's body as safe and trustworthy) означає наявність сильних навичок прослуховування тіла (*прим.*, strong body-listening skills); відносно вільність від тривоги (*прим.*, being relatively free of trait anxiety)» [190]. Підшкала «навичка довіряти» має хорошу надійність для вибірки МАІА ( $\alpha=0.83$ ) [190] і для німецької вибірки ( $\alpha=0.86$ ) [75] відповідно та прийнятну надійність для МАІА-2 ( $\alpha=0.79$ ) [192] і пацієнтів першої медичної допомоги ( $\alpha=0.78$ ) [191] (*прим.*, табл. 5.1). Отримані нами дані вказують на

хорошу внутрішню узгодженість підшкали «навичка довіряти» ( $\alpha=0.86$ ). Аналіз головних компонентів виявив 2 компоненти з власним значенням вище |1|.

Результати дослідження показали, що українська версія *Короткого опитувальника якості життя* (WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>) має хороші психометричні властивості. Так, табл. 5.2 складено з окремих показників описової статистики, а саме:  $\alpha$ -Кронбаха, середнього значення та стандартного відхилення, кореляцій на рівні підшкал із окремими загальними елементами.

Усі підшкали суттєво корелюють ( $p < 0.01$ ) із загальними елементами, які мають розглядатися окремо. Тобто, із «1. Загальне сприйняття якості життя» («Q<sub>1</sub>») і «2. Загальне сприйняття здоров'я» («Q<sub>2</sub>»). На рівні *підшкал* усі показники значно корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.39 \leq r \leq 0.61, p < 0.01$ ) і «Q<sub>2</sub>» ( $0.34 \leq r \leq 0.50, p < 0.01$ ). На рівні *елементів* усі окремі елементи підшкал також суттєво корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.26 \leq r \leq 0.53, p < 0.01$ ) і «Q<sub>2</sub>» ( $0.25 \leq r \leq 0.44, p < 0.01$ ). Окрім елемента «25», який суттєво корелював з «Q<sub>1</sub>» ( $0.20, p < 0.01$ ) та «достатньо помірно» корелював з «Q<sub>2</sub>» ( $0.11, p < 0.05$ ), випав із 4-факторної моделі і не був уведений до системи аналізу. Наведені вище результати вказують, що всі використані елементи та всі чотири шкали продемонстрували достатню валідність. Інші автори представляють зіставні результати. Так, Li et al. вказують, що на рівні *підшкал* усі показники значно корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.33 \leq r \leq 0.52, p < 0.01$ ) та з «Q<sub>2</sub>» ( $0.39 \leq r \leq 0.50, p < 0.01$ ), а на рівні *елементів* — суттєво корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.20 \leq r \leq 0.52, p < 0.01$ ) і «Q<sub>2</sub>» ( $0.20 \leq r \leq 0.45, p < 0.01$ ) [176]. Krägeloh et al. повідомляють, що на рівні *підшкал* усі показники «значно» корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.38 \leq r \leq 0.63, p < 0.01$ ) та з «Q<sub>2</sub>» ( $0.32 \leq r \leq 0.47, p < 0.01$ ), а на рівні *елементів* — «суттєво» корелювали з «Q<sub>1</sub>» і «Q<sub>2</sub>» ( $p < 0.01$ ). Окрім елемента «4» шкали «фізичне здоров'я», який «достатньо помірно» корелював з «Q<sub>2</sub>» ( $p < 0.01$ ) [168]. Дані, отримані Ilić et al., вказують, що на рівні *підшкал* усі

показники «значно» корелювали з «Q<sub>1</sub>» ( $0.35 \leq r \leq 0.57, p < 0.01$ ) та «суттєво» корелювали з «Q<sub>2</sub>» ( $0.21 \leq r \leq 0.56, p < 0.01$ ) [155].

Таблиця 5.2

**Порівняльна описова статистика для двох окремих загальних елементів і чотирьох підшкал *Короткого опитувальника якості життя з  $\alpha$ -Кронбаха*, середніми значеннями підшкал та кореляцією елементів/підшкал із окремими загальними елементами**

Елементи і підшкали	1*	2*	WHOQOL-BREF <sup>ukr</sup> , 2023			Li el at., 2009 [176]			Krägeloh el at., 2011 [168]		
			3*	4*	5*	3*	4*	5*	3*	4*	5*
«1: загальне сприйняття якості життя»	1	1		3.94 (0.68)	кореляції на рівні підшкал: $0.39 \leq r \leq 0.61$ $p < 0.01$		3.67 (0.70)	кореляції на рівні підшкал: $0.33 \leq r \leq 0.52$ $p < 0.01$		4.00 (0.82)	кореляції на рівні підшкал: $0.38 \leq r \leq 0.63$ $p < 0.01$
«2: «загальне сприйняття здоров'я»	1	2		3.63 (0.86)	кореляції на рівні підшкал: $0.34 \leq r \leq 0.50$ $p < 0.01$		3.58 (0.79)	кореляції на рівні підшкал: $0.39 \leq r \leq 0.50$ $p < 0.01$		3.85 (0.96)	кореляції на рівні підшкал: $0.32 \leq r \leq 0.47$ $p < 0.01$
підшкала «фізичне здоров'я»	7	3, 4, 10, 15-18	.79	26.79 (4.40)		.75	15.13 (2.08)		.74 - .77	21.75 (3.08)	
підшкала «психічне здоров'я»	6	5-7, 11, 19, 26	.82	21.72 (4.13)		.82	14.93 (2.18)			20.87 (2.80)	
підшкала «соціальні відносини»	3	20-22	.65	10.92 (2.22)		.73	14.97 (2.41)			11.27 (2.43)	
підшкала «довкілля»	8	8, 9, 12-14, 23-25	.77	29.51 (4.40)		.79	14.05 (1.96)			29.97 (4.65)	

Примітка: 1\* — Кількість елементів; 2\* — Номери елементів; 3\* —  $\alpha$ -Кронбаха для окремих підшкал; 4\* — Середнє значення і (дисперсія); 5\* — Кореляції на рівні підшкал із окремими загальними елементами, тобто із «загальною якістю життя» (Q<sub>1</sub>) та «загальним станом здоров'я» (Q<sub>2</sub>).

Надійність підшкал було оцінено за допомогою коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха. Так, для підшкали «психічне здоров'я»  $\alpha$ -Кронбаха показав хорошу («good»,  $> 0.8$ ) внутрішню узгодженість елементів — 0.82, а для підшкали «фізичне здоров'я» — 0.79 та підшкали «довкілля» — 0.77 значення  $\alpha$ -Кронбаха було прийнятним («acceptable»,  $> 0.7$ ). Однак для шкали «соціальні відносини» значення  $\alpha$ -Кронбаха було сумнівним («questionable»,  $> 0.6$ ) щодо внутрішньої узгодженості елементів — 0.65. Тож, у подальших дослідженнях студентського контингенту необхідно звертати на це увагу. Інші автори представляють зіставні результати. Так, Li et al. указують на прийнятну внутрішню узгодженість елементів для чотирьох підшкал: значення  $\alpha$ -Кронбаха для підшкали «фізичне здоров'я» становило 0.75, для підшкали «психічне здоров'я» — 0.82, для підшкали «соціальних відносин» — 0.73, для підшкали «довкілля» — 0.79 [176]. Krägeloh et al. повідомляють, що для окремих підшкал значення  $\alpha$ -Кронбаха коливалось від 0.74 до 0.77 [168]. Zhang et al. також вказують на прийнятну внутрішню узгодженість елементів підшкал:  $\alpha$ -Кронбаха для «фізичне здоров'я» — 0.76, «психічне здоров'я» — 0.79, «соціальні відносини» — 0.71, «довкілля» — 0.73 [320]. Результати, схожі з нашими, отримали дослідники Pić et al. Ці автори вказали на прийнятну внутрішню узгодженість для підшкал «фізичне здоров'я» — 0.74, «психічне здоров'я» — 0.78, «довкілля» — 0.79 та навели дані про погану («poor»,  $> 0.5$ ) внутрішню узгодженість елементів підшкали «соціальні відносини» — 0.53 [155].

Окрім того виявлено, що більшість учасників (61.1%) поставили найвищий бал елементу «15» («Як добре ви здатні пересуватися?»), а 41.4% досліджуваних — елементу «3» («Якою мірою ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що потрібно?»), що вказує на сильний «ефект верхньої межі» («strong ceiling effects») і, відповідно, на обмежену варіабельність відповідей за шкалою Лайкерта. Тому рекомендується, щоб ці пункти пройшли спеціальну перевірку. Про подібні ефекти, які є звичним явищем під час збору даних з-поміж молодих людей, повідомлялося раніше. Так, Li et al. указують, що більше половини з 26 питань досліджуваного опитувальника могли отримати «ефект верхньої межі», причому учасники

дослідження відзначали найвищу категорію відповіді. Так, найбільші ризики мали елементи «3» та «4» (47.0%) підшкали «фізичне здоров'я», а також елементи «8» («Наскільки безпечно ви почуваетесь в повсякденному житті?») та «9» («Наскільки здоровим є ваше фізичне середовище?») підшкали «довкілля» [176]. Krägeloh et al. також показують сильні «ефекти верхньої межі» (50% досліджуваних поставили найвищий бал) елементам «3» та «4» («Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати в повсякденному житті?») і елементу «15» шкали «фізичне здоров'я» [168].

Результати дослідження засвідчили, що українська версія *Анкети реакції на щоденні події* (PCI<sup>ukr</sup>, n=404) має хороші психометричні властивості. Отримані результати представлено у порівнянні з оригінальною версією Анкети реакції на щоденні події PCI [140]. Так, за Greenglass E. et al., остаточну вибірку склали 252 особи віком від 17 до 60 (середній вік 21.74; 66 чоловіків, 179 жінок, 7 осіб без зазначення статі). Усі учасники були студентами бакалаврату, яких залучили до опитування під час занять.

Згідно з міркуванням авторів, «сім нових підшкал (*прим.*, загальна кількість 55 елементів) були розроблені із 137 елементів оригінального набору PCI з використанням статистичних методів, таких як: кореляція Пірсона (*прим.*, Pearson product-moment correlation), підтверджуючий факторний аналіз (*прим.*, confirmatory factor analysis), аналіз головних компонентів (*прим.*, principal component analysis) і процедури надійності (*прим.*, reliability procedures). Теоретичні міркування, виведені з теорії проактивного подолання Шварцера (*прим.*, Schwarzer's Proactive Coping Theory), також були враховані під час розробки підшкал PCI. Первинний проєкт передбачав використання канадської вибірки, потім він був протестований на польсько-канадській вибірці. Сім підшкал PCI — це «проактивне подолання» (*прим.*, The Proactive Coping Scale), «вдумливе подолання» (*прим.*, Reflective Coping Scale), «стратегічне планування» (*прим.*, Strategic Planning Scale), «превентивне подолання» (*прим.*, Preventive Coping Scale), «пошук визначальної підтримки» (*прим.*, Instrumental Support Seeking Scale), «пошук емоційної підтримки» (*прим.*, Emotional Support Seeking Scale), «уникання подолання» (*прим.*, Avoidance Coping Scale) » [140].

Підшкала «*проактивне подолання*»: за Greenglass E. et al., «це підшкала, що складається з 14 елементів, поєднує автономні установки цілей (*прим.*, autonomous goal settings) із саморегуляцією когнітивної діяльності та поведінки досягнення мети (*прим.*, self-regulatory goal attainment cognitions and behavior). Як видно з показників надійності ( $\alpha$ ) 0.85 і 0.80 у двох вибірках, підшкала «проактивне подолання» має високу внутрішню узгодженість. Окрім того, підшкала показує хорошу кореляцію елементів (*прим.*, item-total correlation) та прийнятні показники асиметрії (*прим.*, skewness) й ексцесу (*прим.*, kurtosis) щодо середнього значення. Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність» [140]. Отримані нами дані також указують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «проактивне подолання» ( $\alpha=0.83$ ). У процесі аналізу головних компонентів виявлено 3 компоненти з власним значенням вище |1|.

Підшкала «*вдумливе подолання*»: за авторами оригінального дослідження, «підшкала з 11 елементів описує модулювання (*прим.*, simulation) та обмірковування (*прим.*, contemplation) різноманітних можливих альтернатив поведінки (*прим.*, behavioral alternatives) шляхом порівняння їх уявної ефективності (*прим.*, imagined effectiveness) та включає мозковий штурм (*прим.*, brainstorming), аналіз проблем і ресурсів (*прим.*, analyzing problems and resources), а також створення гіпотетичних планів дій (*прим.*, generating hypothetical plans of action). Як видно з  $\alpha$ -Кронбаха 0.79 та 0.80 у канадській та польсько-канадській вибірках відповідно, підшкала «вдумливе подолання» має хорошу внутрішню узгодженість. Аналіз головних компонентів виявив 3 компоненти з власним значенням вище |1|» [140]. Отримані нами дані також указують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «вдумливе подолання» ( $\alpha=0.80$ ). Аналіз головних компонентів виявив 1 компонент із власним значенням вище |1|.

Підшкала «*стратегічне планування*»: за Greenglass E. et al., «підшкала з 4 елементів зосереджена на процесі створення цілеспрямованого графіку дій (*прим.*, goal-oriented schedule of action), у якому обширні завдання (*прим.*, extensive tasks) розбиваються на керовані компоненти (*прим.*, manageable components). Підшкала «стратегічне планування» має прийнятну надійність,  $\alpha=0.71$  в обох вибірках. Аналіз



головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність» [140]. Отримані нами дані також указують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «стратегічне планування» ( $\alpha=0.74$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

Підшкала «*превентивне подолання*»: за авторами оригінального дослідження, «профілактичне подолання стосується передбачення потенційних стресорів (*прим.*, *anticipation of potential stressors*) і початку підготовки до того, як ці стресори розвинуться повністю (*прим.*, *develop fully*). Превентивне подолання відрізняється від проактивного подолання. Профілактичні зусилля стосуються потенційної загрози в майбутньому, враховуючи досвід, передбачення або знання. Для порівняння: проактивне подолання не ґрунтується на загрозі, а керується прагненням до мети. Підшкала «превентивне подолання» з 10 пунктів має хорошу внутрішню узгодженість і загальну кореляцію між елементами. Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність» [140]. Отримані нами дані також указують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «превентивне подолання» ( $\alpha=0.80$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

Підшкала «*пошук визначальної підтримки*»: за Greenglass E. et al., «ця підшкала (8 елементів) зосереджена на отриманні порад (*прим.*, *obtaining advice*), інформації та зворотного зв'язку (*прим.*, *feedback*) від людей у своїй соціальній мережі під час роботи зі стресовими факторами (*прим.*, *dealing with stressors*). Підшкала «пошуку визначальної підтримки» має високу надійність. Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність» [140]. Отримані нами дані також указують на хорошу внутрішню узгодженість підшкали «пошук визначальної підтримки» ( $\alpha=0.80$ ). Аналіз головних компонентів виявив 1 компонент із власним значенням вище |1|.

Підшкала «*пошук емоційної підтримки*»: за авторами оригінального дослідження, «ця підшкала з 5 елементів спрямована на регулювання тимчасового емоційного стресу (*прим.*, *temporary emotional distress*) шляхом розкриття почуттів іншим (*прим.*, *disclosing to others feelings*), викликання емпатії (*прим.*, *evoking empathy*) та пошуку товариства (*прим.*, *seeking companionship*) у своїй соціальній

мережі. Це емоційна саморегуляція за допомогою значущих людей. Підшкала «пошуку емоційної підтримки» має хорошу надійність, елементи показують хорошу внутрішню кореляцію. Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність» [140]. Отримані нами дані свідчать про прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «пошук емоційної підтримки» ( $\alpha=0.76$ ). У процесі аналізу головних компонентів виявлено 1 компонент із власним значенням вище |1|.

Підшкала «уникання подолання»: за Greenglass E. et al., «ця підшкала (3 елементи) про ухилення від дії (*прим.*, eludes action) у складній ситуації (*прим.*, demanding situation) через затримку (*прим.*, by delaying). Підшкала «уникання подолання» має вищу надійність у польсько-канадській вибірці, ніж у канадській. Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність» [140]. Отримані нами дані також указують на прийнятну внутрішню узгодженість підшкали «уникання подолання» ( $\alpha=0.70$ ). Аналіз головних компонентів підтвердив її факторну валідність та однорідність.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації щодо авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів передбачають певний алгоритм дій, виконання яких має суттєвий вплив на потенційно можливу ефективність її використання.

Дотримання науково-практичних положень є важливим, тому що дозволяє учасникам безпечно почуватися на заняттях із розвитку *інтероцептивного усвідомлення* здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів. Так, відчуття безпеки повинно лежати в основі успішного виконання завдань на заняттях із фізичного виховання. Необхідно почати створювати «зручний простір» ще задовго до відведеного для цього часу. Заняття мають проходити в теплому, добре провітреному приміщенні. Виконання цієї рекомендації є важливим: якщо людина буде думати про те, як зігрітися, то, на жаль, дуже мало «простору» залишиться для її уважного внутрішнього спостереження. Окрім того, більшість занять так чи так пов'язані з усвідомленням того, що відбувається в тілі під час дихання. Одяг, у якому людина повинна рухатися й почуватися вільно, теж належить до «зручного простору». Наприклад, худі з капюшоном. Наявність власного килимка для йоги також має потенційно збільшити відчуття безпеки. Ці та інші речі дуже важливі для кращого сприйняття матеріалу заняття здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Перед тим, як учасники почнуть виконувати вказівки на заняттях із розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів, викладачеві варто познайомити їх із «правилами гри». Для цього необхідно приділити 10-12 хвилин теоретичній частині. Слід пояснити, що важливо ставитися до занять, як до гри. Також учасники мають усвідомити, що кожен рух, який вони роблять, повинен бути ще повільнішим (*прим.*, за швидкістю виконання); що кожен рух, який вони роблять, має бути ще слабшим (*прим.*, за зусиллям, яке використовується); що кожен рух, який вони роблять, повинен бути ще меншим (*прим.*, за амплітудою виконання). Це і є «правила гри». Тобто необхідно дати зрозуміти учасникам, що виконання кожного

наступного руху «якось по-іншому», змінюючи швидкість, темп виконання або власні зусилля, і є необхідною умовою «внутрішнього зростання». Надалі у підготовчій частині *кожного* заняття викладачеві завжди слід стисло нагадувати (*прим.*, 2-3 хвилини) здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.

Варто зазначити, що положення лежачи на килимку (*прим.*, на спині або на животі) — основне для більшості занять. В окремих випадках учасникам було запропоновано виконувати рухи сидячи, стоячи або крокуючи (*прим.*, в т.ч. назад). Заняття повинні проходити в тиші і тільки під вербальний супровід викладача. *Показ*, як наочний метод навчання для розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня під час виконання ними соматичних рухів, *не використовується*. Перед початком *кожного* заняття учасникам рекомендовано зняти взуття для того, щоб відчувти дотик із килимком, а також заплющити очі для кращого внутрішнього сприйняття реальності.

Необхідно починати і закінчувати *кожне* заняття уважним спостереженням за дотиком тіла з килимком тривалістю від 2-3 до 6-8 хвилин. Учасникам варто пропонувати порівняти дотик окремих частин тіла або тіла в цілому з відносно твердою поверхнею для того, щоб з'ясувати тілесні відчуття перед початком рухової частини заняття та усвідомити зміни, які відбулися після її закінчення. Основна частина заняття повинна тривати 52-58 хвилин.

Тематика занять має бути різною: учасники досліджують дихання та вчать його усвідомлювати; навчаються зосереджуватися на сприйнятті тулуба й кінцівок задля отримання контролю над «соматичним центром», тазом, звільнення кульшових суглобів, поліпшення функції гомілковостопних, колінних та кульшових суглобів; вчать зосереджуватись на згинанні-розгинанні; приділяти особливу увагу вдосконаленню згинання-розгинання, обертання тулуба та контролю над плечима; покращенню рівноваги, ходи та ін. Після закінчення основної частини необхідно провести «feedback-сесію». Учасникам пропонується (*прим.*, добровільно) поділитися своїми враженнями назагал. Викладачеві необхідно підкреслити користь і важливість цього способу взаємодії. Вербальний аналіз, синтез й узагальнення допоможуть

здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня краще усвідомити зміни, що відбулися в організмі та свідомості кожного протягом заняття. *Обов'язковим* є проведення «*feedback-сесії*» в кінці *кожного* заняття. На нашу думку, це дуже важливо для тих, хто займається. У деяких випадках, коли викладач ЗВО працює з групою тривалий час, він має починати заняття з бесіди про те, які тілесні зміни учасники відмітили в результаті вже проведених занять з авторської технології. Такий підхід дозволить прискорити розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня протягом виконання окремих сегментів на основі соматичних рухів.

## ВИСНОВКИ

1. *Аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури та даних мережі «Інтернет»* із проблеми дослідження засвідчив, що *інтероцептивне усвідомлення* осмислюють як процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять із тіла людини. Низка аспектів із розвитку інтероцептивного усвідомлення не знаходять вагомого теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки, зокрема: 1) у науковому дискурсі не з'ясовано можливості адаптації і подальшого використання в українськомовному середовищі *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (MAIA-2<sup>ukr</sup>)*, *Короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>)*, *Анкети реакцій на щоденні події (RSI<sup>ukr</sup>)*; 2) не проведено валідації щодо застосування цих методик оцінювання; 3) в науковій та науково-методичній літературі не представлено ґрунтовних наукових досліджень, які розглядали б питання фізичного виховання з упровадженням засобів і методів, спрямованих на розвиток інтероцептивного усвідомлення; 4) не розроблено технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання.

Імплементация у процес фізичного виховання науково обґрунтованих багатовимірних методик оцінювання, що характеризують різні аспекти психічного сприйняття, а також виважене використання інноваційних технологій на основі *соматичних рухів* забезпечать сталість розвитку інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та, як наслідок, покращать їх якість життя й реакції на щоденні події.

2. Застосовано системний підхід щодо методики оцінювання інтероцептивного усвідомлення, якості життя та реакцій на щоденні події здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, зокрема здійснено переклад *українською мовою* запозиченого із закордонних літературних джерел інструментарію дослідження — опитувальників (*Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, Короткого опитувальника якості життя, Анкети*

реакцій на щоденні події), адаптовано їх, відповідно, до українського правопису та валідовано: 1) зіставлено результати перевірки українських версій зазначених вище опитувальників з оригінальними шкалами. На підставі проведених нами наукових досліджень українські варіанти інструментарію дослідження було рекомендовано для використання в українськомовному соціальному середовищі для вивчення показників, що характеризують інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня; 2) встановлено значення критеріїв надійності та структурної валідності науково обґрунтованих українських версій (MAIA-2<sup>ukr</sup>, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, PCT<sup>ukr</sup>), що вказало на їх надійні та інформативні психометричні властивості для кейс-стаді здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Зазначено, що українську версію опитувальника PCT<sup>ukr</sup> доцільно застосовувати в українськомовному соціальному середовищі з метою вивчення проактивної копінг-реакції здобувачів ЗВО.

3. На констатувальному етапі педагогічного експерименту *визначено вихідні показники* інтероцептивного усвідомлення, якості життя та реакцій на щоденні події. Загальний показник шкали *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення*, а також показники окремих підшкал: «навичка помічати», «навичка не турбуватися», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла», «навичка довіряти» — статистично вірогідно не відрізнялися за критерієм U-Мана-Вітні ( $p > 0.05$ ) у *контрольній й експериментальній* групах, що вказало на відсутність статистично значущих відмінностей. Аналогічні результати отримано за двома іншими шкалами. Загальний показник шкали *Короткого опитувальника якості життя*, що включає такі складові як: «загальне сприйняття якості життя», «загальне сприйняття здоров'я», а також показники окремих підшкал: «фізичне здоров'я», «соціальні відносини», «довкілля» — статистично вірогідно не відрізнялися за критерієм U-Мана-Вітні ( $p > 0.05$ ). Загальний показник *Анкети реакцій на щоденні події*, а також показники окремих підшкал: «проактивне подолання», «вдумливе подолання», «стратегічне планування», «превентивне подолання», «пошук визначальної підтримки», «пошук

емоційної підтримки», «уникання подолання» — статистично вірогідно не відрізнялися за критерієм U-Мана-Вітні ( $p > 0.05$ ) у *контрольній* й *експериментальній* групах, що вказало на відсутність статистично значущих відмінностей.

Результати дослідження засвідчили однорідність контрольної й експериментальної груп і дали можливість практичного впровадження авторської технології на основі соматичних рухів з подальшою перевіркою її ефективності.

4. Авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів було *розроблено* й *теоретично обґрунтовано* з метою подальшого впровадження у навчальний процес із фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. У її основу покладено ідеї М. Фельденкрайза про «усвідомлення через рух» (awareness through movement, АТМ). Авторський експериментальний навчальний курс терміном на 1 рік у рамках дисципліни «Фізичне виховання» передбачав два етапи (по семестрах) тривалістю 9.5 тижнів кожен (19 занять авторської технології на основі соматичних рухів); заняття проводилися двічі на тиждень з *підготовчою* (тривалістю 4-6 хв.), *основною* (тривалістю 52-58 хв.) та *заключною* (тривалістю 18-22 хв.) частинами.

Зазначено, що *соматичні рухи*, які виконувалися із заплющеними очима, не потребували значного рівня фізичної підготовленості. Не було ні гендерних, ні вікових обмежень. Учасники вчилися супроводжувати кожен рухову дію свідомим спостереженням відмінностей, які щомиті відбувалися в тілі, акцентуючи увагу на внутрішніх відчуттях. Інтероцептивне усвідомлення допомогло змінити звичні рухові патерни на більш ергономічні, що, у свою чергу, призвело до покращення самоуявлення (self-imagery). Практикуючи соматичні рухи, учасники *експериментальної* групи отримали рухові вміння та навички, які вдосконалили саморегулювання, допомогли краще помічати, регулювати увагу, усвідомлювати емоції, прислухатися до тіла й довіряти йому (за критерієм U-Мана-Вітні,  $p < 0.01$ ).

У результаті перевірки статистично вірогідних відмінностей середніх арифметичних величин у *контрольній* і *експериментальній* групах доведено: використання авторської технології на основі соматичних рухів, спрямованої на



розвиток інтероцептивного усвідомлення, призвело до істотних зрушень відповідних показників (в експериментальній групі), що його характеризують — «загального сприйняття якості життя» ( $p < 0.05$ ), «загального сприйняття здоров'я» ( $p < 0.01$ ), сприйняття «фізичного здоров'я» ( $p < 0.05$ ), «психічного здоров'я» ( $p < 0.01$ ), «довкілля» ( $p < 0.01$ ).

5. Ефективність використання розробленої авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня доведено перевіркою на достовірність результатів за допомогою методів математичної статистики. Верифікація статистично вірогідних відмінностей для 2 зв'язаних вибірок за критерієм Т-Вілкоксона (на констатувальному і контрольному етапах педагогічного експерименту) засвідчила, що в контрольній групі загальний показник шкали Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, а також показники окремих підшкал: «навичка помічати», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла» — статистично вірогідно не відрізнялися ( $p > 0.05$ ), що засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей. Натомість в експериментальній групі загальний показник шкали Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, а також показники підшкал: «навичка помічати», «навичка регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла» — статистично вірогідно відрізнялися ( $p < 0.01$ ), що вказало на статистично значущі відмінності між ними. Щодо абсолютних значень: загальний показник інтероцептивного усвідомлення істотно збільшився — від 106.98 до 124.70 (на 17.72 балів, 16.56%).

Перевірка статистично вірогідних відмінностей для 2 незалежних вибірок за критерієм U-Мана-Вітні (на контрольному етапі педагогічного експерименту) засвідчила, що загальний показник шкали Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення, а також показники окремих підшкал: «навичка помічати», «навичка

регулювати увагу», «навичка усвідомлювати емоції», «навичка саморегулювання», «навичка прислухатися до тіла», «навичка довіряти» — статистично вірогідно відрізнялися у *контрольній* і *експериментальній* групах ( $p < 0.01$ ), що вказало на статистично значущі відмінності між ними. Аналогічні результати отримано за двома іншими шкалами: 1) загальний показник шкали *Короткого опитувальника якості життя*, що включає такі складові як: «загальне сприйняття здоров'я» ( $p < 0.01$ ), «загальне сприйняття якості життя» ( $p < 0.05$ ), а також показники окремих підшкал: «психічне здоров'я», «довкілля» ( $p < 0.01$ ), «фізичне здоров'я» ( $p < 0.05$ ); 2) загальний показник *Анкети реакцій на щоденні події* ( $p < 0.01$ ), а також показники окремих підшкал: «проактивне подолання», «вдумливе подолання» ( $p < 0.05$ ) — статистично вірогідно відрізнялися у *контрольній* і *експериментальній* групах, що вказало на статистично значущі відмінності на користь експериментальної групи. Щодо абсолютних значень: загальні показники якості життя й реакцій на щоденні події істотно збільшилися — від 96.50 до 98.68 (на 2.18 балів, 2.26%) та від 169.88 до 173.53 (на 3.65 балів, 2.15%) відповідно.

6. *Розроблено практичні рекомендації* щодо використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів на заняттях із фізичного виховання. Запропоновано основні положення рекомендацій, з-поміж яких: заняття проводити *двічі на тиждень* із загальною тривалістю 80 хв.; використовувати положення лежачи як основне (на спині або на животі); іноді пропонувати виконувати рухи сидячи, стоячи або крокуючи; заняття проводити в тиші, під вербальний супровід; показ рухів не використовувати; у *підготовчій* частині, а саме на початку курсу *обов'язково* ознайомити учасників з особливостями проведення занять на основі соматичних рухів (12-14 хв.); у подальших заняттях використовувати стисле теоретичне нагадування про особливості їх проведення (3-6 хв.); *основну* частину починати і закінчувати свідомим спостереженням тілесних відчуттів; кожну рухову

дію супроводжувати інтероцептивним усвідомленням відмінностей, які відбуваються в тілі; акцентувати увагу на внутрішніх відчуттях (52-58 хв.); у *заклучній* частині *обов'язково* проводити рефлексію щодо динаміки внутрішніх відчуттів та змін, які відбулися протягом заняття (20-22 хв.); забезпечувати принцип *добровільності* в обговоренні особистого досвіду.

Завдання дослідження розв'язано, мети досягнуто, ефективність запропонованої авторської технології підтверджено, що дає право рекомендувати її для впровадження в практику ЗВО під час проведення занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Дисертація не вичерпує всіх аспектів розв'язання проблеми розвитку інтероцептивного усвідомлення людей. Подальші дослідження можуть бути присвячені проблемі розвитку інтероцептивного усвідомлення людей різних вікових категорій та стану здоров'я, починаючи з другого етапу зрілого віку, а також спортсменів різної спортивної кваліфікації у відновлювальному періоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авінов, В. Л., & Гуска, М. Б. (2017). Соматичний тип конституції як критерій індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (10), 35-43.
2. Аксьонова, В. І. (2013). Антропологічні виміри комунікативно-інформаційного усвідомлення сенсу буття. *Антропологічні виміри філософських досліджень*, (3), 7-13.
3. Андрєєва, О. В., Волощенко, Ю. М., Довгич, О. О., Коробейнікова, І. Г., & Дем'янчук, Д. О. (2017). Корекція фізичного стану чоловіків зрілого віку другого періоду засобами соматіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (147 (2)), 3-6.
4. Бойко, Є. В. (2020). Інтероцептивна усвідомленість як передумова формування харчових порушень. *Психолого-педагогічний науковий збірник*, 9.
5. Бортник, К. (2020). Метод фельденкрайза як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 1(29), 216-221.
6. Видра, О. Г. (2015). Дослідження особливостей усвідомлення студентами причин своєї поведінки і результатів у навчанні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (130), 189-192.
7. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорт. *Освітологічний дискурс*, 33(2), 29-44.
8. Волощенко, Ю. М. (2022). Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2 (8)), 22-51.
9. Волощенко, Ю. М. (2023). Інтероцептивне усвідомлення. Перевірка адаптації Української версії анкети multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1 (9)).

10. Волощенко, Ю. М. (2023). Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREFukr) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2 (10)).
11. Волощенко, Ю. М. (2019, October). A somatic approach to teaching students of special medical groups of the Borys Grinchenko Kyiv University. In *3 Sport and Innovation International Conference* (No. 1, pp. 80-81). University of Physical Education, Budapest, Hungary.
12. Волощенко, Ю. М., & Полянничко, О. М. (2021). Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду. *GRAIL OF SCIENCE*.
13. Волощенко, Ю. М. (2021). Сучасні методи дослідження в галузі соматичного виховання. In *Health, physical education and sport: perspectives and best practices book of abstracts 3rd International Scientific and Practical Online Conference* (pp. 134-136). Київський університет імені Бориса Грінченка, Україна.
14. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичне виховання: оцінка "інтероцептивного усвідомлення". *ГРААЛЬ НАУКИ*, (7), 297-299.
15. Волощенко, Ю. М. (2021). "Interoceptive awareness" and "quality of life." Is there a connection between them?. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ*, 290-294.
16. Волощенко, Ю. М. (2023, May). The relationship of separate domains of interoceptive awareness with the choice of a proactive coping strategies, quality of life, academic resilience and heart rate indicators of students of the 1st course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the 4th International Online Conference "Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices"* (pp. 113-117). Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.
17. Волощенко, Ю. М. (2023, May). The level of influence of interoceptive awareness on the choice of proactive coping strategies, quality of life and academic resilience of students of the 1st-course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the*

4th International Online Conference " Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices" (pp. 117-121). Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.

18. Волощенко Ю. М (2023). Relationship between interoceptive awareness and quality of life of students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ*, 47-50.
19. Ворона, О. І., & Мартиненко, А. Л. (2015). Усвідомлення цінності здоров'я як основи успішної самореалізації підлітків. *Таврійський вісник освіти*, (2 (2)), 238-243.
20. Денисенко, В. (2015). Міфологічне знання: постановка проблеми щодо усвідомлення його предметності. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*, (6), 7-15.
21. Дудицька, С. П., & Гайсонюк, Н. А. (2015). Фехтування як засіб усвідомлення та визначення стратегії самопрезентації особистості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (8), 127-132.
22. Ємельянова, Т., Ярхо, Т., & Легейда, А. (2023). Сприйняття та усвідомлення як базові складові пізнавального процесу. *Перспективи та інновації науки*, (12 (30)) , 245-257.
23. Зарицька, В. В. (2015). Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, (20, Вип. 1), 41-51.
24. Зарицька, В. В. (2022). Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (66), 95-108.
25. Звонок, О. С. (2014). Образ фізичного Я як чинник усвідомлення себе жінкою в період дорослості.
26. Історія філософії: підручник / В. І. Ярошовець, О. В. Александрова, Г. Є. Аляєв та ін. Київ. 927 с.
27. Каюн, О., & Літвінова, К. (2021). Особливості соматичного навчання студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 54(12), 308.

28. Калмиков, Г. В. (2018). Усвідомлення як чинник оволодіння та володіння майбутніми психологами професійними знаннями й діями. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 54-58.
29. Каніфольський, І. Б., Кравченко, В. Ю. (2023). Диференціація понять "терапія усвідомленням" та "терапія усвідомленості". *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*, (9), 42-45.
30. Клименко, В. В. (2006). Психологія спорту.
31. Костіна, Т. О. (2012). Життєвий сценарій суб'єкта юнацького віку: модель усвідомлення. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, (9), 126-137.
32. Костюкевич, В. М., Шинкарук, О. А., Воронова, В. І., & Борисова, О. В. (2019). Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності Фізична культура і спорт.
33. Кресан, О. Д. (2015). Психологічні аспекти дослідження усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою психосемантичних методів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (30), 316-325.
34. Кричфалушій, М. В. (2011). Усвідомлення впливу духовності на формування особистості майбутнього спортивного педагога. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1), 13-16.
35. Ладика, В. І. (2008). Методика розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 245-248.
36. Левицька, І. М., & Попіль, М. І. (2017). Вплив образу фізичного Я на самоствавлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*, (3), 267-271.
37. Максим, О., & Рябовол, Т. (2021). Усвідомлення часової перспективи – умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. *Молодий вчений*, (5 (93)), 282-285.
38. Максимова, К. (2017). Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. *Педагогічний дискурс*, (23), 85-90.

39. Мирончак, К. В. (2014). Вплив чиннику усвідомлення смерті на побудову особистістю свого життєвого сценарію. *Вісник Національного університету оборони України*, (5), 285-290.
40. Могила, А. С. (2012). Усвідомлення студентами-першокурсниками соціальних страхів у контексті формування їх професійної культури.
41. Научитель, О. Д., & Селезньова, О. С. (2013). Рівень усвідомлення саморегуляції як фактор прояву механізмів психологічного захисту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (51), 26-28.
42. Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності. *Монографія.-Вінниця: ВНАУ, 2020.-236 с.*
43. Опря, Є. В., Пустовойт, М. М. (2018). Особливості усвідомлення психічної та соматичної хвороби у хворих на шизофренію, поєднану з цукровим діабетом.
44. Павлюк, Т. С. (2018). Соматичні практики у сучасній балійській хореографії. *Культура і сучасність*, (1), 97-102.
45. Смоліна, С. В. (2018). Стан усвідомлення поняття "особистість" студентами – майбутніми учителями англійської мови. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (156), 134-138.
46. Терлецька, Л. Г. (2012). Сенсорне усвідомлення як джерело самопізнання на шляху до гармонійного розвитку особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*, (6), 52-55.
47. Терлецька, Л. Г. (2012). Роль сенсорного усвідомлення в самопізнанні особистості на шляху до її психологічного здоров'я. *Вісник Національного університету оборони України*, (6), 298-303.
48. Терлецька, Л. Г. (2015). Усвідомлення як засіб досягнення особистістю гарного життя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (1), 110-113.



49. Терлецька, Л., Маціонова Ю. (2018). Усвідомлення часу особистістю на її шляху до психологічного здоров'я. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (2), 77-80.
50. Ткаченко, О. А. (2014). Використання психологічного тезаурусу розуміння в контексті проблем усвідомлення особистого досвіду у навчально-виховному процесі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, (4), 15-21.
51. Фурман, А. В. (2017). Свідомість як передумова психологічного пізнання і професійного методологування.
52. Фурман, А. В. (2017). Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування.
53. Швалб, Ю. (2014). Психологічні форми усвідомлення майбутнього. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (1), 90-92.
54. Шевчук, О. (2013). Усвідомлення першокурсниками ВНЗ впливу фізичних вправ на стан здоров'я у процесі вивчення курсу БЖД. *Нова педагогічна думка*, (4), 223-228.
55. Щурова, Н. В. (2012). Усвідомлення потреби бути здоровими у старшокласників за спортивним профілем навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (22 (2)), 187-192.
56. Ahmadi, H., Adib, H., Selk-Ghaffari, M., Shafizad, M., Moradi, S., Madani, Z., ... & Mahmoodi, A. (2020). Comparison of the effects of the Feldenkrais method versus core stability exercise in the management of chronic low back pain: a randomised control trial. *Clinical Rehabilitation*, 34(12), 1449-1457.
57. Akinleye, A., & Kindred, H. (2019). Wright-ing the somatic: narrating the bodily. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 11(1), 3-6.
58. Allison, L. R. (2019). The development of a Feldenkrais® postural control programme for people with spinal cord injury: an action research study.
59. Andersen, H. (2018). Somatics, Transfer Theory, and Learning: Six Case Studies. *Journal of Dance Education*, 18(4), 164-175.

60. Assaneo, M. F., Ripollés, P., Tichenor, S. E., Yaruss, J. S., & Jackson, E. S. (2022). The Relationship Between Auditory-Motor Integration, Interoceptive Awareness, and Self-Reported Stuttering Severity. *Frontiers in integrative neuroscience*, 48.
61. Baird, E. (2022). A Qualitative Investigation of What “Body Awareness” Means to Dancers at A Public Midwestern University. *Journal of Dance Education*, 22(2), 71-82.
62. Banjac, B., Milovanović, I. M., Pišot, S., Matić, R. M., Popović, S., Radenović, S. S., & Drid, P. (2023). Exploring the Well-Being of Slovenian and Serbian Sport Science Students during the COVID-19 Pandemic of Summer 2022. *Sports*, 11(2), 40.
63. Baranauskas, M., Grabauskaitė, A., Griškova-Bulanova, I., Lataitytė-Šimkevičienė, B., & Stanikūnas, R. (2021). Heartbeat evoked potentials (HEP) capture brain activity affecting subsequent heartbeat. *Biomedical Signal Processing and Control*, 68, 102731.
64. Barr, S., & Andersen, H. (2022). Illuminating somatics. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 14(1), 9-21.
65. Barrett, L. F., Quigley, K. S., Bliss-Moreau, E., & Aronson, K. R. (2004). Interoceptive sensitivity and self-reports of emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 87(5), 684.
66. Bauer, S. (2018). *The Embodied Teen: A Somatic Curriculum for Teaching Body-Mind Awareness, Kinesthetic Intelligence, and Social and Emotional Skills--50 Activities in Somatic Movement Education*. North Atlantic Books.
67. Beacon, J. F., Comeau, G., Payeur, P., & Russell, D. (2017). Assessing the suitability of Kinect for measuring the impact of a week-long Feldenkrais method workshop on pianists' posture and movement. *Journal of Music, Technology & Education*, 10(1), 51-72.
68. Beaudry, L. (2015). Somatic education and embodied discourses: Using the Feldenkrais Method to challenge dominant discourses in the sexually abused body context. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 7(1), 21-30.
69. Bennett, B. C. (2020). The Somatic Work of Thomas Hanna, Tai Chi, and Kinesiology. *Kinesiology Review*, 9(3), 236-244.
70. Berland, R., Marques-Sule, E., Marín-Mateo, J. L., Moreno-Segura, N., López-Ridaura, A., & Sentandreu-Mañó, T. (2022). Effects of the Feldenkrais Method as a

Physiotherapy Tool: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13734.

71. Biscuola, E., Bongini, M., Belcari, I., Santarcangelo, E. L., & Sebastiani, L. (2022). Well-being in highly hypnotizable persons. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 70(2), 123-135.

72. Blume, M. L. (2020). *Mindful Somatic Awareness for Anxiety Relief: A Body-Based Approach to Moving Beyond Fear and Worry*. New Harbinger Publications.

73. Bogaerts, K., Walentynowicz, M., Van Den Houte, M., Constantinou, E., & Van den Bergh, O. (2022). The Interoceptive Sensitivity and Attention Questionnaire: Evaluating Aspects of Self-Reported Interoception in Patients With Persistent Somatic Symptoms, Stress-Related Syndromes, and Healthy Controls. *Psychosomatic medicine*, 84(2), 251-260.

74. Borlimi, R., Buattini, M., Riboli, G., Nese, M., Brighetti, G., Giunti, D., & Vescovelli, F. (2023). Menstrual cycle symptomatology during the COVID-19 pandemic: The role of interoceptive sensibility and psychological health. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 14, 100182.

75. Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in psychology*, 5, 1504.

76. Brevers, D., Billieux, J., de Timary, P., Desmedt, O., Maurage, P., Perales, J. C., ... & Bechara, A. (2023). Physical Exercise to Redynamize Interoception in Substance use Disorders. *Current Neuropharmacology*.

77. Britton, W. B., Desbordes, G., Acabchuk, R., Peters, S., Lindahl, J. R., Canby, N. K., ... & Moitra, E. (2021). From self-esteem to selflessness: An evidence (gap) map of self-related processes as mechanisms of mindfulness-based interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 730972.

78. Brotto, L. A., Zdaniuk, B., Chivers, M. L., Jabs, F., Grabovac, A. D., & Lalumière, M. L. (2022). Mindfulness and Sex Education for Sexual Interest/Arousal Disorder: Mediators and Moderators of Treatment Outcome. *The Journal of Sex Research*, 1-14.

79. Brummer, M., Walach, H., & Schmidt, S. (2018). Feldenkrais 'functional integration' increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology, 9*, 2023.
80. Brytek-Matera, A., & Koziel, A. (2015). The body self-awareness among women practicing fitness: a preliminary study. *Polish Psychological Bulletin, 46*(1), 104-111.
81. Bubic, A., Von Cramon, D. Y., & Schubotz, R. I. (2010). Prediction, cognition and the brain. *Frontiers in human neuroscience, 25*.
82. Buono, A. (2019). Interweaving a mindfully somatic pedagogy into an early childhood classroom. *Pedagogies: An International Journal, 14*(2), 150-168.
83. Butler, A. A., Robertson, L. S., Wang, A. P., Gandevia, S. C., & Héroux, M. E. (2021). Do interoception and attending to the upper limbs affect body ownership and body representation in the grasp illusion?. *Plos one, 16*(11), e0259988.
84. Calì, G., Ambrosini, E., Picconi, L., Mehling, W. E., & Committeri, G. (2015). Investigating the relationship between interoceptive accuracy, interoceptive awareness, and emotional susceptibility. *Frontiers in psychology, 6*, 1202.
85. Cameron, O. G. (2001). Interoception: the inside story—a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic medicine, 63*(5), 697-710.
86. Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology, 6*, 1781.
87. Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology, 7*, 1787.
88. Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A large-scale multicenter study of academic resilience and well-being in pharmacy education. *American journal of pharmaceutical education, 87*(2), ajpe8998.
89. Cengiz, S., & Peker, A. (2022). Adaptation of the Academic Resilience Scale (ARS-30): Turkish version validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 12*(65), 215-228.
90. Ciaramella, A., Pozzolini, V., Scatena, E., & Carli, G. (2022). Can interoceptive sensitivity provide information on the difference in the perceptual mechanisms of recurrent

and chronic pain? Part I. A retrospective clinical study related to multidimensional pain assessment. *Scandinavian Journal of Pain*.

91. Colgan, D. D., Eddy, A., Green, K., & Oken, B. (2022). Adaptive body awareness predicts fewer central sensitization-related symptoms and explains the relationship between central sensitization-related symptoms and pain intensity: A cross-sectional study among individuals with chronic pain. *Pain Practice*, 22(2), 222-232.

92. Connington, B. (2020). *Introduction to the Alexander Technique: A Practical Guide for Actors*. Bloomsbury Publishing.

93. Connors, K. A., Galea, M. P., Said, C. M., & Remedios, L. J. (2010). Feldenkrais Method balance classes are based on principles of motor learning and postural control retraining: a qualitative research study. *Physiotherapy*, 96(4), 324-336.

94. Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*, 3(8), 655-666.

95. Craig, A. D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current opinion in neurobiology*, 13(4), 500-505.

96. Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, 10(1), 59-70.

97. Craig, A. D. How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self - Softcover. 2020. *Princeton University Press: Princeton, NJ. doi,10:069120408X*.

98. Crasto, C. F. B., Montes, A. M., Carvalho, P., & Carral, J. M. C. (2019). Pressure biofeedback unit to assess and train lumbopelvic stability in supine individuals with chronic low back pain. *Journal of physical therapy science*, 31(10), 755-759.

99. Critchley, H. D., Eccles, J., & Garfinkel, S. N. (2013). Interaction between cognition, emotion, and the autonomic nervous system. In *Handbook of clinical neurology* (Vol. 117, pp. 59-77). Elsevier.

100. Crucianelli, L., & Ehrsson, H. H. (2023). The role of the skin in interoception: A neglected organ?. *Perspectives on Psychological Science*, 18(1), 224-238.

101. Crucianelli, L., & Morrison, I. (2023). Skin-Mediated Interoception: The Perception of Affective Touch and Cutaneous Pain. In *Somatosensory Research Methods* (pp. 199-224). New York, NY: Springer US.
102. Da Costa Silva, L., Belrose, C., Trousselard, M., Rea, B., Seery, E., Verdonk, C., ... & Verdonk, C. (2022). Self-reported body awareness: validation of the Postural Awareness Scale and the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (version 2) in a non-clinical adult French-speaking sample. *Frontiers in Psychology, 13*, 946271.
103. Datko, M., Lutz, J., Gawande, R., Comeau, A., To, M. N., Desel, T., ... & Schuman-Olivier, Z. (2022). Increased insula response to interoceptive attention following mindfulness training is associated with increased body trusting among patients with depression. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 327*, 111559.
104. Demerson, R. (2020). Awareness Through Movement® as Critical Pedagogy in Ballet. *Research in Dance and Physical Education, 4*(3), 19-31.
105. Desdentado, L., Miragall, M., Llorens, R., & Baños, R. M. (2022). Disentangling the role of interoceptive sensibility in alexithymia, emotion dysregulation, and depression in healthy individuals. *Current Psychology, 1-13*.
106. di Fronso, S., Montesano, C., Costa, S., Santi, G., Robazza, C., & Bertollo, M. (2022). Rebooting in sport training and competitions: Athletes' perceived stress levels and the role of interoceptive awareness. *Journal of Sports Sciences, 40*(5), 542-549.
107. Dieterich-Hartwell, R., Goodill, S., & Koch, S. (2020). Dance/movement therapy with resettled refugees: A guideline and framework based on empirical data. *The Arts in Psychotherapy, 69*, 101664.
108. Doidge, N. (2016). *The brain's way of healing: Remarkable discoveries and recoveries from the frontiers of neuroplasticity*. Penguin Books.
109. Döllinger, N., Wolf, E., Mal, D., Erdmannsdörfer, N., Botsch, M., Latoschik, M. E., & Wienrich, C. (2022, April). Virtual Reality for Mind and Body: Does the Sense of Embodiment Towards a Virtual Body Affect Physical Body Awareness?. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts* (pp. 1-8).
110. Dragon, D. A. (2015). Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education, 15*(1), 25-32.

111. Drury, L. (2022). What's in a Name? Somatics and the Historical Revisionism of Thomas Hanna. *Dance Research Journal*, 54(1), 6-29.
112. Du, X., Li, Q., Xiang, G., Xiao, M., Liu, X., Chen, X., ... & Chen, H. (2023). The relationship between brain neural correlates, self-objectification, and interoceptive sensibility. *Behavioural Brain Research*, 439, 114227.
113. Duva, I. M., Higgins, M. K., Baird, M., Lawson, D., Murphy, J. R., & Grabbe, L. (2022). Practical resiliency training for healthcare workers during COVID-19: results from a randomised controlled trial testing the Community Resiliency Model for well-being support. *BMJ Open Quality*, 11(4), e002011.
114. 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.
115. Eddy, M., Blatt-Gross, C., Edgar, S. N., Gohr, A., Halverson, E., Humphreys, K., & Smolin, L. (2020). Local-level implementation of Social Emotional Learning in arts education: moving the heart through the arts. *Arts Education Policy Review*, 1-12.
116. Elliott, J., & Pfeifer, G. (2022). Relationship between interoceptive sensibility, age, and COVID-19 anxiety during the first national lockdown in the United Kingdom. *Aging & Mental Health*, 26(10), 2112-2119.
117. Fagioli, S., Pallini, S., Mastandrea, S., & Barcaccia, B. (2023). Effectiveness of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention for University Students. *Mindfulness*, 1-12.
118. Falkembach, M. F., & Icle, G. (2020). Dance and somatic education in primary school: a study on discipline with teachers in southern Brazil. *Research in Dance Education*, 1-16.
119. Farb, N. A. S., Zuo, Z., & Price, C. Neural Dynamics of Interoceptive Attention and Awareness: A Within-Participant fMRI Study. *bioRxiv*. 2022; 2022.05. 27.493743.
120. Fauziah, M. R., Sundari, L. P. R., Wahyuddin, W., Tirtayasa, K., Dewi, N. N. A., & Wulanyani, N. M. S. (2020). Efektivitas feldenkrais exercise lebih baik daripada core stability exercise terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah non spesifik kronis. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 150-157.
121. Feldenkrais, M. (1987). *Awareness Through Movement*. England.

122. Feldenkrais, M. (1993). *Body awareness as healing therapy: The case of Nora*. Frog Books.
123. Feldenkrais, M. (2002). *The potent self: A study of spontaneity and compulsion*. Frog Books.
124. Feldenkrais, M. (2011). *Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books.
125. Feldenkrais, M. (2013). *Body and mature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. Routledge.
126. Ferentzi, E., Oлару, G., Geiger, M., Vig, L., Köteles, F., & Wilhelm, O. (2021). Examining the factor structure and validity of the multidimensional assessment of interoceptive awareness. *Journal of Personality Assessment*, *103*(5), 675-684.
127. Fernandes, C., Pizarro, D., & Scialom, M. (2020). Introduction to somatics in Brazil. *Journal of Dance & Somatic Practices*, *12*(1), 3-12.
128. Fernandes, C. (2020). Somatic-Performative Research: Artistic practices, pedagogical processes, methodological principles. *Journal of Dance & Somatic Practices*, *12*(1), 61-76.
129. Fiskum, C., Eik-Nes, T. T., Abdollahpour Ranjbar, H., Andersen, J., & Habibi Asgarabad, M. (2023). Interoceptive awareness in a Norwegian population: psychometric properties of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) 2. *BMC psychiatry*, *23*(1), 489.
130. Fortin, S., & Hardy, É. (2018). Fibromyalgia and the Feldenkrais method: Action research examining the teacher–student dynamic in transfer of learning. *Journal of Dance & Somatic Practices*, *10*(2), 261-274.
131. Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *BMC research notes*, *12*(1), 1-6.
132. Gaggero, G., Bizzego, A., Dellantonio, S., Pastore, L., Lim, M., & Esposito, G. (2021). Clarifying the relationship between alexithymia and subjective interoception. *Plos one*, *16*(12), e0261126.
133. Gaggero, G., Dellantonio, S., Pastore, L., Sng, K. H., & Esposito, G. (2022). Shared and unique interoceptive deficits in high alexithymia and neuroticism. *Plos one*, *17*(8), e0273922.



134. Goldbeck, F., Xie, Y. L., Hautzinger, M., Fallgatter, A. J., Sudeck, G., & Ehlis, A. C. (2021). Relaxation or regulation: The acute effect of mind-body exercise on heart rate variability and subjective state in experienced Qi Gong practitioners. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021.
135. González-Cutre, D., Brugarolas-Navarro, M., Beltrán-Carrillo, V. J., & Jiménez-Loaisa, A. (2023). The frustration of novelty and basic psychological needs as predictors of maladaptive outcomes in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14.
136. Grande, R. A. N., Berdida, D. J. E., Santos, K. C. P., Pangket, P., & Cabansag, D. I. (2022). Structural equation modeling of the relationship between nursing students' quality of life and academic resilience. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 17(4), 667-677.
137. Grantham, W., Jespersen, E., & Płaszewski, M. (2020). Dancing my scoliosis: an autoethnography of healing from bodily doubt through somatic practices. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-17.
138. Grasser, L. R., Al-Saghir, H., Wanna, C., Spinei, J., & Javanbakht, A. (2019). Moving Through the Trauma: Dance/Movement Therapy as a Somatic-Based Intervention for Addressing Trauma and Stress Among Syrian Refugee Children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 58(11), 1124-1126.
139. Greco, C. M., Wasan, A. D., Schneider, M. J., Mehling, W., Williams, D. A., Darwin, J., & Harte, S. E. (2022). Biobehavioral Assessments in BACPAC: Recommendations, Rationale, and Methods. *Pain Medicine*.
140. Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In *20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR)*, Cracow, Poland (Vol. 12, p. 14).
141. Grunewald, W., Fogelberg, S., Ferguson, W., Hines, S., Fortenberry, B., & Smith, A. R. (2023). Longitudinal relationships between specific domains of interoception and muscle dysmorphia symptoms. *Eating Behaviors*, 48, 101686.

142. Haney, C. A., & Forcier, M. F. (2022). Coming home: devised somatic dance. *Fat Studies*, 1-17.
143. Hanna, T. (1986). What is somatics. *Somatics: Magazine-journal of the bodily arts and sciences*, 5(4), 4-8.<https://somatics.org/library/htl-wis1>
144. Hashimoto, Y., Kawakami, R., Gando, Y., Sawada, S. S., Matsudaira, K., & Naito, H. (2022). The Association between Physical Activity and Body Awareness: Cross-Sectional Study of Japanese Female University Students. *International Journal of Sport and Health Science*, 202222.
145. Heredia-León, D. A., Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & Manzano-Sánchez, D. (2023). Motivational Profiles in Physical Education: Differences at the psychosocial, Gender, Age and Extracurricular Sports Practice Levels. *Children*, 10(1), 112.
146. Hillier, S., & Worley, A. (2015). The effectiveness of the feldenkrais method: a systematic review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
147. Ho, E. K. Y., Chen, L., Simic, M., Ashton-James, C. E., Comachio, J., Wang, D. X. M., ... & Ferreira, P. H. (2022). Psychological interventions for chronic, non-specific low back pain: systematic review with network meta-analysis. *bmj*, 376.
148. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
149. Howe, D. (2019). To know slowly: How the Feldenkrais Method® has informed a dance performance and pedagogic pathway. *IFF Feldenkrais Research Journal*, 6.
150. Hu, Y. (2022). Academic resilience in Chinese EFL classrooms: Relationship with teacher support activities. *Frontiers in Educational Research*, 5(5), 31-42.
151. Huang, Q., & Babgi, A. A. (2022). Effect of hanna somatic education on low back and neck pain levels. *Saudi Journal of Medicine and Medical Sciences*, 10(3), 266.
152. Huang, Y. H., Huang, Y. T., & Yen, N. S. (2023). Interoceptive sensibility differentiates the predictive pattern of emotional reactivity on depression. *Frontiers in Psychology*, 14.

153. Hübner, A. M., Trempler, I., & Schubotz, R. I. (2022). Interindividual differences in interoception modulate behavior and brain responses in emotional inference. *NeuroImage*, 261, 119524.
154. Igweonu, K. (2019). From Posture to Acture: Developing Awareness in Movement and Performer Training in UK Higher Education using the Feldenkrais Method ®. *Feldenkrais Research Journal*, 6, 1-13.
155. Ilić, I., Šipetić-Grujičić, S., Grujičić, J., Živanović Mačužić, I., Kocić, S., & Ilić, M. (2019). Psychometric properties of the world health organization's quality of life (WHOQOL-BREF) questionnaire in medical students. *Medicina*, 55(12), 772.
156. ISMETA. <https://ismeta.org/>
157. James, M. B., & Stockman, C. (2020). Sartre and somatics for the pedagogy of movement in contemporary dance. *Dance, Movement & Spiritualities*, 6(1-2), 119-131.
158. Jarrahi, B., Huang, C., Glover, G., & Mackey, S. (2023). Differential Association Of Pain Catastrophizing, Resilience And Interoceptive Awareness With Resting-State Functional Connectivity In Chronic Low Back Pain Patients. *The Journal of Pain*, 24(4), 75.
159. Jones, A., Silas, J., Todd, J., Stewart, A., Acree, M., Coulson, M., & Mehling, W. E. (2021). Exploring the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth aged 7–17 years. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 661-682.
160. Kalkışım, Ş. N., Erden, A., Kanber Uzun, Ö., Ertemoğlu Öksüz, C., Zihni, N. B., & Çan, M. A. (2022). Relationship between body awareness level and musculoskeletal pain complaints, physical activity level and emotional status in healthy people. *Acta Neurologica Belgica*, 1-8.
161. Kampe, T. (2018). Practices of Freedom—The Feldenkrais Method & Creativity. *Feldenkrais Research Journal*.
162. Kapadocha, C. (Ed.). (2020). *Somatic Voices in Performance Research and Beyond*. Routledge.
163. Kelly, C. A. (2019). *Feldenkrais in Practice and Performance: An Autoethnographic Investigation of Applying Feldenkrais Principles to Piano Playing* (Doctoral dissertation, Queensland Conservatorium Griffith University).

164. Kelton, K. (2018). Singing With Your Whole Self: A Singer's Guide to Feldenkrais Awareness through Movement. *The American Music Teacher*, 68(2), 43-45.
165. Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., ... & Zucker, N. (2018). Interoception and mental health: a roadmap. *Biological psychiatry: cognitive neuroscience and neuroimaging*, 3(6), 501-513.
166. Kimura, K., Kanayama, N., & Katahira, K. (2023). Cardiac cycle affects risky decision-making. *Biological Psychology*, 176, 108471.
167. Klamut, O., & Weissenberger, S. (2023). Embodying Consciousness through Interoception and a Balanced Time Perspective. *Brain Sciences*, 13(4), 592.
168. Krägeloh, C. U., Henning, M., Hawken, S. J., Zhao, Y., Shepherd, D., & Billington, R. (2011). Validation of the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire for use with medical students.
169. Kwak, H. Y., Choi, E. J., Kim, J. W., Suh, H. W., & Chung, S. Y. (2020). Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial. *EXPLORE*, 16(3), 170-177.
170. Lafe, C., & Pacheco, M. M. (2019). Applying the Search Strategies Approach to Practice: The Feldenkrais Method. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 13(5), 155-165.
171. Laskowski, E. R., Newcomer-Aney, K., & Smith, J. (2000). Proprioception. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 11(2), 323-340.
172. Lauffenburger, S. K. (2020). 'Something More': The Unique Features of Dance Movement Therapy/Psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 1-17.
173. Lee, C. (2018). Musicians as movers: Applying the Feldenkrais method to music education. *Music Educators Journal*, 104(4), 15-19.
174. Lee, M. S., Kim, S. J., Chae, J. H., Bhang, S. Y., Lee, M., Kim, H. B., & Huh, H. J. (2023). Pilot Study About the Effects of the Soma Experiencing Motion (Soma e-Motion) Program on Interoceptive Awareness and Self-Compassion. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 284-292.

175. Lee, S. J., Kim, H. B., & Huh, H. J. (2023). Body Awareness in Patients With Depression and/or Anxiety Disorder. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 62(1), 63-69.
176. Li, K., Kay, N. S., & Nokkaew, N. (2009). The performance of the World Health Organization's WHOQOL-BREF in assessing the quality of life of Thai college students. *Social indicators research*, 90, 489-501.
177. Lima-Araujo, G. L. D., de Sousa Júnior, G. M., Mendes, T., Demarzo, M., Farb, N., Barros de Araujo, D., & Sousa, M. B. C. D. (2022). The impact of a brief mindfulness training on interoception: A randomized controlled trial. *PloS one*, 17(9), e0273864.
178. Line, C., Lachal, J., & Andrieu, B. (2022). Obesity and interoceptive awareness: A preliminary qualitative study of hospitalized adolescent girls with obesity. *L'Évolution Psychiatrique*, 87(1), e1-e18.
179. Livneh, Y. (2022). How Does The Brain Connect The World Around Us To The World Inside Us?. *Frontiers for young minds*, 10.
180. Locatelli, G., Matus, A., James, R., Salmoirago-Blotcher, E., Ausili, D., Vellone, E., & Riegel, B. (2023). What is the role of interoception in the symptom experience of people with a chronic condition? A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105142.
181. Lundqvist, L. O., Zetterlund, C., & Richter, H. O. (2014). Effects of Feldenkrais method on chronic neck/scapular pain in People with visual impairment: A randomized controlled trial with one-year follow-up. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1656-1661.
182. Lyvers, M., & Thorberg, F. A. (2023). Alexithymia and Alcohol Use: Evaluating the Role of Interoceptive Sensibility with the Revised Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-13.
183. Machorrinho, J., Veiga, G., Fernandes, J., Mehling, W., & Marmeleira, J. (2019). Multidimensional assessment of interoceptive awareness: Psychometric properties of the Portuguese version. *Perceptual and motor skills*, 126(1), 87-105.

184. Maddali-Bongi, S., Piemonte, G., El Aoufy, K., & Landi, M. (2017). Feldenkrais-core integration method in patients with ankylosing spondylitis: a pilot study. *J Complement Med Alt Healthcare, 1*, 555556.
185. Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., ... & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health, 22*(1), 1-14.
186. Matsumoto, N., Watson, L. A., Fujino, M., Ito, Y., & Kobayashi, M. (2022). Subjective judgments on direct and generative retrieval of autobiographical memory: The role of interoceptive sensibility and emotion. *Memory & Cognition, 1*-20.
187. Meehan, E., & Carter, B. (2020). Moving with Pain: What principles from somatic practices can offer to people living with chronic pain. *Frontiers in Psychology, 11*.
188. Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PloS one, 4*(5), e5614.
189. Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., ... & Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, ethics, and humanities in medicine, 6*(1), 1-12.
190. Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one, 7*(11), e48230.
191. Mehling, W. E., Daubenmier, J., Price, C. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. L. (2013). Self-reported interoceptive awareness in primary care patients with past or current low back pain. *Journal of pain research, 4*03-418.
192. Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one, 13*(12), e0208034.
193. Modzelewska, A., & Imbir, K. K. (2021). Interoceptive awareness and beliefs about health and the body as predictors of the intensity of emotions experienced at the beginning of the pandemic. *PeerJ, 9*, e12542.

194. Mohan, V., Paungmali, A., Sitalertpisan, P., Henry, L. J., Mohamad, N. B., & Kharami, N. N. B. (2017). Feldenkrais method on neck and low back pain to the type of exercises and outcome measurement tools: A systematic review. *Polish Annals of Medicine*, 24(1), 77-83.
195. Mohan, V., Paungmali, A., Sitalertpisan, P., Joseph, L., Ramlan, A., & Ramlan, S. A. (2020). Improved respiratory characteristics in non-specific low back pain: Comparison of Feldenkrais method versus routine physiotherapy. *Physiotherapy Practice and Research*, 41(2), 99-107.
196. Montoya-Hurtado, O., Gómez-Jaramillo, N., Bermúdez-Jaimes, G., Correa-Ortiz, L., Cañón, S., Juárez-Vela, R., ... & Criado-Gutiérrez, J. (2023). Psychometric Properties of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Questionnaire in Colombian University Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(8), 2937.
197. Morales, C., Dolan, S. C., Anderson, D. A., Anderson, L. M., & Reilly, E. E. (2022). Exploring the contributions of affective constructs and interoceptive awareness to feeling fat. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
198. Mullan, K. J. (2014). Somatics: Investigating the common ground of western body–mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 253-265.
199. Nada, A. R. S. E. N. I., & Iacob, H. A. N. Ț. I. U. (2022). Study on the understanding and perception of physical literacy among physical education and sport teachers in romania. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 67(4).
200. Narapareddy, A., Eckland, M. R., Riordan, H. R., Cascio, C. J., & Isaacs, D. A. (2022). Altered Interoceptive Sensibility in Adults With Chronic Tic Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
201. Nelson, S. H., & Blades, E. L. (2018). *Singing with Your Whole Self: A Singer's Guide to Feldenkrais Awareness Through Movement*. Rowman & Littlefield.
202. Nicosia, F. M., Lee, A., Chesney, M. A., Lee, J. A., Benjamin, C., Mehling, W., ... & Barnes, D. E. (2022). Feasibility and Satisfaction with Online, Livestreaming, Interactive, Group Movement Classes for People with Mild Cognitive Impairment or Mild Dementia and Care Partners. *Alzheimer's & Dementia*, 18, e061571.

203. Nielsen, C. S., & Burrige, S. (Eds.). (2019). *Dancing Across Borders: Perspectives on Dance, Young People and Change*. Routledge.
204. Noda, M., Sato, Y., Suetsugu, Y., & Morokuma, S. (2022). Interoception is associated with anxiety and depression in pregnant women: A pilot study. *Plos one*, *17*(5), e0267507.
205. Norweg, A. M., Wu, Y., Troxel, A., Whiteson, J. H., Collins, E., Haas, F., ... & Simon, N. (2023). Mind–Body Intervention for Dysfunctional Breathing in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Feasibility Study and Lessons Learned. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *29*(3), 156-168.
206. Nowakowski-Sims, E. (2022). Integrative body, mind, and spirit interventions used with parents in the child welfare system. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *15*(1), 121-129.
207. Nuding, E. (2021). Approaching eco-somatics: A consideration of potential pitfalls and their implications. *Journal of Dance & Somatic Practices*, *13*(1-2), 29-39.
208. Oh, D., & Lee, K. (2023). Humanities-Oriented Physical Education for Social and Emotional Learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *94*(3), 17-23.
209. Oliveira, J., Frontini, R., Jacinto, M., & Antunes, R. (2023, February). The Practice of Physical Exercise and Sports in Portuguese Trans Youth: A Case Study. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 5, p. 668). MDPI.
210. Oliveira, S. E., Carvalho, H., & Esteves, F. (2016). Toward an understanding of the quality of life construct: Validity and reliability of the WHOQOL-Bref in a psychiatric sample. *Psychiatry research*, *244*, 37-44.
211. Palička, M., Rybář, M., Mechúrová, B., Paličková, N., Sobelová, T., Pokorná, K., & Cvek, J. (2023). The influence of excessive stress on medical students in the Czech Republic—national sample. *BMC Medical Education*, *23*(1), 1-9.
212. Palmer, C. F. (2017). Feldenkrais movement lessons improve older adults' awareness, comfort, and function. *Gerontology and geriatric medicine*, *3*, 2333721417724014.
213. 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.



214. Paolucci, T., de Sire, A., Ferrillo, M., di Fabio, D., Molluso, A., Patruno, A., ... & Tommasi, M. (2022). Telerehabilitation proposal of mind-body technique for physical and psychological outcomes in patients with fibromyalgia. *Frontiers in Physiology*, 1664.
215. Paparo, S. A. (2021). Singing with awareness: A phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education*, 1321103X211020642.
216. Passos, A. A., DeJesus, B. M., Santos, H. F., & Teixeira-Machado, L. (2022). Can emotional states interfere with self-esteem and mental health during a pandemic context on health students in low middle-income countries?. *Research, Society and Development*, 11(12), e372111234551-e372111234551.
217. Payne, H., Koch, S., & Tantia, J. (Eds.). (2019). *The Routledge international handbook of embodied perspectives in psychotherapy: approaches from dance movement and body psychotherapies*. Routledge.
218. Payne-Allen, K. J., & Pfeifer, G. (2022). The role of exteroceptive and interoceptive awareness in executing socially relevant bodily actions: A naturalistic investigation of greeting behavior in the UK and Spain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3506-3531.
219. Pentikäinen, J. (2022). Developing Somatic Writing from the Perspective of the Feldenkrais Method. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 9(2).
220. Pérez-Peña, M., Notermans, J., Desmedt, O., Van der Gucht, K., & Philippot, P. (2022). Mindfulness-based interventions and body awareness. *Brain Sciences*, 12(2), 285.
221. Petzschner, F. H., Weber, L. A., Gard, T., & Stephan, K. E. (2017). Computational psychosomatics and computational psychiatry: toward a joint framework for differential diagnosis. *Biological psychiatry*, 82(6), 421-430.
222. Polcari, J. J., Cali, R. J., Nephew, B. C., Lu, S., Rashkovskii, M., Wu, J., ... & King, J. A. (2022). Effects of the Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP) program on depression and neural structural connectivity. *Journal of Affective Disorders*, 311, 31-39.

223. Poovey, K., Ahlich, E., Attaway, S., & Rancourt, D. (2022). General versus hunger/satiety-specific interoceptive sensibility in predicting disordered eating. *Appetite*, *171*, 105930.
224. Posner, G. B. (2022). *Documenting Hanna Somatic Education: A Multiple Case Study* (Doctoral dissertation, Saybrook University).
225. Prananto, B. A. (2020). *Combination Effects of the Tai chi Gymnastics and Feldenkrais Method on Trunk Flexibility in the Elderly in Samaan Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
226. Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of mindful awareness in body-oriented therapy (MABT). *Frontiers in psychology*, *798*.
227. Price, C. J., & Weng, H. Y. (2021). Facilitating adaptive emotion processing and somatic reappraisal via sustained mindful interoceptive attention. *Frontiers in Psychology*, *12*, 578827.
228. Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The relationship between peer social support and academic resilience of young adult migrant students in Jakarta. *International Journal of Education*, *13*(2), 122-130.
229. Randelović, M., Jokic, B., & Purić, D. (2023). Are dimensions of interoceptive awareness the same for everyone? Serbian validation of MAIA-2 in samples with differing mind-body practice experience.
230. Rato, R., & Alves, M. J. (2019, October). Somatic Education and Dance Student's Body Image: A Qualitative Study. In *World Conference on Qualitative Research* (Vol. 1, pp. 257-259).
231. Rato, R., & Alves, M. J. (2020). Somatic education and the undergraduate dance student 's body image: a qualitative study. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, *13*(3), 319-328.
232. Reuille-Dupont, S. (2020). Blending Disciplines: Using Exercise Science to Explain Somatic Psychology. *International Body Psychotherapy Journal*, *19*(1).
233. Roberts, R. L., Ledermann, K., & Garland, E. L. (2022). Mindfulness-oriented recovery enhancement improves negative emotion regulation among opioid-treated chronic

pain patients by increasing interoceptive awareness. *Journal of Psychosomatic Research*, 152, 110677.

234. Roche-Freedman, K. E., Brown, R. F., Monaghan, C., Thorsteinsson, E., & Brown, J. (2022). Development of a Scale to Examine Responses to Bodily Sensations. *Psychological Reports*, 00332941221074262.

235. Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9.

236. Rodrigues, F., Forte, P., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). The Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) as a two-dimensional scale: exploratory and invariance analysis. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 10(1), 61-66.

237. Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., & Petrytsa, P. (2020). Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic?. *Journal of clinical medicine*, 9(11), 3494.

238. Roses-Thema, C. (2020). *Floating Bones: A Dancer's Tensegritic Body as Teacher*. Routledge.

239. Ruisch, B. C., Von Mohr, M., Naber, M., Tsakiris, M., Fazio, R. H., & Scheepers, D. T. (2022). Sensitive liberals and unfeeling conservatives? Interoceptive sensitivity predicts political liberalism. *Politics and the Life Sciences*, 41(2), 256-275.

240. Russell, R. (2020). Perspectives on the Feldenkrais method. *Kinesiology Review*, 9(3), 214-227.

241. Rywerant, Y. (2000). *Acquiring the Feldenkrais profession*. El-Or.

242. Rywerant, Y. (2003). *The Feldenkrais method: Teaching by handling*. Basic Health Publications, Inc..

243. Sanches de Oliveira, G. (2022). From something old to something new: Functionalist lessons for the cognitive science of scientific creativity. *Frontiers in Psychology*, 5883.

244. Santos, L. E. R., Elsangedy, H. M., de Souza, C. F. C. X. M., da Silva Mesquita, B. M., Brietzke, C., Vinícius, Í., ... & Santos, T. M. (2022). Reliability of the Heartbeat Tracking Task to Assess Interoception. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 1-8.

245. Sastre, C. (2020). Learning/teaching, creating, and performing through LBMS. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12(1), 95-106.

246. Saumaa, H. (2020). Somatic Practices: Going Beyond the Classroom to Build Resilience and Gain New Insights. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(3), 106-108.
247. Saumaa, H. (2021). Mindful and Creative Movement for Children and Teenagers. *Alternative and Complementary Therapies*, 27(3), 134-138.
248. Scialom, M. (2020). The thinking body-in-motion: Studio laboratory practice in researching Laban in Brazil. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12(1), 77-93.
249. Schillings, C., Karanassios, G., Schulte, N., Schultchen, D., & Pollatos, O. (2022). The Effects of a 3-Week Heartbeat Perception Training on Interoceptive Abilities. *Frontiers in Neuroscience*, 16.
250. Schroter, F. A., Siebertz, M., & Jansen, P. (2023). The Impact of a Short Body-Focused Meditation on Body Ownership and Interoceptive Abilities. *Mindfulness*, 14(1), 159-173.
251. Seabury, T., Benton, D., & Young, H. A. (2023). Interoceptive differences in elite sprint and long-distance runners: A multidimensional investigation. *Plos one*, 18(1), e0278067.
252. Sengupta, M., & Banerjee, M. (2020). Effect of dance movement therapy on improving communication and body attitude of the persons with autism, an experimental approach. *Body, Movement, and Dance in Psychotherapy*, 15(4), 267-279.
253. Sen-Podstawska, S. S. (2022). Moving towards aṅgasuddhi and saustabham with a conscious bodymind: Embodied imagery, metaphor and sensory awareness in Odissi dance training. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 14(1), 35-56.
254. Serrada, I., Fryer, C., Hordacre, B., & Hillier, S. (2022). Can body awareness training improve recovery following stroke: A study to assess feasibility and preliminary efficacy. *Clinical Rehabilitation*, 36(5), 650-659.
255. Serrada, I., Williams, L., Hordacre, B., & Hillier, S. (2022). Key constructs of body awareness impairments post-stroke: a scoping review of assessment tools and interventions. *Disability and Rehabilitation*, 1-22.
256. Shelhav, C. (2019). *Child Space: An Integrated Approach to Infant Development Based on the Feldenkrais Method*. North Atlantic Books.

257. Sherrington CS (1906) *The integrative action of the nervous system*. Yale University Press, New Haven: 412.
258. Shireen, H., Khanyari, S., Vance, A., Johannesson, H., Preissner, C., Dor-Ziderman, Y., ... & Knäuper, B. (2022). Paying Attention to the Self: a Systematic Review of the Study of the Self in Mindfulness Research. *Mindfulness*, *13*(6), 1373-1386.
259. Schroter, F. A., Siebertz, M., & Jansen, P. (2023). The Impact of a Short Body-Focused Meditation on Body Ownership and Interoceptive Abilities. *Mindfulness*, *14*(1), 159-173.
260. Sholl, R. (Ed.). (2021). *The Feldenkrais method in creative practice: dance, music and theater*. Bloomsbury Publishing.
261. Shuper-Engelhard, E. (2020). Dancing to projective identification in dance movement therapy for couples (DMT-C). *The Arts in Psychotherapy*, *67*, 101614.
262. Slotta, T., Witthoeft, M., Gerlach, A. L., & Pohl, A. (2021). The interplay of interoceptive accuracy, facets of interoceptive sensibility, and trait anxiety: A network analysis. *Personality and Individual Differences*, *183*, 111133.
263. Smeltzer, J. C., Chiou, S. H., & Shembel, A. C. (2023). Interoception, Voice Symptom Reporting, and Voice Disorders. *Journal of Voice*.
264. Smith, A. R., Kinkel-Ram, S., Grunwald, W., George, T. S., & Raval, V. (2022). A pilot feasibility study of Reconnecting to Internal Sensations and Experiences (RISE), a mindfulness-informed intervention to reduce interoceptive dysfunction and suicidal ideation, among university students in India. *Brain Sciences*, *12*(2), 237.
265. Smyth, C. (2018). *The Lived Experience of the Feldenkrais Method* (Doctoral dissertation, Saybrook University).
266. So, W. W. Y., Lu, E. Y., Cheung, W. M., & Tsang, H. W. H. (2020). Comparing mindful and non-mindful exercises on alleviating anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22), 8692.
267. Srismith, D., Dierkes, K., Zipfel, S., Thiel, A., Sudeck, G., Giel, K. E., & Behrens, S. C. (2022). Physical activity improves the body image of sedentary adults. Exploring the roles of interoception and affective response. *Current Psychology*, 1-9.

268. Stefanics, G., Kremláček, J., & Czigler, I. (2016). Mismatch negativity and neural adaptation: Two sides of the same coin. Response: Commentary: Visual mismatch negativity: a predictive coding view. *Frontiers in human neuroscience*, *10*, 13.
269. Stephens, J., & Hillier, S. (2020). Evidence for the Effectiveness of the Feldenkrais Method. *Kinesiology Review*, *9*(3), 228-235.
270. Suga, A., Naruto, Y., Maulina, V. V. R., Uruguchi, M., Ozaki, Y., & Ohira, H. (2022). Mothers' interoceptive sensibility mediates affective interaction between mother and infant. *Scientific Reports*, *12*(1), 1-14.
271. Suskin, G., & Al-Yagon, M. (2020). Culturally sensitive dance movement therapy for ultra-orthodox women: Group protocol targeting bodily and psychological self-perceptions. *The Arts in Psychotherapy*, *71*, 101709.
272. Takaoka, S., Wakaizumi, K., Tanaka, C., Tanaka, S., Kawate, M., Hoshino, R., ... & Kosugi, S. (2023). Decreased Interoceptive Awareness as a Risk Factor for Moderate to Severe Pain in Japanese Full-Time Workers: A Longitudinal Cohort Study. *Journal of Clinical Medicine*, *12*(8), 2896.
273. Teixeira-Machado, L., de Araújo, F. M., Menezes, M. A., Cunha, F. A., Menezes, T., Ferreira, C. D. S., & DeSantana, J. M. (2017). Feldenkrais method and functionality in Parkinson's disease: a randomized controlled clinical trial. *International Journal on Disability and Human Development*, *16*(1), 59-66.
274. Teixeira-Machado, L., Arida, R. M., Ziebold, C., Barboza, A. B., Ribeiro, L., Teles, M. C., ... & de Jesus, J. M. (2022). A pilot randomized controlled clinical trial of dance practice for functionality in autistic children and adolescents with all levels of need support. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *49*, 101650.
275. Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, *9*(4), 352-357.
276. Teng, B., Wang, D., Su, C., Zhou, H., Wang, T., Mehling, W., & Hu, Y. (2022). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2: Translation and psychometric properties of the Chinese version. *Frontiers in psychiatry*, *13*.

277. Teraoka, R., Kuroda, N., & Teramoto, W. (2023). Interoceptive Sensibility Is Associated With The Temporal Update Of Body Position Perception. *Psychologia*, 2022-B028.
278. Testad, I., Ushakova, A., Aakre, J. A., Sabatini, S., & Gjesten, M. T. (2022). Awareness of age-related changes in Norwegian individuals 50+. Short form questionnaire validation. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
279. Todd, J., & Aspell, J. E. (2022). Mindfulness, Interoception, and the Body. *Brain Sciences*, 12(6), 696.
280. Todd, J., Swami, V., Aspell, J. E., Furnham, A., Horne, G., & Stieger, S. (2022). Are some interoceptive sensibility components more central than others? Using item pool visualization to understand the psychometric representation of interoception. *PLoS One*, 17(12), e0277894.
281. Topino, E., Gori, A., & Cramer, H. (2020). Mind and body: Italian validation of the Postural Awareness Scale. *Frontiers in psychology*, 11, 827.
282. 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.
283. Trombka, M., Creedon, T. B., Demarzo, M., Cuoco, L. T., Smith, L., Oxnard, A. C., ... & Schuman-Olivier, Z. (2021). Mindfulness Training for Primary Care for Portuguese-Speaking Immigrants: A Pilot Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 664381.
284. Ullmann, G., Williams, H. G., Hussey, J., Durstine, J. L., & McClenaghan, B. A. (2010). Effects of Feldenkrais exercises on balance, mobility, balance confidence, and gait performance in community-dwelling adults age 65 and older. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 97-105.
285. Ullmann, G., & Williams, H. G. (2011). Can Feldenkrais exercises ameliorate subclinical depressive symptoms in older adults? A pilot study. *Journal of the South Carolina Medical Association (1975)*, 107, 7-10.

286. Ullmann, G., & Williams, H. G. (2016). The Feldenkrais Method® can enhance cognitive function in independent living older adults: a case-series. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20(3), 512-517.
287. Ullmann, G. (2016). Case Report: Outcomes of Feldenkrais Movements on Self-reported Cognitive Decline in Older Adults. *Advances in Mind-body Medicine*, 30(2), 19-23.
288. Ullmann, G., Li, Y., Ray, M. A., & Lee, S. T. (2020). Study protocol of a randomized intervention study to explore effects of a pure physical training and a mind–body exercise on cognitive executive function in independent living adults age 65–85. *Aging clinical and experimental research*, 1-8.
289. Vabba, A., Porciello, G., Panasiti, M. S., & Aglioti, S. M. (2022). Interoceptive influences on the production of self-serving lies in reputation risk conditions. *International Journal of Psychophysiology*, 177, 34-42.
290. Vabba, A., Porciello, G., Monti, A., Panasiti, M. S., & Aglioti, S. M. (2023). A longitudinal study of interoception changes in the times of COVID-19: Effects on psychophysiological health and well-being. *Heliyon*.
291. Vaitl, D. (1996). Interoception. *Biological psychology*, 42(1-2), 1-27.
292. Ventura-Bort, C., Wendt, J., & Weymar, M. (2021). The role of interoceptive sensibility and emotional conceptualization for the experience of emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 712418.
293. Victorina, A., & Sumarmin, R. (2020, August). The Effect Of Somatic, Auditory, Visual, Intellectual and Learning Style Towards Students Knowledge Competency in Junior High School (SMPN 1) Koto Baru Dharmasraya District. In *International Conference on Biology, Sciences and Education (ICoBioSE 2019)* (pp. 167-170). Atlantis Press.
294. Vig, L., Ferentzi, E., & Köteles, F. (2021). Sustained attention is related to heartbeat counting task performance but not to self-reported aspects of interoception and mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 95, 103209.
295. Vig, L., Köteles, F., & Ferentzi, E. (2022). Questionnaires of interoception do not assess the same construct. *PloS one*, 17(8), e0273299.



296. Virtanen, N., Tiippana, K., Tervaniemi, M., Poikonen, H., Anttila, E., & Kaseva, K. (2022). Exploring body consciousness of dancers, athletes, and lightly physically active adults. *Scientific Reports*, *12*(1), 8353.
297. Wainio-Theberge, S., & Armony, J. L. (2023). Antisocial and impulsive personality traits are linked to individual differences in somatosensory maps of emotion. *Scientific Reports*, *13*(1), 1-14.
298. Wallman-Jones, A., Mölders, C., Schmidt, M., & Schärli, A. (2022). Feldenkrais to improve interoceptive processes and psychological well-being in female adolescent ballet dancers: A feasibility study. *Journal of dance education*, 1-13.
299. Wallman-Jones, A., Palser, E. R., Benzing, V., & Schmidt, M. (2022). Acute physical-activity related increases in interoceptive ability are not enhanced with simultaneous interoceptive attention. *Scientific Reports*, *12*(1), 15054.
300. Wang, H., Fan, Z., Liu, X., Zheng, J., Zhang, S., Zhang, S., ... & Wang, C. (2022). Effect of Progressive Postural Control Exercise Versus Core Stability Exercise in Young Adults with Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Pain and Therapy*, 1-16.
301. Ware, M., O'Connor, P., Bub, K., Backus, D., & McCully, K. (2022). Investigating Relationships Among Interoceptive Awareness, Emotional Susceptibility, and Fatigue in People With Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*.
302. Ware, M., O'Connor, P., Bub, K., Backus, D., & McCully, K. (2022). The role of worry in exercise and physical activity behavior of people with multiple sclerosis. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *10*(1), 786-805.
303. Warschburger, P., Wortmann, H. R., Gisch, U. A., Baer, N. R., Schenk, L., Anton, V., & Bergmann, M. M. (2022). An experimental approach to training interoceptive sensitivity: study protocol for a pilot randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, *21*(1), 74.
304. Weber, R. (2019). Somatic movement dance education: A feminist, cognitive, phenomenological perspective on creativity in dance. In *Dance and the Quality of Life* (pp. 307-324). Springer, Cham.

305. Weber, R. (2022). A case for somatic practices as embodied mindfulness. *Dance, Movement & Spiritualities*, 9(1-2), 9-28.
306. Weiss, T., Koehler, H., & Croy, I. (2022). Pain and Reorganization after Amputation: Is Interoceptive Prediction a Key?. *The Neuroscientist*, 10738584221112591.
307. Wengrovius, C., Zick, S., Beltz, A. M., Wentz, E. E., Ulrich, D. A., & Robinson, L. E. (2022). Relations among parent-reported physical activity and interoception in children. *Physiology & Behavior*, 254, 113895.
308. Wengrower, H., & Chaiklin, S. (Eds.). (2020). *Dance and Creativity Within Dance Movement Therapy: International Perspectives*. Routledge.
309. Willem, C., Gandolphe, M. C., Nandrino, J. L., & Grynberg, D. (2022). French translation and validation of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-FR). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 54(3), 234.
310. Williams, H. G., & Ullmann, G. (2012). Development of a community-based fall prevention program: Stay in balance. *Journal of physical activity and health*, 9(4), 571-580.
311. Williams, Z. J., Suzman, E., Bordman, S. L., Markfeld, J. E., Kaiser, S. M., Dunham, K. A., ... & Woynaroski, T. G. (2023). Characterizing Interoceptive Differences in Autism: A Systematic Review and Meta-analysis of Case-control Studies. *Journal of autism and developmental disorders*, 53(3), 947-962.
312. Williamson, A. (2021). Self-regulation, co-regulation and cardio-ception: Parasympathetic ease-and-release in Somatic Movement Dance Therapy. *Dance, Movement & Spiritualities*, 8(1-2), 109-161.
313. Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.
314. Wolters, C., Gerlach, A. L., & Pohl, A. (2022). Interoceptive accuracy and bias in somatic symptom disorder, illness anxiety disorder, and functional syndromes: A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 17(8), e0271717.
315. Wyers, M. (2019). *Exploring pre-professional musicians' experiences of a somatic movement approach as a practice method for musical phrasing* (Doctoral dissertation, Goldsmiths, University of London).

316. Yang, H. X., Hu, H. X., Zhang, Y. J., Wang, Y., Lui, S. S., & Chan, R. C. (2022). A network analysis of interoception, self-awareness, empathy, alexithymia, and autistic traits. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272(2), 199-209.
317. Yirmiya, K., Motsan, S., Zagoory-Sharon, O., Schonblum, A., Koren, L., & Feldman, R. (2022). Continuity of psychopathology v. resilience across the transition to adolescence: role of hair cortisol and sensitive caregiving. *Psychological Medicine*, 1-12.
318. Yoshino, A., Otsuru, N., Maekawa, T., Sasaoka, T., & Yamawaki, S. (2022). Interoceptive accuracy is related to the psychological mechanisms of the burning mouth syndrome: a cross-sectional study. *BMC Oral Health*, 22(1), 1-6.
319. Zahid, S., & Khan, Y. (2020). Feldenkrais method: utilization and evidence base. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(2).
320. Zhang, Y., Qu, B., Lun, S., Wang, D., Guo, Y., & Liu, J. (2012). Quality of life of medical students in China: a study using the WHOQOL-BREF. *PloS one*, 7(11), e49714.

**ДОДАТКИ**  
**ДОДАТОК А**  
**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено в 12 наукових працях, що опубліковані в 2019–2023 рр. З них 4 публікації у фахових виданнях України, з-поміж яких 4 включено до міжнародних наукометричних баз, 8 публікацій апробаційного характеру.

**Список публікацій здобувача за темою дисертації**

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

*(статті, опубліковані в наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України)*

1. Волощенко, Ю. М. (2022). Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2 (8)), 22-51.
2. Волощенко, Ю. М. (2023). Інтероцептивне усвідомлення. перевірка адаптації української версії анкети multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1 (9)).
3. Волощенко, Ю. М. (2023). Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2 (10)).

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

*(статті в інших виданнях, матеріали конференцій тощо)*

1. Волощенко, Ю. М. (2019, October). A somatic approach to teaching students of special medical groups of the Borys Grinchenko Kyiv University. In *3 Sport and Innovation International Conference* (No. 1, pp. 80-81). University of Physical Education, Budapest, Hungary.
2. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорт. *Освітологічний дискурс*, 33(2), 29-44.
3. Волощенко, Ю. М., & Поляничко, О. М. (2021). Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду. *GRAIL OF SCIENCE*.
4. Волощенко, Ю. М. (2021). Сучасні методи дослідження в галузі соматичного виховання. In *Health, physical education and sport: perspectives and best practices book of abstracts 3rd*

*International Scientific and Practical Online Conference* (pp. 134-136). Київський університет імені Бориса Грінченка, Україна.

5. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичне виховання: оцінка "інтероцептивного усвідомлення". *ГРААЛЬ НАУКИ*, (7), 297-299.

6. Волощенко, Ю. М. (2021). "Interoceptive awareness" and "quality of life." Is there a connection between them?. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ*, 290-294.

7. Волощенко, Ю. М. (2023, May). The relationship of separate domains of interoceptive awareness with the choice of a proactive coping strategies, quality of life, academic resilience and heart rate indicators of students of the 1st course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the 4th International Online Conference" Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices"* (pp. 113-117). Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.

8. Волощенко, Ю. М. (2023, May). The level of influence of interoceptive awareness on the choice of proactive coping strategies, quality of life and academic resilience of students of the 1st-course of Borys Grinchenko Kyiv University. In *Book of Abstracts of the 4th International Online Conference" Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices"* (pp. 117-121). Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.

9. Волощенко Ю. М (2023). Relationship between interoceptive awareness and quality of life of students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ*, 47-50.

**ДОДАТОК Б**  
**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ**  
**ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	II науково-практична конференція «Спорт та здоров'я людини в умовах сучасного суспільства»	м. Київ, КУБГ, 1 квітня 2019 р.	Доповідь
2.	International Scientific and Practical Conference "Health, physical education and sport: perspectives and best practices"	Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 15–16, 2019	Доповідь
3.	3. Sport and Innovation International Conference	Hungary, Budapest, October 2–3, 2019	Доповідь, публікація
4.	VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)	м. Київ, КУБГ, 11 грудня 2020 р.	Доповідь
5.	I Міжнародна науково-практична конференція "Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities"	Вінниця, UKR - Відень, AUT, 2 квітня 2021 р.	Публікація
6.	3rd International Scientific and Practical Online Conference "Health, physical education and sport: perspectives and best practices"	Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 12–13, 2021.	Доповідь, публікація
7.	II Міжнародна науково-практична конференція "Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities"	Вінниця, UKR - Відень, AUT, 27 серпня 2021 р.	Публікація
8.	IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція "Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)	м. Київ, КУБГ, 10 грудня 2021 р.	Доповідь, публікація
9.	4th International Online Conference "Health, physical education and sport: perspectives and best practices"	Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 16–17, 2023.	Доповідь, 2 публікації
10.	X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)	м. Київ, КУБГ, 15 грудня 2023 р.	Доповідь, публікація



ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ,  
Україна, 04053, тел./факс: +380 44 272-19-02  
<https://kubg.edu.ua>, e-mail: [kubg@kubg.edu.ua](mailto:kubg@kubg.edu.ua)  
СДРПОУ 45307965



DEPARTMENT OF EDUCATION AND SCIENCE  
OF THE EXECUTIVE BODY OF THE KYIV CITY COUNCIL  
(KYIV CITY STATE ADMINISTRATION)

BORYS GRINCHENKO  
KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

18/2 Bulvarno-Kudriavska St, Kyiv,  
Ukraine, 04053, tel./fax: +380 44 272-19-02  
<https://kubg.edu.ua>, e-mail: [kubg@kubg.edu.ua](mailto:kubg@kubg.edu.ua)

12.02.24 № 58-Н

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

## АКТ

**про впровадження результатів дисертації  
Волошенка Юрія Миколайовича  
на тему «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої  
освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання»,  
поданої на здобуття ступеня доктора філософії  
з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

Протягом 2020-2023 років на базі Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Університету Грінченка здійснювалась апробація результатів дисертаційного дослідження Волошенка Ю.М. на тему «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання».

Результати досліджень Юрія Волошенка щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання є істотним доповненням до теоретичних положень фізичного виховання. Авторська технологія розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів може використовуватись у освітньому процесі для стимуляції розвитку інтероцептивного усвідомлення, що забезпечить зростання академічної стійкості та, як наслідок, покращення якості навчання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Дослідження дозволили удосконалити викладання дисциплін: «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми 017.00.01 «Фізичне виховання»; «Рекреаційні та фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»; «Фітнес-технології: Ментальний фітнес» для



здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми 017.00.03 «Фітнес та рекреація», за рахунок доповнення курсу лекцій і практичних занять актуальною інформацією щодо впливу занять на основі соматичних рухів. Матеріали дослідження можуть бути використані в освітньому процесі та під час подальшої наукової і педагогічної діяльності здобувачів освіти.

Результати дослідження Волощенко Ю.М. отримали високу оцінку при обговоренні й були затверджені на спільному засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка і рекомендовані до подальшого впровадження (протокол №15 від 19.12.2023 р.).

Акт виданий для подання до разової спеціалізованої вченої ради.

Проректор з наукової роботи



Наталія ВІННИКОВА

## ДОДАТОК В

## АНКЕТА 1

**Багатовимірні оцінка інтероцептивного усвідомлення, версія 2 "MAIA-2"(ukr.)**  
(Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness)

Інструкції щодо підрахунку балів

Візьміть середнє значення елементів кожної шкали.

Примітка: (R): зворотній бал (5 – x) елементів 5, 6, 7, 8, 9 і 10 шкали Not-Distracting, і елементів 11, 12 і 15 шкали Not-Worrying.

1. **Noticing** (навичка помічати): Усвідомлення незручних, зручних і нейтральних відчуттів тіла

$$Q_{1\_} + Q_{2\_} + Q_{3\_} + Q_{4\_} / 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

2. **Not-Distracting** (навичка не відволікатися): Схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності

$$Q_{5(R)\_} + Q_{6(R)\_} + Q_{7(R)\_} + Q_{8(R)\_} + Q_{9(R)\_} + Q_{10(R)\_} / 6 = \underline{\hspace{2cm}}$$

3. **Not-Worrying** (навичка не турбуватися): Схильність не хвилюватися, або не переживати емоційний дистрес, відчуваючи біль або незручність

$$Q_{11(R)\_} + Q_{12(R)\_} + Q_{13\_} + Q_{14\_} + Q_{15(R)\_} / 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

4. **Attention Regulation** (навичка регулювати увагу): Здатність підтримувати і контролювати увагу до відчуттів тіла

$$Q_{16\_} + Q_{17\_} + Q_{18\_} + Q_{19\_} + Q_{20\_} + Q_{21\_} + Q_{22\_} / 7 = \underline{\hspace{2cm}}$$

5. **Emotional Awareness** (навичка усвідомлювати емоції): Усвідомлення зв'язку між відчуттями тіла та емоційними станами

$$Q_{23\_} + Q_{24\_} + Q_{25\_} + Q_{26\_} + Q_{27\_} / 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

6. **Self-Regulation** (навичка саморегулювання): Здатність регулювати дистрес шляхом уваги до відчуттів тіла

$$Q_{28\_} + Q_{29\_} + Q_{30\_} + Q_{31\_} / 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

7. **Body Listening** (навичка прислухатися до тіла): Активне прислуховування до тіла для інсайту

$$Q_{32\_} + Q_{33\_} + Q_{34\_} / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$$

8. **Trusting** (навичка довіряти): Переживання свого тіла як безпечного та надійного

$$Q_{35\_} + Q_{36\_} + Q_{37\_} / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Нижче ви знайдете список тверджень. Вкажіть, будь ласка, як часто кожне твердження стосується вас взагалі в повсякденному житті.

	Обведіть одне число в кожному рядку					
	Ніколи			Завжди		
	0	1	2	3	4	5
1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.	0	1	2	3	4	5
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.	0	1	2	3	4	5
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.	0	1	2	3	4	5
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.	0	1	2	3	4	5
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.	0	1	2	3	4	5
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.	0	1	2	3	4	5
8. Я намагаюся ігнорувати біль.	0	1	2	3	4	5
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.	0	1	2	3	4	5

10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.	0	1	2	3	4	5
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся.	0	1	2	3	4	5
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.	0	1	2	3	4	5
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.	0	1	2	3	4	5
14. Я можу залишатися спокійним і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.	0	1	2	3	4	5
15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.	0	1	2	3	4	5
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.	0	1	2	3	4	5
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.	0	1	2	3	4	5
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.	0	1	2	3	4	5
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.	0	1	2	3	4	5
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.	0	1	2	3	4	5
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.	0	1	2	3	4	5
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.	0	1	2	3	4	5
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).	0	1	2	3	4	5
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.	0	1	2	3	4	5
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.	0	1	2	3	4	5
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/радісним.	0	1	2	3	4	5
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.	0	1	2	3	4	5
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.	0	1	2	3	4	5
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.	0	1	2	3	4	5
31. Коли я захоплений думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.	0	1	2	3	4	5
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.	0	1	2	3	4	5
33. Коли я засмучений(-на), то витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.	0	1	2	3	4	5
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.	0	1	2	3	4	5
35. Я вдома в моєму тілі.	0	1	2	3	4	5
36. Я відчуваю, що моє тіло — це безпечне місце.	0	1	2	3	4	5
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.	0	1	2	3	4	5

## АНКЕТА 2

**Короткий опитувальник якості життя "WHOQOL-BREF"(ukr.)  
(WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>)**

Інструкція

Це оцінювання запитує, як ви ставитесь до якості свого життя, здоров'я чи інших сфер життя. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання. Якщо ви не впевнені, яку відповідь дати на запитання, будь ласка, виберіть ту, яка здається найбільш прийнятною. Часто це може бути ваша перша відповідь.

Будь ласка, пам'ятайте про свої стандарти, надії, бажання та інтереси. Ми просимо вас подумати про своє життя за останні два тижні. Наприклад, думаючи про останні два тижні, можна запитати:

	Зовсім ні	Не багато	Помірно	Багато	Повністю
Чи отримуєте ви від інших таку підтримку, яка вам потрібна?	1	2	3	4	5

Ви повинні обвести число, яке найкраще відповідає тому, яку підтримку ви отримали від інших протягом останніх двох тижнів. Отже, ви обвели б цифру 4, якщо б отримали велику підтримку від інших, як зазначено нижче.

	Зовсім ні	Не багато	Помірно	Багато	Повністю
Чи отримуєте ви від інших таку підтримку, яка вам потрібна?	1	2	3	<b>4</b>	5

Ви обвели б цифру 1, якби протягом останніх двох тижнів не отримали б жодної необхідної підтримки від інших.

Будь ласка, виберіть відповідь, яка здається Вам найбільш прийнятною. Якщо ви не впевнені, як відповісти на запитання, перша відповідь, яка прийде Вам у голову, часто буває найкращою.

Ми запитуємо про те, яким Ви вважаєте своє життя протягом *останніх чотирьох тижнів*.

	Дуже погано	Погано	Не погано, і не добре	Добре	Дуже добре
1. Як Ви оцінюєте якість Вашого життя?	1	2	3	4	5
	Дуже незадоволені	Не задоволені	Ні те, ні інше	Задоволений	Дуже задоволений
2. Наскільки Ви задоволені станом свого здоров'я?	1	2	3	4	5

У відповідях на наступні запитання вкажіть, в якій мірі Ви відчували певні стани протягом останніх чотирьох тижнів.

	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Достатньо	Надмірно
3. На Вашу думку, якою мірою фізичні болі заважають Вам виконувати свої обов'язки?	5	4	3	2	1
4. Якою мірою Ви потребуєте якоїсь медичної допомоги для нормального функціонування у своєму повсякденному житті?	5	4	3	2	1
5. Наскільки Ви задоволені своїм життям?	1	2	3	4	5
6. Наскільки, на Вашу думку, Ваше життя наповнене змістом?	1	2	3	4	5

7.	Наскільки добре Ви можете концентрувати увагу?	1	2	3	4	5
8.	Наскільки безпечно Ви відчуваєте себе в повсякденному житті?	1	2	3	4	5
9.	Наскільки здоровим є фізичне середовище навколо Вас?	1	2	3	4	5

У наступних питаннях ідеться про те, наскільки повно Ви відчували або були в змозі виконувати певні функції протягом останніх чотирьох тижнів.

		Зовсім ні	Трохи	Помірно	В основному	Повністю
10.	Чи достатньо у Вас енергії для повсякденного життя?	1	2	3	4	5
11.	Чи здатні Ви змиритися зі своїм зовнішнім виглядом?	1	2	3	4	5
12.	Чи достатньо у Вас грошей для задоволення Ваших потреб?	1	2	3	4	5
13.	Наскільки доступна для Вас інформація, що необхідна у Вашому повсякденному житті?	1	2	3	4	5
14.	Якою мірою у Вас є можливості для відпочинку і розваг?	1	2	3	4	5
		Дуже погано	Погано	Ні погано, ні добре	Добре	Дуже добре
15.	Наскільки легко Ви можете дістатися до потрібних Вам місць?	1	2	3	4	5

		Зовсім незадоволений	Не задоволений	Ні те, ні інше	Задоволений	Дуже задоволений
16.	Наскільки Ви задоволені своїм сном?	1	2	3	4	5
17.	Наскільки Ви задоволені здатністю виконувати свої повсякденні обов'язки?	1	2	3	4	5
18.	Наскільки Ви задоволені своєю працездатністю?	1	2	3	4	5
19.	Наскільки Ви задоволені собою?	1	2	3	4	5
20.	Наскільки Ви задоволені особистими взаєминами?	1	2	3	4	5
21.	Наскільки Ви задоволені своїм сексуальним життям?	1	2	3	4	5

22.	Наскільки Ви задоволені підтримкою своїх друзів?	1	2	3	4	5
23.	Наскільки Ви задоволені умовами в місці Вашого проживання?	1	2	3	4	5
24.	Наскільки Ви задоволені доступністю медичного обслуговування для Вас?	1	2	3	4	5
25.	Наскільки Ви задоволені транспортом, яким Ви користуєтеся?	1	2	3	4	5

Наступні питання стосуються того, наскільки часто Ви відчували або переживали певні стани протягом останніх чотирьох тижнів.

		Ніколи	Рідко	Досить часто	Дуже часто	Завжди
26.	Як часто у Вас бувають негативні переживання, наприклад поганий настрій, відчай, тривога, депресія?	5	4	3	2	1

У Вас є якісь зауваження щодо обстеження (оцінки)?

---



---



---

[Наступну таблицю слід заповнювати після завершення опитування]

	Рівняння для підрахунку балів за кожну сферу	«Сирий» показник	Перетворені показники	
			4-20	0-100
1.	"Physical domain" (PhyD, підшкала «фізичне здоров'я»); (6-Q3)+(6-Q4)+Q10+Q15+Q16+Q17+Q18	a.=	б:	в:
2.	"Psychological domain" (PsyD, підшкала «психічне здоров'я») Q5+Q6+Q7+Q11+Q19+(6-Q26)	a.=	б:	в:
3.	"Social Relationships domain" (SocD, підшкала «соціальні відносини») Q20+Q21+Q22	a.=	б:	в:
4.	"Environment domain" (EnvD, підшкала «довкілля») Q8+Q9+Q12+Q13+Q14+Q23+Q24+Q25	a.=	б:	в:

## АНКЕТА 3

## Анкета реакцій на щоденні події "PCI"(ukr.)

**Seven Scales** (7 підшкал)

Proactive Coping (проактивне подолання)  
 Reflective Coping (вдумливе подолання)  
 Strategic Planning (стратегічне планування)  
 Preventive Coping (превентивне подолання)  
 Instrumental Support Seeking (пошук визначальної підтримки)  
 Emotional Support Seeking (пошук емоційної підтримки)  
 Avoidance Coping (уникання подолання)

**Instructions to Subjects:** (вказівки щодо тверджень)

Title of Scale Given to Respondents: **Reactions to Daily Events Questionnaire** (назва шкали, наданої респондентам: **Анкета реакцій на щоденні події**)

*«Наступні твердження стосуються вашої реакції на різні ситуації. Вкажіть, наскільки кожне з цих тверджень відповідає дійсності залежно від вашого ставлення до ситуації. Зробіть це, відмітивши найбільш прийнятний для вас пункт».*

Респондентам пропонуються чотири варіанти: «зовсім не відповідає дійсності», «не відповідає дійсності», «до певної міри відповідає дійсності», «цілком відповідає дійсності».

В оцінюванні відповідей **1** — «зовсім не відповідає дійсності», **2** — «не відповідає дійсності», **3** — «до певної міри відповідає дійсності» і **4** — «цілком відповідає дійсності».

**Proactive Coping Inventory Items by Scale** (окремі підшкали і їх елементи)**THE PROACTIVE COPING SCALE**

## ПІДШКАЛА ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ

1. I am a "take charge" person. (Я людина, яка «бере на себе відповідальність».)
2. I try to let things work out on their own. (Я намагаюся, щоб все йшло само по собі.) (-)
3. After attaining a goal, I look for another, more challenging one. (Після досягнення мети я шукаю іншу, більш складну.)
4. I like challenges and beating the odds. (Мені подобаються випробування та перемога над шансами.)
5. I visualize my dreams and try to achieve them. (Я візуалізую мої мрії та намагаюся їх досягти.)
6. Despite numerous setbacks, I usually succeed in getting what I want. (Незважаючи на численні невдачі, мені зазвичай вдається отримати те, що я хочу.)
7. I try to pinpoint what I need to succeed. (Я намагаюся визначити, що мені потрібно для успіху.)
8. I always try to find a way to work around obstacles; nothing really stops me. (Я завжди намагаюся знайти спосіб обійти перешкоди; мене насправді ніщо не зупиняє.)
9. I often see myself failing so I don't get my hopes up too high. (Я часто бачу, що зазнаю невдачі, тому не надто сподіваюся.) (-)
10. When I apply for a position, I imagine myself feeling it. (Коли я претендую на вакансію, я уявляю, як займаю її.)
11. I turn obstacles into positive experiences. (Я перетворюю перешкоди на позитивний досвід.)
12. If someone tells me I can't do something, you can be sure I will do it. (Якщо хтось мені скаже, що я чогось не можу зробити, будьте певні, що я це зроблю.)
13. When I experience a problem, I take the initiative in resolving it. (Коли я стикаюся з проблемою, я проявляю ініціативу у її вирішенні.)
14. When I have a problem, I usually see myself in a no-win situation. (Коли у мене є проблема, я зазвичай бачу себе в програшній ситуації.) (-)

\* (-) Reverse items

**REFLECTIVE COPING SCALE**

## ПІДШКАЛА ВДУМЛИВОГО ПОДОЛАННЯ

15. I imagine myself solving difficult problems. (Я уявляю себе, як вирішую складні проблеми.)
16. Rather than acting impulsively, I usually think of various ways to solve a problem. (Замість того, щоб діяти імпульсивно, я зазвичай думаю про різні способи вирішення проблеми.)
17. In my mind I go through many different scenarios in order to prepare myself for different outcomes. (Подумки я переглядаю

багато різних сценаріїв, щоб підготувати себе до різних результатів.)

18. I tackle a problem by thinking about realistic alternatives. (Я вирішую проблему, думаючи про реалістичні альтернативи.)

19. When I have a problem with my co-workers, friends, or family, I imagine beforehand how I will deal with them successfully. (Коли у мене виникає проблема з моїми колегами, друзями чи родиною, я заздалегідь уявляю, як мені вдасться її вирішити.)

20. Before tackling a difficult task I imagine success scenarios. (Перш ніж взятися за складне завдання, я уявляю сценарії успіху.)

21. I take action only after thinking carefully about a problem. (Я вживаю заходів лише після того, як ретельного продумаю проблему.)

22. I imagine myself solving a difficult problem before I actually have to face it. (Я уявляю себе, як вирішую складну проблему, перш ніж мені доведеться з нею зіткнутися.)

23. I address a problem from various angles until I find the appropriate action. (Я розглядаю проблему з різних боків, доки не знайду відповідної дії.)

24. When there are serious misunderstandings with co-workers, family members or friends, I practice before how I will deal with them. (Коли виникають серйозні непорозуміння з колегами по роботі, членами сім'ї чи друзями, я заздалегідь обговорюю, як я буду з ними поводитися.)

25. I think about every possible outcome to a problem before tackling it. (Я думаю про кожен можливий результат вирішення проблеми, перш ніж братися за неї.)

### **STRATEGIC PLANNING SCALE**

#### **ПІДШКАЛА СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ**

26. I often find ways to break down difficult problems into manageable components. (Я часто знаходжу способи розбити складні проблеми на складові, які можна вирішити.)

27. I make a plan and follow it. (Я складаю план і слікую йому.)

28. I break down a problem into smaller parts and do one part at a time. (Я розбиваю проблему на дрібніші частини й вирішую одну частину за раз.)

29. I make lists and try to focus on the most important things first. (Я складаю списки і намагаюся спочатку зосередитися на найважливіших речах.)

### **PREVENTIVE COPING SCALE**

#### **ПІДШКАЛА ПРЕВЕНТИВНОГО ПОДОЛАННЯ**

30. I plan for future eventualities. (Я планую майбутні події.)

31. Rather than spending every cent I make, I like to save for a rainy day. (Замість того, щоб витратити кожен зароблений цент, я люблю відкладати на чорний день.)

32. I prepare for adverse events. (Я готуюся до несприятливих подій.)

33. Before disaster strikes I am well-prepared for its consequences. (Ще до того, як трапиться катастрофа, я добре готовий до її наслідків.)

34. I plan my strategies to change a situation before I act. (Перш ніж діяти, я планую мою стратегію зміни ситуації.)

35. I develop my job skills to protect myself against unemployment. (Я розвиваю мої професійні навички, щоб захистити себе від безробіття.)

36. I make sure my family is well taken care of to protect them from adversity in the future. (Я дбаю про те, щоб добре піклувалися про мою сім'ю, аби захистити її від нещастя у майбутньому.)

37. I think ahead to avoid dangerous situations. (Я думаю наперед, щоб уникати небезпечних ситуацій.)

38. I plan strategies for what I hope will be the best possible outcome. (Я планую стратегії, які, як я сподіваюся, будуть найкращими з можливих результатів.)

39. I try to manage my money well in order to avoid being destitute in old age. (Я намагаюся добре розпоряджатися моїми грошима, щоб не залишитися в злиднях у старості.)

### **INSTRUMENTAL SUPPORT SEEKING SCALE**

#### **ПІДШКАЛА ПОШУКУ ВИЗНАЧАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ**

40. When solving my own problems other people's advice can be helpful. (При вирішенні власних проблем можуть бути корисні поради інших людей.)

41. I try to talk and explain my stress in order to get feedback from my friends. (Я намагаюся поговорити і пояснити мою напругу, щоб отримати відгук від друзів.)

42. Information I get from others has often helped me deal with my problems. (Інформація, яку я отримую від інших, часто допомагала мені впоратися з моїми проблемами.)

43. I can usually identify people who can help me develop my own solutions to problems. (Зазвичай я можу визначити людей, які можуть допомогти мені розробити мої власні рішення проблем.)

44. I ask others what they would do in my situation. (Я запитую інших, що б вони зробили в моїй ситуації.)

45. Talking to others can be really useful because it provides another perspective on the problem. (Розмова з іншими може бути справді корисною, тому що вона дає інший погляд на проблему.)



46. Before getting messed up with a problem I'll call a friend to talk about it. (Перш ніж зіткнутися з проблемою, я подзвоню другу, щоб поговорити про це.)

47. When I am in trouble I can usually work out something with the help of others. (Коли я в біді, я зазвичай можу вирішити щось за допомогою інших.)

#### **EMOTIONAL SUPPORT SEEKING SCALE**

##### **ПІДШКАЛА ПОШУКУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ**

48. If I am depressed I know who I can call to help me feel better. (Якщо я в депресії, я знаю, кому я можу зателефонувати, щоб допомогти собі почуватися краще.)

49. Others help me feel cared for. (Я відчуваю турботу інших.)

50. I know who can be counted on when the chips are down. (Я знаю, на кого можна розраховувати, коли «не йде карта».)

51. When I'm depressed I get out and talk to others. (Коли я в депресії, я виходжу і спілкуюся з іншими.)

52. I confide my feelings in others to build up and maintain close relationships. (Я довіряю мої почуття іншим, щоб будувати та підтримувати близькі стосунки.)

#### **AVOIDANCE COPING SCALE**

##### **ПІДШКАЛА УНИКАННЯ ПОДОЛАННЯ**

53. When I have a problem I like to sleep on it. (Коли у мене є проблема, я люблю «спати над нею».)

54. If I find a problem too difficult sometimes I put it aside until I'm ready to deal with it. (Якщо я вважаю проблему надто складною, іноді я відкладаю її в сторону, поки не буду готовий її вирішити.)

55. When I have a problem I usually let it simmer on the back burner for a while. (Коли у мене виникає проблема, я зазвичай на деякий час відсуваю її на другий план.)

ДОДАТОК Д  
ДО РОЗДІЛУ 3  
*План-конспект заняття 1*

**Тема заняття:** Усвідомлене спостереження.

**Мета заняття:** оволодіти навичками усвідомленого спостереження за власним тілом.

**Завдання заняття:**

1. Ознайомити з особливостями проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навичку усвідомленого спостереження за власним тілом.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12-14 хв.)</i>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Ознайомлення з особливостями проведення занять на основі соматичних рухів.	10-12 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<i>Основна частина (52-58 хв.)</i>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Очі заплющені:</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти</i> руки на підлогу. Біля тулуба. Уявити <i>п'ять основних ліній</i> тілобудови — <i>лінію хребта</i> й <i>лінії кінцівок</i> .
2.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	Віднайти ці <i>п'ять ліній</i> у власному тілі.
3.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	Уявити <i>два пальці</i> по обидва боки від <i>хребта</i> — один усередині тіла, а інший зовні, які разом «піднімаються» по хребту.
4.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 3-4 хв.	<i>Змінити пальці</i> й <i>рухатися вниз</i> по хребту, до <i>нижньої частини</i> . <i>Зробити</i> три-чотири рази.

		1-2 хв.	<i>Продовжити.</i> Відмітити, що ви робите зі своїми очима, коли думаєте про зону навколо куприка. І що ви робите зі своїми очима, коли думаєте про голову.
		1-2 хв.	<i>Продовжити.</i> Подумати про ширину плечей. Про лопатки, плечові суглоби, лікті, зап'ястя, кисті рук.
		1 хв.	<i>Продовжити.</i> Подумати про праву руку. Відмітити, чи можете ви відчутти, як ваші очі справді відходять від середини.
		1 хв.	<i>Продовжити.</i> Подумати про ліву руку.
		1 хв.	Подумати про правий кульшовий суглоб. <i>Не рухатися.</i>
		1 хв.	Подумати про обидва кульшові суглоби.
		1 хв.	Подумати про праву ногу. Від кульшового суглоба, через стегно, через м'язи литки до правої п'яти, до великого пальця правої ноги, а потім до мизинця.
		1 хв.	Подумати про ліву ногу. Відмітити, чи насправді очі спрямовані у напрямі ніг.
		1 хв.	Припинити будь-куди «дивитися» внутрішнім поглядом. Із заплющеними очима. Відмітити, куди зараз спрямовані очі.
		1 хв.	Подумати про маленькі пальці ніг. Відмітити, куди зараз спрямовані очі.
5.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв.	Подумати про п'ять ліній. Відмітити, чи можете ви їх сприйняти. Хоча б приблизно. <i>Усі п'ять разом.</i>
		1 хв.	Подумати про дихання. Спостерігати за пупком. Звернути увагу на частину тулуба — між пупком і лобковою кісткою. <i>Одночасно подумати про п'ять ліній.</i>
		1 хв.	Поспостерігати за відчуттями у «м'якій частині» попереку, тобто між тазом і нижніми ребрами.
6.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	Подумати про попереk, про довжину хребта. Поспостерігати за диханням. Підняти голову від підлоги. Опустити. Зробити кілька разів.
7.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	Підняти праву лопатку і плече від підлоги. Кілька разів. Тільки лопатку і плече, а не кисть і лікоть. Відпочити.
		1-2 хв.	Прискорити рух плеча. Робити дрібні, незначні рухи. Тільки плеча і лопатки.
8.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	Знову підняти голову. Як і раніше. Відмітити, чи відрізняються відчуття справа і зліва. <i>Продовжити піднімати й опускати голову.</i>
		1 хв.	Підняти голову від підлоги. І вдарити по підлозі. Повільно. Кілька разів.
		1-2 хв.	Поступово збільшувати швидкість. Піднімати голову якомога менше, щоб вона «була швидкою».
		1 хв.	Зупинитися. Відмітити, як голова лежить на підлозі.
9.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв.	Знову відмітити основні лінії.
10.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв.	Підняти ліве плече від підлоги. Відмітити, наскільки рух відрізняється від того, що ви робили справа. Повільно. Багато разів.
		1 хв.	Збільшити швидкість руху і зменшити амплітуду.
		1 хв.	Продовжити. Збільшити рух.
11.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв.	Завершити. Лежати спокійно та прислухатися до тіла, як воно контактує з підлогою. Відмітити, як воно лежить. Поспостерігати за лопатками.
12.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв.	Зробити те саме плечима. Не головою. Підняти плечі. Разом. Підняти й опустити. Кілька разів. Дуже повільно.
13.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 30 сек.	Підняти голову, а плечі опустити на підлогу. Опустити голову й підняти плечі. Зробити кілька разів. Відпочити.
14.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 30 сек.	Рухатись у зворотному напрямку, тобто коли голова відхилена, плечі підняті. Підняти плечі, а голову притиснути до підлоги. Опустити плечі й підняти голову. Опустити голову й підняти плечі. Відпочити.

15.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек.	<i>Підняти праве плече й опустити ліве. І навпаки. Робити рухи по черзі. Кілька разів. Збільшити швидкість. Відпочити.</i>
16.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Повільно підняти праве стегно від підлоги. Кілька разів. Ви можете його підняти, притиснувши праву п'яту до підлоги. Не повертатися на бік. Лише трохи.</i>
17.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек.	<i>Відмітити, чи можете ви зробити те саме з правим стегном, не спираючись на п'яту взагалі. Зробити кілька разів. Відпочити.</i>
18.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек.	<i>Повільно підняти ліве стегно. Спочатку спиратися на ліву п'яту і притискати її до підлоги. Допомогти лівій нозі підняти стегно від підлоги. Зробити кілька разів. Відпочити.</i>
19.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 15 сек.	<i>Зігнути ноги в колінах і поставити на підлогу. Тримати їх приблизно на ширині тазу. Дуже швидко підняти праву ногу. Не торкатися підлоги ступнею. Кілька разів. Опустити ногу. Відмітити, яка частина тіла контактує з підлогою краще, ніж раніше.</i>
20.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Виконати те саме лівою ногою. Підняти її від підлоги. Перемістити коліно в напрямку голови. І рухати його вперед-назад. Рухатися повільно. Відмітити, наскільки відчуття руху в лівій нозі відрізняється від правої. Поступово збільшити швидкість, зменшити амплітуду рухів. Опустити ноги, одну за одною. І витягнути їх.</i>
21.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Спостерігати за п'ятьма основними лініями. Від куприка до голови. Та іншими чотирма лініями — кінцівками.</i>
22.	В.п.: <i>лежачи на спині — сидячи — стоячи.</i>	2-3 хв.	<i>Повільно перевернутися на бік. І повільно встати. Використати всі чотири кінцівки, щоб підвестися. Пройтися і відмітити, як цей урок вплинув на вас.</i>
<b>Заключна частина (10-14 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	10-14 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід	30 сек.	

### План-конспект заняття 2

**Тема заняття:** Керування м'язами тулуба й кінцівок.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами тулуба та кінцівок.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами тулуба й кінцівок.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------	-----------	----------------------------------

<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	6-8 хв.	<i>Очі заплющені:</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти</i> руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 <i>Заняття 1</i> ).
2.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти праве</i> вухо на підлогу. <i>Підняти</i> голову кілька разів.
3.	В.п.: <i>лежачи на животі.</i>	30 сек.	<i>Підняти</i> голову так само. І <i>тримати</i> її <i>піднятою</i> у повітрі.
		30 сек.	<i>Зігнути</i> лівий лікоть так, щоб <i>ліва</i> рука <i>опинилася</i> під <i>обличчям</i> . Долонею донизу. Аби тильна сторона руки могла підтримувати обличчя. <i>Покласти</i> голову на тильну сторону <i>лівої</i> руки.
		30 сек.	<i>Підняти</i> разом руку і голову. <i>Покласти праву</i> руку під <i>ліву</i> . Так, щоб <i>ліва</i> долоня <i>лежала</i> на тильній стороні <i>правої</i> руки, а <i>праве</i> вухо було <i>зверху</i> .
		2-3 хв.	<i>Повернути</i> тулуб. <i>Зігнути</i> <i>ліве</i> коліно, <i>підтягти</i> до живота по підлозі. Але хай це буде зручно, а не напружено.
		1-2 хв.	<i>Дуже повільно</i> <i>піднімати</i> голову та <i>ліву</i> руку. Переконатися, що ви також <i>підняли</i> <i>лікоть</i> . <i>Зробити</i> кілька разів.
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	30 сек.	<i>Лишатися</i> <i>нерухомо</i> на підлозі та спостерігати за змінами в тілі. Тепер на кілька секунд <i>пригадати</i> <i>п'ять основних ліній</i> . Це означає — <i>хребет, дві руки і дві ноги</i> .
		30 сек.	<i>Підняти</i> голову, як і раніше. <i>Лівою</i> рукою та ліктем. І <i>лишатися</i> <i>так</i> у повітрі. Порівняти довжини ніг. І порівняти довжини рук. У своєму сприйнятті.
		1 хв.	<i>Повільно перевернутися на спину</i> та відпочити. <i>Витягти</i> руки й ноги. <i>Покласти</i> руки досить близько до боків. Спостерігати, як тіло <i>лежить</i> на підлозі.
		30 сек.	<i>Повільно покотити</i> голову <i>вліво</i> і <i>вправо</i> . І відмітити, <i>якщо в один бік легше</i> .
4.	В.п.: <i>лежачи на животі.</i>	30 сек.	<i>Знову перевернутися на животі</i> . <i>Підтягти</i> <i>праве</i> коліно по підлозі. <i>Покласти праву</i> руку на <i>ліву</i> . <i>Повернути</i> голову <i>праворуч</i> і <i>покласти</i> <i>ліве</i> вухо на <i>праву</i> руку.
		2-3 хв.	<i>Дуже повільно</i> <i>піднімати</i> <i>разом</i> голову і <i>праву</i> руку. <i>Зробити</i> кілька разів.
		1 хв.	<i>Повільно перевернутися на спину</i> . <i>Витягти</i> ноги. Одну за одною. <i>Зауважити</i> на <i>рух</i> <i>внизу живота</i> — між <i>пупком</i> і <i>лобковою кісткою</i> . Порівняти те, як тіло <i>лежить</i> , з тим, як воно <i>лежало</i> кілька хвилин тому.
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	30 сек.	<i>Повільно покотити</i> голову <i>вліво</i> і <i>вправо</i> . І відмітити, <i>якщо в один бік легше</i> .
5.	В.п.: <i>лежачи на животі.</i>	30 сек.	<i>Знову перевернутися на животі</i> . <i>Підтягти</i> <i>ліве</i> коліно. По підлозі. До тіла.
		2-3 хв.	<i>Покласти праву</i> руку на <i>ліву</i> . <i>Покласти</i> <i>праве</i> вухо на <i>руки</i> . <i>Дуже повільно</i> <i>піднімати</i> голову за допомогою <i>правої</i> руки. <i>Разом із ліктем</i> . Це дуже складно. <i>Рухатися повільно</i> .

		1-2 хв.	<i>Підняти голову. І затриматися в повітрі (прим., не піднімати її високо, тільки допоки зручно). Підняти праву ногу від підлоги. Відмітити, якщо так легше підняти голову. Відпочити секунду.</i>
		1 хв.	<i>Зробити ще раз. Підняти разом голову і ногу. Відмітити, якщо так легше підняти голову. І чи піднімається вона вище в повітря.</i>
		1-2 хв.	<i>Підняти голову. Без ноги. Відмітити, якщо піднімаєте її вище, ніж раніше. Відразу після двох спроб. Тому що саме це відбувається, коли нервова система відчуває кращий спосіб мобілізації. Вона приймає його негайно. Продовжити робити це. Без ноги. Кілька разів.</i>
		2-3 хв.	<i>Продовжити ті самі рухи. З ногою. Кілька разів. Потім продовжити без ноги. Зауважити, чому голова стала легшою. А точніше як. Які зміни ви зробили у спині та грудній клітці, щоб було легше підняти голову?</i>
		1-2 хв.	<i>Лежати нерухомо. І, підняти тільки праву ногу від підлоги. Повільно. Спостерігати, що робить тіло, коли ви піднімаєте ногу. Чи ковзає? Чи повзе вперед? І чи повзе симетрично? Який лікоть висунутий вперед більше за інший?</i>
		30 сек.	<i>Перестати рухати ногу і зачекати декілька секунд. Відмітити, що відбувається з диханням.</i>
		1-2 хв.	<i>Продовжити підняти голову правою рукою. Відмітити, чи відрізняється відчуття від попереднього — легше, вище, простіше.</i>
		1 хв.	<i>Перевернутись і лягти на спину. Повільно. Спостерігати за рухом нижньої частини живота. Також зауважити, чи рухається грудна клітка, ключиці, груднина (прим., грудна кістка). Відмітити кожну частину, яка опустилася на підлогу більше, ніж раніше. Більше, краще чи інакше. Або лежить пласкіше. І які частини контактують менше, ніж раніше.</i>
		30 сек.	<i>Покотити голову. З боку в бік. І знову відмітити, чи одна сторона набагато краще за іншу.</i>
6.	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.	<i>Знову перевернутися на живіт. Підтягти праве коліно до живота. По підлозі. Під прямим кутом до тіла. Подивитися праворуч. З лівою рукою на правій. Лівою рукою торкнутися щоки і повільно підняти ліву ногу.</i>
		1 хв.	<i>Підняти ногу. Якогога вище. Без зусиль. Тримати кілька секунд. Підняти голову. Відмітити, чи піднімається нога вище. Чи стає зручніше. Завершити.</i>
		2-3 хв.	<i>Знову підняти разом голову і ногу. Тримати їх застиглими в повітрі. І цього разу повільно нахилити тулуб так, щоб голова торкнулася підлоги. І лікоть. Для цього нахилити тулуб уперед. Це означає, що нога має піднятися набагато вище. А потім навпаки. Тримати її в такому положенні. Нахилити тулуб так, щоб нога торкнулася підлоги, а голова піднялася. Зробити тричотири рази. Завершити.</i>
		30 сек.	<i>Повільно підняти голову. Відмітити, як ви її піднімаєте. Чи це набагато легше і набагато вище, ніж раніше.</i>
		30 сек.	<i>Підняти ногу. Окремо. Без голови. Відмітити, чи підніметься вона набагато вище, ніж раніше.</i>
		2-3 хв.	<i>Знову підняти голову і ногу. Знову завмерти. Помітити, що дуга збільшилася. Відхилитися (прим., по дузі). П'ять разів. Не затримувати дихання. Опускатися і підніматися. Вниз і вгору. Вам не потрібно навмисно збільшувати рух. Він збільшиться сам по собі. Навпаки, докладати менше зусиль. Але ви маєте завмерти, коли спина стягнута, а нога і голова знаходяться в повітрі. А потім похилити тіло вцілому. Ось так, по дузі. Немає значення, наскільки малий є рух.</i>
		30 сек.	<i>Відпочити на мить у такому положенні. На підлозі.</i>
		1 хв.	<i>Перевернутися на спину. Зауважити на різницю у грудній клітці. На спосіб її розширення. На частини тіла, грудної клітки, стегон або ніг, які торкаються підлоги. Відмітити, чи торкаються вони підлоги в інший спосіб, ніж раніше. Зауважити на рух нижньої частини живота. Приблизно на 5-7 сантиметрів нижче пупка. Звернути увагу, яка нога здається довшою. Яка рука?</i>
		30 сек.	<i>Покотити голову. З боку в бік. Відмітити, чи відрізняється відчуття від попереднього.</i>
7(9).	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.	<i>Знову перевернутися на живіт. Цього разу обличчя ліворуч. Покласти ліву руку на праву. Підняти рукою голову. Порівняти з початком.</i>
		1 хв.	<i>Підтягти ліву ногу до тіла. І це те, з чого ми почали. Підняти голову лівою рукою. Відмітити, чи відрізняється відчуття від того, з чого ми почали. Завершити.</i>

8(10).	В.п.: лежачи на животі.	1 хв. 30 сек.	Змінити положення. Тобто підтягти праве коліно. Покласти обличчя лівою щокою на праву руку. Підняти голову правою рукою. Підняти голову разом із рукою та спостерігати за цим. Наскільки ви вигинаєтесь тепер порівняно з початком? Завершити.
9(11).	В.п.: лежачи на животі— на боці — сидячи — стоячи.	2-3 хв.	Повільно перевернутися на бік. І повільно встати. Використати всі чотири кінцівки, щоб підвестися. Пройтися і відмітити, як цей урок вплинув на вас.
10(12).	В.п.: лежачи на спині.	6-8 хв.	Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 3**

**Тема заняття:** Керування м'язами «соматичного центру».

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами «соматичного центру».

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами «соматичного центру».
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.





			живіт <i>виштовхується</i> — підборіддя <i>опускається</i> . У напрямі горла. І коли живіт і хребет повертаються на місце — голова теж стає на місце).
8(1 1).	В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	2-3 хв. 1-2 хв. 2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Хитнути таз так, щоб праве коліно торкнулося підлоги. А потім ліве коліно. Рухати таз, як потрібно. Щоб стегно і коліно лягали на підлогу. Повністю. Зробити кілька разів.</i> Відмітити, що голова <i>дублює рухи</i> тазу. У меншому масштабі. <i>Зробити рухи голови чіткішими, сильнішими і масштабнішими.</i> <i>Рухатися плавно. Простими рухами. Продовжити штовхати нижню частину живота. Хребтом. Уперед і назад. Тримати голову у відповідному русі.</i> <i>Рухати голову у протилежний бік. Відмітити, що відбувається з хребтом і ребрами. Знову рухати голову і таз синхронно.</i> Спостерігати, що відбувається із <i>хребтом і ребрами</i> . Відпочити.
9(1 2).	В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв.	Підшви <i>разом</i> , як і раніше. <i>Хитати таз, як і раніше (прим., тут живіт опускається, і повертається назад. Таз хитається від 12 до 6 години).</i> <i>Рухати голову більш виразно, ніж раніше. Переміщувати голову у протилежний бік. Від тазу. Тобто коли таз і живіт ідуть до 12 години, підборіддя віддаляється від горла тощо.</i> Відпочити. Відмітити, як хребет <i>лежить на підлозі зараз</i> .
10(15).	В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	3-4 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Зчепити пальці рук. За головою. Подумати про середню лінію тіла: статеві органи, пупок, середину груднини (прим., грудна кістка), підборіддя, середину носа, посеред очей, брів, посеред п'ят. Зауважити, чи можете ви сприйняти, що вони вишикувались у пряму лінію (прим., нічого не виправляйте). Підняти обидві ноги. Повільно. Як вони є. Відірвати від підлоги. Трохи. І опустити. Підняти голову. Трохи. І опустити. Продовжити. Відмітити внутрішнім оком (прим., із закритими очима), чи робите ви те ж саме в одній площині.</i> <i>Опустити голову. Підняти ноги. Опустити ноги. Підняти голову. Зробити кілька разів.</i> Відпочити.
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

#### **План-конспект заняття 4**

**Тема заняття:** Керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття I).</i>
2.	В.п.: <i>на колінах, навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.  30 сек. 1 хв.  1 хв. 1 хв. 30 сек.	<i>Стати на коліна. Ноги нарізно. На зручній відстані. Також стати на руки. Спертися на руки. Зігнути обидві стопи. Повільно. Стати на носочки. Як для бігу. І витягти стопи. Продовжити. Впевнитись у тому, що відбувається, коли ви робите вдих. Стопи витягуються? Або вкорочуються? Продовжити. Відзначити, яка нога відстає від іншої (прим., зазвичай, одна робить саме те, що ви хочете, а інша трохи відстає). Припинити. І рухати тільки правою ногою. Припинити. І рухати тільки лівою ногою. Лягти на спину і трохи відпочити.</i>
3.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Відновити положення на колінах і руках. Перемістити праву ногу. Повільно. Праворуч. Навколо коліна, як шарніру. Коліно лишається на підлозі. Права нога ковзає. Вправо і назад.</i>
4.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.  1 хв.  1 хв.	<i>Відвести ногу вбік і лишити її там (прим., у крайньому правому положенні). Не напружуватись. Рухати головою, щоб побачити ногу. Багато разів. Не повертати голову. Просто рухати так, щоб побачити ногу. Припинити. Утримувати очі посередині. І продовжити рухати ногою. Відмітити, як це вплинуло на рух ноги. Чи відводиться нога вбік більше? Чи легше? Продовжити. Рухати разом голову і ногу. Робити це дуже просто. Достатньо.</i>
5.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Виконати те саме. Тією ж ногою. Але зігнути її. Зігнути пальці. Рухати ногу праворуч. І знов назад. Відмітити, чи краще ви рухаєтесь, чи гірше. Продовжити.</i>
6.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.  1 хв.	<i>Випрямити ногу. Відвести вправо. До кінця. Із зігнутими пальцями. І повернути голову праворуч. До кінця. Знову рухати голову. Як і раніше. Відмітити, чим це відрізняється від того, як ви рухали голову перед цим. Переміщувати тільки ногу. Зупинитися.</i>

	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Лягти на спину і відпочити.</i>
7.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Повернутися на коліна і руки. Витягти праву ногу. Прямо. Позаду. І праву стопу. Але цього разу, спробувати відводити голову ліворуч (прим., ніби від кульшового суглоба до шиї йде палиця, а не хребет). Виконати те саме, зігнувши ногу. Зігнути праву ногу. І рухати тілом як єдиним цілим. Праворуч і ліворуч. Пробувати робити те, що ми робили раніше. Дозволити голові рухатися туди, куди їй хочеться. Зупинитися.</i>
8.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Пробувати згинати і витягувати стопи. Відмітити, як вони рухаються зараз. Як працює права. І як працює ліва. Пробувати праву окремо. Пробувати ліву окремо (прим., Чи відмічаєте ви різницю між ними? Як відрізнити цей рух від іржавого?). Рухати кожною окремо. По черзі. Зігнути одну стопу. Потім іншу. Витягувати і згинати. Витягувати і згинати. Припинити. Витягти стопи.</i>
9.	В.п.: <i>сидячи — стоячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	<i>Пробувати сісти на п'яти. Поспостерігати, як ви сідаєте на праву п'яту. Перевірити тиск п'яти на сідницю. Відчути який він. У правій частині. Якщо ми запросимо вас стати на одну ногу перед собою, яку ви оберете? Праву. Добре. Стати на праве коліно. Потім стати на праву стопу. Потім відвести стопу назад. І сісти. Стати на ліву ногу. Потім відвести її назад. І сісти. Відчути, як працює права нога. І як працює ліва. В обох положеннях. Припинити. Лягти і трохи відпочити.</i>
10.	В.п.: <i>навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 30 сек. 1 хв. 1 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 2-3 хв. 1 хв.	<i>Повернутися на коліна і руки. Цього разу пробувати лівою ногою. Це означає — витягти обидві стопи. І відвести ліву ногу вбік. Повернути голову до лівої ноги (прим., причому ліва сторона має скоротитися. Стиснутися. А права — подовжитися). Зробити цей рух дуже легким. Відвести ліву ногу вбік. І лишити її там. Перемістити ногу в ліву сторону. Рухати голову. Кілька разів. Подивитися на ліву ногу. Потім посередині. Знову подивитися на ногу. Середина. Подивитися на ногу. Припинити рухи голови. Повернутися до рухів ноги вліво. Відмітити, чи стає легше. Незалежно від того, чи рухається вона під трохи більшим кутом, ніж раніше, рух стає легшим. Продовжуючи рухати ногою, раптово зафіксувати голову з правого боку. Тримати тіло, як палицю — від п'яти до голови. Продовжувати рухатися (прим., тілом як єдиним цілим). Праворуч і ліворуч. Спростити рух. Легше (прим., якщо рухати тілом, як палицею, то нога не може відводитися у кульшовому суглобі. Рух у кульшовому суглобі відсутній. Пам'ятайте, що здатність виконувати ці рухи не має нічого спільного з інтелектом. Це міра повноти уявлення про себе. Якщо образ неповний, то людина не відповідає за те, що він(-она) робить. Він(-она) вважає, що робить одне. А насправді робить зовсім інше). Виконати те саме із зігнутою ногою. Із зігнутою стопою (прим., рух цілісний. Це означає, що голова рухається в протилежний бік від того, куди б їй хотілося). Припинити. І трохи відпочити.</i>
11(12).	В.п.: <i>навколішки.</i>	1 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Знову повернутися на коліна і руки. Цього разу пробувати розвести обидві стопи. У сторони (прим., коліна разом). Розвести в сторони. І в середину. Відмітити, що голова не знає, куди їй повертатися. Тому вона залишається посередині. Пробувати навпаки. Відвести обидві стопи праворуч. Потім обидві стопи ліворуч. Зауважити, що хоче робити голова. Хай робить. Знову обидві ноги. Просто розвести їх у сторони. І звести разом. Відмітити, яка відводиться краще. І легше.</i>

	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Зігнути</i> ноги і <i>виконати те саме</i> . <i>Рухати разом</i> обидві ноги. <i>Зігнути</i> . Обидві <i>праворуч</i> . Обидві <i>ліворуч</i> . І <i>дозволити</i> тілу й голові <i>рухатися, як вони хочуть</i> . <i>Пробувати рухати</i> тіло, як палицю ( <i>прим.</i> , це означає, що коли ноги <i>рухаються в один бік</i> , голова <i>рухається у протилежний</i> . Як <i>єдине ціле</i> ). <i>Зігнути</i> обидві ноги. <i>Витягти</i> . <i>Рухати</i> обидві ноги <i>праворуч</i> , голову <i>ліворуч</i> . І <i>так далі</i> ( <i>прим.</i> , усе тіло як одне ціле, шарнірно закріплене на колінах). <i>Знову дозволити</i> тілу робити те, що йому хочеться. Це означає — <i>дозволити</i> голові рухатися в тому напрямку, в якому вона хоче. Обидві ноги <i>праворуч</i> , і голова <i>праворуч</i> . Хай тулуб <i>згинається посередині</i> . Тож <i>робити</i> те, що ви <i>робили раніше</i> . Відмітити, чи можете ви робити це <i>швидше, ніж раніше</i> . <i>Припинити</i> . І трохи відпочити.
12(14).	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Знову стати на коліна</i> . І <i>на руки</i> . <i>Пробувати згинати</i> та <i>витягувати</i> стопи. Відмітити, чи є різниця з моменту початку вправи. <i>Витягнути</i> їх. Відмітити, чи є інша яскравість у тому, що ви <i>робите зараз</i> , та інша якість рухів.
13(15).	В.п.: <i>навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек. 2-3 хв. 30 сек. 1 хв.	<i>З'єднати</i> коліна разом і <i>витягти</i> стопи. І <i>рухати</i> обидві ноги <i>праворуч</i> ( <i>прим.</i> , не <i>витягнуті, зігнуті</i> ). <i>Подивитися</i> на них. <i>Рухати очі праворуч</i> . Потім <i>усередину</i> . Потім <i>праворуч</i> . <i>Продовжити</i> . <i>Продовжити робити так само</i> , але як палиця. Голова <i>рухається</i> у протилежному від ніг напрямі ( <i>прим.</i> , обидві ноги <i>разом</i> , в одному напрямі). <i>Припинити</i> . І трохи відпочити. <i>Почати знову</i> . <i>З'єднати коліна</i> . І <i>виконати те саме ліворуч</i> . <i>Зробити</i> в обидва способи. В одному випадку — <i>згинати</i> середину тулуба. В іншому — <i>випрямляти</i> . <i>Пробувати робити</i> в обидва боки. <i>Коліна разом</i> . <i>Рухати</i> стопи <i>праворуч</i> і <i>ліворуч</i> . І хай голова <i>дивиться</i> на ноги кожного разу, коли вони це роблять. І <i>вправо, і вліво</i> . <i>Порівняти сторони</i> . <i>Припинити</i> . <i>Лягти на спину</i> і відпочити.
14(17).	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені</i> : Ноги <i>нарізно</i> . Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти</i> руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла ( <i>наприклад, пп. 1-4 Заняття 1</i> ).
<b><i>Заключна частина (18-22 хв.)</i></b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### ***План-конспект заняття 5***

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо кульшових суглобів.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	6-8 хв.	<i>Очі заплющені:</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти</i> руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).
2.	В.п.: <i>сидячи.</i>	2-3 хв.	<i>Сісти</i> (прим., коліна нарізно, підшви «дивляться» одна на одну. Торкаються або майже торкаються). Лівою рукою вхопитися за підшву правої ноги зверху (прим., із зовнішньої сторони). Великий палець разом з іншими (прим., як у мавпи). Спертися на праву руку. Підняти і опустити праву ногу. Повільно. Багато разів.
		2-3 хв.	<i>Чергувати рухи.</i> Щоб коліно по черзі опинялось з іншої сторони ліктя (прим., ви побачите, як це впливає на стегна та тулуб).
		3-4 хв.	<i>Правою</i> рукою вхопитися за цю ж ногу (прим., тримати її з іншого боку). Спертися на ліву руку. <i>Робити те саме, що й раніше.</i>
		2-3 хв. 3-4 хв.	<i>Поміняти руки. І робити так, як на початку.</i> Відмітити чи легше зараз. <i>Робити це повільно.</i> <i>Знову зробити це. Раз рукою. Раз без руки. Раз протилежною рукою. Продовжити міняти руки. Допоки однаково не відчуватиметься обома руками.</i>
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Лягти на спину.</i> Поспостерігати за тілом. <i>Сприйняти різницю між кульшовими суглобами та їх контактом із підлогою (прим., один здається ближчим до підлоги, ніж інший).</i>
3.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	3-4 хв.	<i>Зігнути коліна. Поставити ноги. Широко. Ліву руку завести за голову. Тримати праву ногу правою рукою зовні. Підняти у повітря стопу і голову. Обома руками. У повітрі завести лікоть зсередини коліна. Повертаючись на підлогу, дозволити голові опуститись і завести лікоть зовні від коліна. Використати все можливе, щоб зробити рух легшим.</i>
4.	В.п.: <i>сидячи.</i>	2-3 хв.	<i>Сісти. Спертися на ліву руку. Правою рукою тримати праву ногу зверху. Робити так само. І відмітити, що легше. Відмітити чи можете ви сказати, як складніше це робити. Коли це відчувається складно?</i>
		30 сек. 3-4 хв.	<i>Вхопитись зовні і, не відпускаючи, зігнути ногу (прим., лікоть зсередини коліна). І перекотитись на спину, не відпускаючи стопу. Зробити це в положенні лежачи. Відмітити, чи є якась різниця.</i>
		1 хв.	<i>Лягти. Відмітити, як тіло торкається підлоги. Яка нога здається довшою?</i>
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>		

5.	В.п.: <i>сидячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	3-4 хв.  1 хв.	<i>Знову сісти. Вхопитися за праву ногу (прим., як ви робили раніше). За середину. Завести праву ногу за собою. З правого боку. Повернути її на місце. Спертися на ліву руку як потрібно. Щоб було легко. Хитнутися ліворуч (прим., так, щоб ви опинилися на сидничній кістці, а ліва нога поступово торкнулася підлоги). Зробити все можливе, щоб було легше. Лягти за потреби. Лягти на спину і відпочити. Перевірити свій контакт із підлогою.</i>
6.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	3-4 хв.  1 хв.	<i>Зігнути коліна. Правою рукою триматися за стопу (прим., як ви робили раніше). Ми робимо те саме. У положенні лежачи. Щоб ви могли відмітити, що потрібно змінити. Що вам потрібно зробити з лівою ногою? Зі своїм тілом? Нога має повернутися на підлогу (прим., якщо ви не тримаєте великий палець разом з усіма — таке тримання заважає рухам). Завести ногу назад. І відпустити. Спробувати просунути руку під склепіння стопи, з'єднавши усі пальці разом (прим., щоб рука та стопа зручно лежали разом). Підняти ногу. І продовжити рух. Відмітити, чи хочете ви, щоб ліва рука була за головою. Не чинити спротив. Дозволяти своєму тілу робити те, що воно хоче аби полегшити рух. Лягти і відпочити.</i>
7.	В.п.: <i>сидячи.</i>	2-3 хв.	<i>Перевернутись на інший бік. І сісти. Коліна нарізно. Як і раніше. Лівою рукою вхопитись за підшву правої ноги. І відвести ногу в те саме положення, що й раніше.</i>
8.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>  В.п.: <i>сидячи — стоячи.</i>	3-4 хв.  1 хв. 2-3 хв.	<i>Лягти на спину. І спробувати зробити те саме. На спині (прим., хай інша нога робить все, що їй хочеться). Хитнутися. Підняти голову. Лягти. Повністю. Робити все, щоб цей рух був можливим і зручним. Зупинитися. І відпочити. Сісти. Встати. І походити. Щоб мозок знав, що думати, він повинен мати зрозумілий досвід. Зауважити на різницю між правою і лівою сторонами. Яка сторона вам подобається більше? Тепер я знаю більше, у чому полягає мій потенціал. Я знаю краще, як цього досягти.</i>
9(10).	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	6-8 хв.	<i>Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 6**

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо хребта.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо хребта.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо хребта.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.	<i>Лягти на спину. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. І лежати хвилину нерухомо. Відмітити, як торкаються підлоги коліна ззаду, грудна клітка, плечі і груднина (прим., грудна кістка). Відчути де плечі, лопатки, ребра торкаються підлоги.</i>
2.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Поставити ноги. На підлогу. У найзручніше та стійкіше положення, яке ви можете віднайти. Тобто ви не робите нічого, щоб їх утримувати. І вони не ковзатимуть. Дуже повільно хитнути таз. Це означає підняти куприк від підлоги. Та опустити його. Багато разів. Дуже повільно. Відмітити, що голова теж рухається. Ніби хребет її штовхає (прим., коли ви це робите, підборіддя наближається до горла. І віддаляється). Підняти хребет. Більше. Поступово. Відмітити, як рухається його нижня частина (прим., тобто ви піднімаєте її з підлоги, а потім опускаєте. Повільно, ніби це ланцюг, який опускається на підлогу, ланка за ланкою). Тримати це у пам'яті. Підняти й опускати нижню частину хребта. Зробити рух однорідним.</i>
3.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  2-3 хв.  2-3 хв.  1-2 хв.  2-3 хв.  1 хв.	<i>Підняти таз вище. У повітря. І затриматися. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч (прим., разом з ними рухається і таз). Робити це. Відмітити, що відбувається у хребцях, які залишаються на підлозі. Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчувати, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону. Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги). Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються). Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях. Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша. Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i>
4.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  1-2 хв.  1 хв.	<i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо у повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі). Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях. Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни у тому, як тулуб контактує із підлогою.</i>

		2-3 хв.	<i>Підняти таз у повітря. І затриматися. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч. Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчутти, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону.</i>
		2-3 хв.	<i>Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги).</i>
		1-2 хв.	<i>Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються).</i>
		2-3 хв.	<i>Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		2-3 хв.	<i>Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i>
		2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо в повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потгилиця теж ковзає по підлозі).</i>
		1 хв.	<i>Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни у тому, як тулуб контактує із підлогою.</i>
5.	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	2-3 хв.	<i>Знову підтягти коліна (прим., щоб ви могли стати на п'яти). Підняти таз у повітря. І виконувати такі ж ковзання хребта, як і раніше. Цього разу обличчя ліворуч.</i>
		1-2 хв.	<i>Наблизити п'яти до тіла. Підняти таз. Якомога вище. Робити те саме, що й раніше. Спиратися на п'яти (прим., і штовхати). Хай голова робить усе, що хоче.</i>
		2-3 хв.	<i>Відмітити різницю, коли голова повернена в напрямі стелі. Або коли вона повернута в один чи в інший бік. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях. Відштовхуючись, відмітити, що робить груднина і грудна клітка.</i>
		1-2 хв.	<i>Поставити стопи на підлогу. І відрегулювати їх так, щоб можна було підняти таз вище. Виштовхнути живіт (прим., грудна клітка стає пласкою). Потім виштовхнути грудну клітку (прим., і живіт стає пласким). Чергувати рухи живота і грудної клітки. Кілька разів. Де ви це відчуваєте у ребрах? Чи в інших частинах тулуба?</i>
6.	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	2-3 хв.	<i>Опустити таз. Ноги стоять на підлозі. У зручному місці. Знову робити те, що спочатку. Повільно і поступово піднімати таз. Допоки легко. Опустити таз дуже повільно. Дозволяти хребцям опускатися вниз (прим., ніби кожен є ланкою в ланцюзі, який ви повільно опускаєте на підлогу. Ланка за ланкою). Відмітити, чи абсолютно рівномірний цей рух угору-вниз.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
7(9)	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Стопи нарізно. Підсунути стопи так, щоб можна було підняти таз. Дуже високо. Якнайвище. Не напружуватися. Обійняти себе руками. Тобто праву руку підсунути під ліву пахву (прим., так, щоб вона опинилась на лівій лопатці). А ліву руку — під праву пахву і під праву лопатку. Тримати ноги нерухомо. Руками й ліктями хитати верхню частину тіла. Праворуч і ліворуч.</i>
		3-4 хв.	<i>Продовжити рух. Повертати голову й очі разом із рухом. Відмітити, чи можете ви зробити контакт із підлогою правильним і рівномірним. Хитатись обережно. Із боку в бік. Допоки контакт не стане правильним. Як плавна арка. Підсунути ноги. Підняти таз ще вище.</i>
		2-3 хв.	<i>Поміняти руки (прим., щоб рука, яка була знизу, опинилася зверху). Продовжити робити те саме. Відмітити, чи можете ви розподілити тиск рівномірно. Щоб рух став дуже приємним.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Поспостерігати за тілом.</i>
8(13)	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Підняти таз у повітря. Опустити хребці. Повільно. Один за одним. Знову підняти таз. Поступово. Піднімати хребці. Один за одним. Виконати цей рух кілька разів. Повільно. І відмітити, яка різниця від початку уроку.</i>



	В.п.: <i>сидячи</i> — <i>стоячи.</i>	1 хв. 2-3 хв.	Відпочити. Поспостерігати за тілом. <i>Перевернутися на бік. Встати і походити.</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 7**

**Тема заняття:** Керування м'язами шиї і голови.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами шиї і голови.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами шиї і голови.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	2-3 хв.  1 хв.	<i>Лягти на спину. Покласти праву руку під потилицю. Покласти ліву руку на лоб. Лівою рукою пробувати котити голову по правій руці, яка лишається рівною. На підлозі.</i> Зауважити, що більшість із вас виконує всі рухи в лопатці та у променево-зап'ястковому суглобі. І рука, яка лишається у контакті з чолом, не використовується. Ніби ви утримуєте чоло в руці. Тож тепер пробувати тримати руку рівно та котити голову.

		1 хв. 2-3 хв.	<i>Зробити так, як ви робили раніше. Утримувати лоб. Відмітити різницю. Відмітити різницю в русі плечей і голови. Пробувати котити голову між руками. Більш-мени автоматично. Тобто зробити це простим рухом. Обидві руки рівно. Більш-мени (прим., вони не обов'язково мають бути абсолютно пласкими, але повинно бути кочення). Зупинитися. Руки на підлозі. Розслабитись. І дихати. Перевірити тіло по кожній лінії.</i>
2.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 2-3 хв. 1-2 хв.	<i>Завести ліву руку за голову. Правою рукою котити голову. Трохи підняти голову від підлоги. Обома руками. Пробувати котити голову між руками. Не утримувати голову, а обертати її. Обома руками (прим., це означає, що має бути такий обертовий рух). Зробити це можливим.</i>
3.	В.п.: лежачи на животі.	1-2 хв. 2-3 хв. 2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Перевернутись і лягти на живіт (прим., ви побачите іншу відмінність — ви зможете обертати голову так, щоб точка спереду (прим., під лобом) не рухалася, а голова оберталася — праворуч і ліворуч (прим., також, точка ззаду лишиється більш-мени нерухомою). Покласти праву руку під лоб, а ліву — на потилицю. Покласти долоню під чоло так, щоб вона лежала точно так само, як і раніше. Котити голову між руками. Змінити руки і виконати те саме. Робити схожі рухи. Для власного задоволення. Обома руками підняти голову від підлоги і пробувати виконати кочення. У якийсь момент зупинити обертовий рух і утримувати голову, повертаючи її. Відмітити, як це відрізняється (прим., тоді ви відчуєте, як тулуб починає рухатися. Ви відчуєте це у грудній клітці). Знову котити голову (прим., ми думаємо, що різниця очевидна у цій позиції).</i>
4.	В.п.: лежачи на животі.	2-3 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Змінити положення рук. Рухатись, обертючи голову. Кілька разів. І утримувати голову так, щоб ви скручували тулуб. Кілька разів. Утримувати і відчутти, як сильно ви скручуєте хребет. І наскільки легше в один бік, ніж в інший (прим., легше в напрямі руки, яка лежить під лобом). Змінити руки. І відмітити, що зробите більший рух зі сторони руки під лобом. Припинити і лягти на спину. Трохи відпочити.</i>
5.	В.п.: сидячи.	2-3 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1-2 хв.	<i>Сісти. І покласти праву руку за голову. Покласти ліву руку на лоб (прим., є інший, третій різновид рухів, які роблять люди. Дехто, намагаючись виконати цей рух у положенні сидячи, вважає, що він(-она) робить правильні речі. Але насправді, він(-она) або виконує той рух, який передбачає утримання та повороти тіла, в той час як у шийному відділі рух взагалі відсутній, або він(-она) виконує певний рух, який передбачає тертя по чолу. Багато хто робить це спонтанно. Замість того, що він(-она) має робити). Пробувати зробити всі три варіанти (прим., це означає, що ви будете тримати ліву руку на лобі і хочете його утримувати. Коли ви утримуєте, відчуйте, як все тіло рухається донизу, до куприка на підлозі). Продовжити (прим., хай ліва рука стане дошкою, що котиться). Зробити обертовий рух. Спочатку зробити утримуючий рух. Пробувати утримувати обома руками. І повертати корпус. Відмітити, як лікті рухаються справа-наліво. І що рух, насправді відбувається у хребті. А не в шийних хребцях. Обертати голову між руками (прим., тіло нерухоме. Тільки голова рухається). Обертати голову тільки правою рукою. Обертати її тільки лівою рукою. Продовжити. Відмітити, як відбувається рух. З лівою рукою. Що робить ліва рука замість того, щоб обертати? (прим., змушує вісь рухатися праворуч і ліворуч). Пробувати рухати тільки правою рукою (прим., і вісь має залишатися на місці. Ви можете перевірити вісь лівою рукою). Покласти лівий вказівний палець на маківку і відмітити, чи обертає ви голову навколо пальця. Якщо так, то у вас правильна вісь. І правильний рух.</i>

		2-3 хв. 1-2 хв.	<i>Поміняти руки і продовжити (прим., і ви відмітите — цойно ви усвідомите, що насправді робите — ви зможете це виправити. Перш ніж ви усвідомите свою помилку, хтось інший може казати вам сто разів — і це не допоможе). Робити всім разом. Переконалися, що немає жодних відхилень від правил обертання. Пробувати обома руками (прим., і ви це відмітите).</i>
6.	В.п.: сидячи.  В.п.: стоячи.	1 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Відмітити, що те, що ми зробили сьогодні, має ефект (прим., якщо ви використовуєте голову, щоб мати можливість робити всі ці рухи ось так — ви зможете негайно спонукати тіло робити речі, що виходять за межі нормального діапазону. До такої міри, що ви, ймовірно, будете здивовані). Пробувати робити той останній рух. Повороти голови. Але цього разу помістити великі пальці під вуха. Так, щоб протягом руху було лише те легке розгинання шії, яке робить великий палець під вухом, поки ви обертаєте. Припинити. Встати. Пройтися і відмітити, що це зробило з вами.</i>
7.	В.п.: стоячи.	2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв. 1-2 хв. 2-3 хв. 1 хв.	<i>Спробувати скористатися отриманим досвідом (прим., давайте всі зробимо два рухи. Обертання між руками. Які ми робили цойно. І раніше. У положенні стоячи). Спочатку пробувати утримувати голову. Потім обертати. Потерти лобом долоню. Пробувати утримувати лоб. І потерти руку потилицею (прим., це складно. І дехто не зможе цього зробити. Тертя має бути розтиранням руки потилицею). Змінити руки. Пройти усі ці різні трюки зі зміною рук (прим., обертання між руками. Утримування. Тертя чолом по руці спереду). Стояти нерухомо. Тримати нерухомо руку позаду. І обертати голову (прим., так, щоб було таке ж тертя ззаду).</i>
8(9)	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв. 2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Покласти праву руку за голову та притиснути її до підлоги (прим., це означає, що рука взагалі не рухатиметься). Покласти ліву руку на лоб. Котити голову (прим., це найдосконаліший перекач, який ви можете зробити). Спробувати «зробити помилку» — лівою рукою утримувати голову. Замість того, щоб її котити (прим., тоді ви це чітко відчуєте. Чітку різницю. По-перше — за обсягом руху. По-друге — за рухом решити тіла). Головою потерти руку позаду. Змінити руки і продовжити. Зробити будь-яку варіацію (прим., оберіть самі, щоб ви могли відрізнити її, що набагато важливіше, ніж якби ми вам про неї повідомили). Спробувати відмітити, скільки рухів ви можете згадати (прим., які з них ви можете зробити відразу, а про які вам треба подумати).</i>
9(13).	В.п.: стоячи.	2-3 хв.	<i>Пройтися й відмітити, що означає тримати голову. Відмітити, що означає диференціювати будь-яку звичну річ. І яке покращення відбувається, коли ви робите помилки, порівняно з тим, коли ви виконуєте рухи належним чином (прим., відчуття, як це відбувається). Подивитись один на одного. І відмітити, чи є якісь зміни в обличчі, спині та поставі. Подивитись у дзеркало. І відмітити, чи відбулися з вами якісь зміни.</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### План-конспект заняття 8

**Тема заняття:** Керування м'язами тулуба й кінцівок.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами тулуба та кінцівок.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами тулуба й кінцівок.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені:</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти</i> руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла ( <i>наприклад</i> , пп. 1-4 <i>Заняття 1</i> ).
2.	В.п.: <i>лежачи на животі.</i>	1-2 хв.	Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>Покласти праве</i> вухо на підлогу. <i>Підняти</i> голову. Кілька разів.
3.	В.п.: <i>лежачи на животі.</i>	30 сек.  30 сек.  30 сек. 2-3 хв. 30 сек. 1-2 хв.	<i>Підняти</i> голову так само. І <i>тримати її</i> піднятою у повітрі. <i>Зігнути лівий</i> лікоть так, щоб <i>ліва</i> рука опинилася під обличчям. Долонею донизу. Аби тильна сторона руки могла підтримувати обличчя. <i>Покласти</i> голову на тильну сторону <i>лівої</i> руки. <i>Підняти разом</i> руку й голову. <i>Покласти праву</i> руку під <i>ліву</i> . Так, щоб <i>ліва</i> долоня <i>лежала</i> на тильній стороні <i>правої</i> руки, а <i>праве</i> вухо було <i>зверху</i> . <i>Повернути</i> тулуб. <i>Зігнути ліве</i> коліно. І <i>підтягти</i> до живота. По підлозі. Але хай це буде зручно, а не напружено. <i>Дуже повільно</i> піднімати голову та <i>ліву</i> руку. Переконатись, що ви також <i>підняли лікоть</i> . <i>Зробити</i> кілька разів. <i>Припинити</i> робити <i>будь-що</i> . Потім, <i>знову підняти</i> . Це має велике значення — коли ви <i>зупиняєте рух</i> і <i>починаєте знову</i> . <i>Продовжити</i> . Дедалі простіше. Менше і швидше. <i>Рухатися так</i> . Спостерігати за <i>правою</i> ногою. Відмітити, що вона робить. Завершити.



	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 30 сек.	Перевернутися і лягти на спину. Повільно. Спостерігати за рухом нижньої частини живота. Також зауважити, чи рухається грудна клітка, ключиці, грудина (прим., грудна кістка). Відмітити кожну частину, яка опустилася на підлогу більше, ніж раніше. Більше, краще чи інакше. Або лежить плоскіше. І які частини контактують менше, ніж раніше. Покотити голову. З боку в бік. І знову відмітити, чи одна сторона набагато краще за іншу.
6.	В.п.: лежачи на животі.	1 хв. 1 хв. 2-3 хв. 30 сек. 30 сек. 2-3 хв. 30 сек. 1 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	Знову перевернутися на живіт. Підтягти праве коліно до живота. По підлозі. Під прямим кутом до тіла. Подивитися праворуч. З лівою рукою на правій. Лівою рукою торкнутися щоки і повільно підняти ліву ногу. Підняти ногу. Якомога вище. Без зусиль. Тримати кілька секунд. Підняти голову. Відмітити, чи піднімається нога вище. Чи стає зручніше. Завершити. Знову підняти разом голову і ногу. Тримати їх застиглими в повітрі. І цього разу повільно нахилити тулуб так, щоб голова торкнулася підлоги. І лікоть. Для цього нахилити тулуб уперед. Це означає, що нога має піднятися набагато вище. А потім навпаки. Тримати її в такому положенні. Нахилити тулуб так, щоб нога торкнулася підлоги, а голова піднялася. Зробити тричотири рази. Завершити. Повільно підняти голову. Відмітити, як ви її піднімаєте. Чи це набагато легше і набагато вище, ніж раніше. Підняти ногу. Окремо. Без голови. Відмітити, чи підніметься вона набагато вище, ніж раніше. Знову підняти голову і ногу. Знову заверти. Помітити, що дуга збільшилася. Відхилитись (прим., по дузі). П'ять разів. Не затримувати дихання. Опустатися і підніматися. Вниз і вгору. Вам не потрібно навмисно збільшувати рух. Він збільшиться сам по собі. Навпаки, докладати менше зусиль. Але ви маєте заверти, коли спина стягнута, а нога і голова знаходяться в повітрі. А потім похилити тіло вцілому. Ось так, по дузі. Немає значення, наскільки малий є рух. Відпочити на мить у такому положенні. На підлозі. Поступово збільшити швидкість руху голови й руки. Спостерігати, яка частина тіла торкається підлоги. Зверху живота. Відмітити, як це відрізняється від попереднього. Спробувати підняти ногу. Якомога швидше. Без поспіху. Так швидко, як виходить. Спостерігати, що робить тіло. І які частини рухаються, поки ви це робите. Збільшити швидкість. Відмітити, які частини тіла можна розслабити, щоб не заважати диханню. Зауважити на різницю рухів у ліктях. Завершити. Продовжити ті самі рухи. Разом із головою, ногою і рукою. Крихітні, швидкі рухи. Дуже крихітні. Відмітити, щоб протягом руху ви не затримували дихання. Дуже дрібні рухи. Зробити кілька разів. Завершити. Перевернутися на спину. Звернути увагу на різницю в грудній клітці. На спосіб її розширення. На частини тіла, грудної клітки, стегон або ніг, які торкаються підлоги. Відмітити, чи торкаються вони підлоги в інший спосіб, ніж раніше. Зауважити на рух нижньої частини живота. Приблизно на 5-7 сантиметрів нижче пупка. Звернути увагу, яка нога здається довшою. Яка рука? Покотити голову. З боку в бік. Відмітити, чи відрізняється відчуття від попереднього.
7(9)	В.п.: лежачи на животі.	1 хв. 1 хв.	Знову перевернутися на живіт. Цього разу обличчя ліворуч. Покласти ліву руку на праву. Підняти рукою голову. Порівняти з початком. Підтягти ліву ногу до тіла. І це те, з чого ми почали. Підняти голову лівою рукою. Відмітити, чи відрізняється відчуття від того, з чого ми почали. Завершити.
8(10)	В.п.: лежачи на животі.	1 хв. 30 сек.	Змінити положення. Тобто підтягти праве коліно. Покласти обличчя лівою щокою на праву руку. Підняти голову правою рукою. Підняти голову разом із рукою та спостерігати за цим. Наскільки ви вигинаєтеся тепер у порівнянні з початком? Завершити.

9(1)	В.п.: <i>лежачи на животі— на боці — сидячи — стоячи..</i>	2-3 хв.	<i>Повільно перевернутися на бік. І повільно встати. Використати всі чотири кінцівки, щоб підвестися. Пройтися і відмітити, як цей урок вплинув на вас.</i>
10(12).	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 9**

**Тема заняття:** Керування м'язами «соматичного центру».

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами «соматичного центру».

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами «соматичного центру».
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені:</i>

			<p>Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Спостерігати за тілом. Відмітити, як різні частини тіла торкаються підлоги. П'яти — права, ліва; голілки; за колінами; стегна; кульшові суглоби; поперековий відділ; спинний відділ хребта; лопатки; шия; голова.</p> <p>Віднайти п'ять основних ліній. Зауважити на довжину від куприка до голови. Від шийного відділу до пальців обох рук. І від кульшових суглобів — до п'ят. І пальців обох ніг.</p>
2.	<p>В.п.: сидячи.</p> <p>В.п.: лежачи на спині.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Перекопитися на бік і сісти. Розвести коліна в сторони. Звести підшви разом. Спертися на руки позаду. Підтягти ступні до себе. І відсунути. Кілька разів (прим., поки не знайдете найзручніше положення).</p> <p>Схилити голову (прим., щоб тіло склалося). І знову випрямитися.</p> <p>Продовжити. Відмітити, що відбувається з тазом і животом. Зауважити, що таз хитається на підлозі (прим., таз тисне на підлогу, хитаючись вперед і назад. Якби ви сиділи на циферблаті годинника, це було б так, ніби тиск іде вперед, до 12 години, і знову назад, до 6 години).</p> <p>Хитнутися кілька разів. Відмітити, що живіт іде вперед і назад. Голова не рухається. Відмітити, що коліна розходяться далі, коли живіт наповнюється. І зближуються, коли живіт втягується.</p> <p>Лягти на спину і відпочити.</p>
3.	<p>В.п.: сидячи.</p> <p>В.п.: лежачи на спині.</p>	<p>1-2 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Перекопитися на бік і сісти. Спертися на обидві руки позаду. Покласти підшви поруч. Виштовхнути живіт вперед. Як і раніше. І нехай ліве коліно і стегно торкнуться підлоги. Рухатися вбік. Ліворуч. І знову назад. Відитовхуватися правою рукою. Відмітити, як м'язи з одного боку спини працюють набагато сильніше, ніж з іншого. Зробити кілька разів.</p> <p>Відпочити.</p>
4.	В.п.: сидячи.	2-3 хв.	Виконати те саме у правий бік.
5.	<p>В.п.: сидячи.</p> <p>В.п.: лежачи на спині.</p>	<p>2-3 хв.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Чергувати рухи. Раз — праворуч. Раз — ліворуч. Порівняти рухи. Відмітити, що роблять плечі. Та як вони відрізняються. Зауважити, де знаходяться руки. І чи однаково згинаються лікті?</p> <p>Лягти на спину і відпочити.</p>
6.	<p>В.п.: спираючись на передпліччя.</p> <p>В.п.: лежачи на спині.</p>	<p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Перекопитися на протилежний бік (прим., ніж перед цим) і сісти (прим., підшви поруч). Зігнути лікті позаду. Спертися на передпліччя та лікті. Виконати рух, який ми робили раніше. Хитати таз. Уперед. І назад. Уперед, до 12 години. І назад, до 6 години. Втягуючи живіт і піднімаючи куприк, вести голову вперед. Виштовхуючи живіт і хитнувшись вперед, до 12 години — вести голову назад.</p> <p>Рухатися у зворотному напрямі. «У протихід». Наближаючись до 12 години — схилити голову. Рухаючись до 6 години — вести голову назад.</p> <p>Рухатися так само, як і раніше. Наближаючись до 12 години — вести голову назад. Рухаючись до 6 години, схилити голову. Відмітити, чи відрізняється це відчуття від попереднього.</p> <p>Витягтися на підлозі і відпочити на спині.</p>
7.	<p>В.п.: спираючись на передпліччя.</p>	<p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Сісти. Те саме положення. Спертися на передпліччя та лікті. Підтягти ступні. Ближче. Виконати рух — штовхнути живіт уперед і вниз і втягнути назад. І цього разу опустити ліве коліно, як до того. Щоб було схоже на 10:30. Зауважити, що голова й очі повернуті ліворуч. Кожного разу опускаючи коліно, повертати голову й очі праворуч. Ноги лишаються розведеними. А рух виконується тазом.</p> <p>Продовжити. І хай голова й очі повертаються ліворуч, коли нога опускається вниз.</p>



	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Чергувати рухи. Опускаючи ногу, подивитися ліворуч. Наступного разу опускаючи ногу, повернути голову й очі і подивитися праворуч (прим., щоб рух голови створював півколо). Зробити кілька разів. Лишити голову посередині. І продовжити рух. Відпочити.</i>
8.	В.п.: <i>спираючись на передпліччя.</i> В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 1 хв. 1 хв. 30 сек.	<i>Рухати тільки очі. Праворуч, коли нога опускається. Кілька разів. Тепер ліворуч. Тільки очі. Кілька разів. Чергувати рухи. Кожного разу рухати тільки очі. Праворуч і ліворуч. Наповну (прим., стримувати рух голови). Відпочити.</i>
9.	В.п.: <i>сидячи.</i> В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 1 хв. 30 сек. 30 сек. 1-2 хв. 1 хв. 1-2 хв.	<i>Сісти. Те саме положення. Ноги ближче до себе. Виконувати рухи по черзі. Праворуч і ліворуч. Повертати тільки очі у протилежний бік. Повільно. Дивитися у протилежний бік. Відмітити, куди ви дивитесь. І яке око дивиться. Закрити ліве око. Рухати лише праве око. Кілька разів. Спостерігати куди йде праве око (прим., ліве око все одно рухатиметься, оскільки очі не можуть рухатися окремо без відповідної підготовки). Закрити праве око. Рухати лише ліве око. Кілька разів. У напрямку, протилежному до руху ноги. Хай голова повертається теж. Очі відкриті. Рухатися природно. Тобто голова повертається ліворуч, коли ліва нога опускається тощо. Кілька разів. Зробити кілька рухів голови у напрямі, протилежному до руху ноги. Відпочити. Згадати п'ять основних ліній. Стежити за диханням. Рухами внизу живота. Зважати на будь-які зміни в тому, як тіло торкається підлоги. Зробити швидке сканування всього тіла.</i>
10.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Лягти на спину. Покласти ноги так само, як і раніше. Ступні разом. Рухати стопи по підлозі. Віддаляти і наближати. Кілька разів. Лишити їх у найзручнішому, нейтральному положенні. Не надто далеко. І не надто близько. Наповнити живіт повітрям. Штовхнути вперед. Підняти поперековий відділ від підлоги. Знову втягнути живіт. Продовжити. Кілька разів (прим., коли живіт виштовхується — підборіддя опускається. У напрямі горла. І коли живіт і хребет повертаються на місце — голова теж стає на місце).</i>
11.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Хитнути таз так, щоб праве коліно торкнулося підлоги. А потім ліве коліно. Рухати таз, як потрібно. Щоб стегно і коліно лягали на підлогу. Повністю. Зробити кілька разів. Відмітити, що голова дублює рухи тазу. У меншому масштабі. Зробити рухи голови чіткішими, сильнішими і масштабнішими. Рухатися плавно. Простими рухами. Продовжити штовхати нижню частину живота. Хребтом. Уперед і назад. Тримати голову у відповідному русі. Рухати голову у протилежний бік. Відмітити, що відбувається з хребтом і ребрами. Знову рухати голову і таз синхронно. Спостерігати, що відбувається із хребтом і ребрами. Відпочити.</i>
12.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Підошви разом, як і раніше. Хитати таз, як і раніше (прим., тут живіт опускається і повертається назад, таз хитається від 12 до 6 години). Рухати голову більш виразно, ніж раніше. Переміщувати голову у протилежний бік. Від тазу. Тобто коли таз і живіт ідуть до 12 години, підборіддя віддаляється від горла тощо. Відпочити. Відмітити, як хребет лежить на підлозі зараз.</i>

13.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 30 сек.	Знову підсунути стопи. Підшви разом. Виконати той самий рух тазу. Наповнюючи живіт і рухаючись до 12 години, подивитися очима вниз, у напрямку ніг. Очі можна закрити. Дивитися вгору, втягуючи живіт. Рухати тільки очі. Відмітити, що рух очей, а не рух тіла, обмежує швидкість руху.
14.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 30 сек. 30 сек.	Лежати спокійно. Закрити очі. Подумати про рух правого ока вгору, а лівого ока вниз. Із заплющеними очима. Не робити цього на правду, лише подумки (прим., це складно). Змінити напрям. Ліве око вгору, а праве око вниз. Подивитись очима вниз. І вгору (прим., очі відкриті). Зробити цей рух плавним і швидким. Відмітити, чи відрізняється він від попереднього.
15.	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 2-3 хв. 1 хв. 30 сек.	Хитати таз. Відмітити, як швидко ви можете робити рух. Зчепити пальці рук. За головою. Подумати про середню лінію тіла: статеві органи, пупок, середину груднини (прим., грудна кістка), підборіддя, середину носа, посеред очей, брів, посеред н'ят. Зауважити, чи можете ви сприйняти, що вони вишикувались у пряму лінію (прим., нічого не виправляйте). Підняти обидві ноги. Повільно. Як вони є. Відірвати від підлоги. Трохи. І опустити. Підняти голову. Трохи. І опустити. Продовжити. Відмітити внутрішнім оком (прим., із закритими очима), чи робите ви те ж саме в одній площині. Опустити голову. Підняти ноги. Опустити ноги. Підняти голову. Зробити кілька разів. Відпочити.
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 10**

**Тема заняття:** Керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників,	2-3 хв.	

	повідомлення завдань заняття.		
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-3 хв.	<i>Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття I).</i>
2.	В.п.: <i>на колінах, навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.  30 сек. 30 сек.  1 хв.  1 хв. 1 хв. 30 сек. 30 сек.	<i>Стати на коліна. Ноги нарізно. На зручній відстані. Також стати на руки. Спертися на руки. Зігнути обидві стопи. Повільно. Стати на носочки. Як для бігу. І витягти стопи. Продовжити. Впевнитися в тому, що відбувається коли ви робите вдих. Стопи витягуються? Або вкорочуються? Збільшити швидкість руху. Відмітити, що потрібно зробити, щоб стати швидким (прим., Чи починає тіло рухатися туди-сюди? Чи ні? Чи потрібно рухати тілом? Чи можете ви це зробити, не рухаючись?). Продовжити. Відзначити, яка нога відстає від іншої (прим., звичай, одна робить саме те, що ви хочете, а інша трохи відстає). Припинити. І рухати тільки правою ногою. Припинити. І рухати тільки лівою ногою. Пробувати зробити це швидко. Припинити. Лягти на спину і трохи відпочити.</i>
3.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Відновити положення на колінах і руках. Перемістити праву ногу. Повільно. Праворуч. Навколо коліна, як шарніру. Коліно лишається на підлозі. Права нога ковзає. Вправо і назад.</i>
4.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.  30 сек. 1-2 хв.  1 хв.	<i>Відвести ногу вбік і лишити її там (прим., в крайньому правому положенні). Не напружуватись. Рухати головою, щоб побачити ногу. Багато разів. Швидко. Не повертати голову. Просто рухати так, щоб побачити ногу. Припинити. Зробити це простіше, швидше. Зупинитися. Утримувати очі посередині. І продовжити рухати ногою. Відмітити, як це вплинуло на рух ноги. Чи відводиться нога вбік більше? Чи легше? Продовжити. Рухати разом голову і ногу. Робити це дуже просто. Достатньо.</i>
5.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Виконати те саме. Тією ж ногою. Але зігнути її. Зігнути пальці. Рухати ногу праворуч. І знову назад. Відмітити, чи краще ви рухаетесь, чи гірше. Продовжити.</i>
6.	В.п.: <i>навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.  1 хв. 1 хв.	<i>Випрямити ногу. Відвести вправо. До кінця. Із зігнутими пальцями. І повернути голову праворуч. До кінця. Знову рухати голову. Як і раніше. Відмітити, чим це відрізняється від того, як ви рухали голову перед цим. Переміщувати тільки ногу. Зупинитися. Лягти на спину і відпочити.</i>
7.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Повернутися на коліна і руки. Витягти праву ногу. Прямо. Позаду. І праву стопу. Але цього разу спробувати відводити голову ліворуч (прим., ніби від кульшового суглоба до шиї йде палиця, а не хребет).</i>

		1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Виконати те саме, зігнувши ногу. Зігнути праву ногу. І рухати тілом як єдиним цілим. Праворуч і ліворуч. Пробувати робити те, що ми робили раніше. Дозволяти голові рухатися туди, куди їй хочеться. Припинити. Робити це швидко. Зупинитися.</i>
8.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.  1-2 хв. 30 сек.	<i>Пробувати згинати і витягувати стопи. Відмітити, як вони рухаються зараз. Як працює права. І як працює ліва. Пробувати праву окремо. Пробувати ліву окремо (прим., Чи відмічаєте ви різницю між ними? Як відрізнити цей рух від іржавого?). Рухати кожною окремо. По черзі. Зігнути одну стопу. Потім іншу. Витягувати і згинати. Витягувати і згинати. Швидко. Припинити. Витягти стопи.</i>
9.	В.п.: <i>сидячи — стоячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.  1 хв.  1 хв. 1 хв.	<i>Пробувати сісти на п'яти. Поспостерігати, як ви сідаєте на праву п'яту. Перевірити тиск п'яти на сідницю. Відчути який він. У правій частині. Якщо ми запросимо вас стати на одну ногу перед собою, яку ви оберете? Праву. Добре. Стати на праве коліно. Потім стати на праву стопу. Потім відвести стопу назад. І сісти. Стати на ліву ногу. Потім відвести її назад. І сісти. Відчути, як працює права нога. І як працює ліва. В обох положеннях. Припинити. Лягти і трохи відпочити.</i>
10.	В.п.: <i>навколішки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.  30 сек. 1 хв.  1 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  2-3 хв.  1 хв.	<i>Повернутися на коліна і руки. Цього разу пробувати лівою ногою. Це означає витягти обидві стопи. І відвести ліву ногу вбік. Повернути голову до лівої ноги (прим., причому ліва сторона має скоротитися. Стиснутися. А права — подовжитися). Зробити цей рух дуже легким. Відвести ліву ногу вбік. І лишити її там. Перемістити ногу в ліву сторону. Рухати голову. Кілька разів. Подивитися на ліву ногу. Потім посередині. Знову подивитися на ногу. Середина. Подивитися на ногу. Припинити рухи голови. Повернутися до рухів ноги вліво. Відмітити, чи стає легше. Незалежно від того, чи рухається вона під трохи більшим кутом, ніж раніше — рух стає легшим. Продовжуючи рухати ногою, раптово зафіксувати голову з правого боку. Тримати тіло, як палицю — від п'яти до голови. Продовжувати рухатися (прим., тілом як єдиним цілим). Праворуч і ліворуч. Спростити рух. Легше (прим., якщо рухати тілом, як палицею, то нога не може відводитись у кульшовому суглобі. Рух у кульшовому суглобі відсутній. Пам'ятайте, що здатність виконувати ці рухи не має нічого спільного з інтелектом. Це міра повноти уявлення про себе. Якщо образ неповний, то людина не відповідає за те, що він(-она) робить. Він(-она) вважає, що робить одне. А насправді робить зовсім інше). Виконати те саме із зігнутою ногою. Із зігнутою стопою (прим., рух цілісний. Це означає, що голова рухається в протилежний бік від того, куди б їй хотілося). Припинити. І трохи відпочити.</i>
11.	В.п.: <i>на колінах і на передпліччях.</i>	1 хв.  1-2 хв.  2-3 хв.	<i>Повернутися на коліна. Цього разу спертися на передпліччя та лікті. Пробувати робити те саме. Витягувати і згинати стопи. Відмітити, як вони рухаються зараз. Витягти і торкнутися підлоги. Потім назад. Рухатися по черзі. То однією ногою, то іншою. Зауважити, що ви негайно почали рухатися швидше. А тепер знову разом. Обома ногами. Піднятися на руки та відмітити різницю. Ноги разом. По черзі. Зупинитися. Посидіти і трохи відпочити.</i>
12.	В.п.: <i>навколішки.</i>	1 хв.	<i>Знову повернутися на коліна і руки. Цього разу пробувати розвести обидві стопи. У сторони (прим., коліна разом). Розвести в сторони. І в середину. Відмітити, що голова не знає, куди їй повертатися. Тому вона залишається посередині.</i>

	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1 хв. 1-2 хв. 2-3 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<p><i>Пробувати навпаки. Відвести обидві стопи праворуч. Потім обидві стопи ліворуч. Зауважити, що хоче робити голова. Хай робить.</i></p> <p><i>Знов обидві ноги. Просто розвести їх в сторони. І звести разом. Відмітити, яка відводиться краще. І легше.</i></p> <p><i>Зігнути ноги і виконати те саме. Рухати разом обидві ноги. Зігнуті. Обидві праворуч. Обидві ліворуч. І дозволити тілу й голові рухатися, як вони хочуть.</i></p> <p><i>Пробувати рухати тіло, як палицю (прим., це означає, що коли ноги рухаються в один бік, голова рухається у протилежний. Як єдине ціле). Зігнути обидві ноги. Витягти. Рухати обидві ноги праворуч, голову ліворуч. І так далі (прим., все тіло як одне ціле, шарнірно закріплене на колінах).</i></p> <p><i>Знову дозволити тілу робити те, що йому хочеться. Це означає — дозволити голові рухатися в тому напрямі, в якому вона хоче. Обидві ноги праворуч, і голова праворуч. Хай тулуб згинається посередині. Тож робити те, що ви робили раніше. Відмітити, чи можете ви робити це швидше, ніж раніше.</i></p> <p><i>Припинити. І трохи відпочити.</i></p>
13.	В.п.: на колінах і на передпліччях.  В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<p><i>Знову стати на коліна. І на передпліччя. Цього разу пробувати рухатись із зігнутими стопами. Зігнути ноги. І пробувати торкнутися ними сідниць. Не витягувати стопи, а зігнути їх. Лишитись у такому положенні (прим., щоб п'яти були ближче до сідниць). Зігнути і витягнути тільки стопи. Згинати і витягувати — продовжити.</i></p> <p><i>Рухати ногами по черзі. Згинати і витягувати. Продовжити. Тримати зігнутими обидві ноги. Багато разів. Із зігнутими ногами. Рухатися повільно. Рухатися швидко. Робити як завжди.</i></p> <p><i>Припинити. Виконати те саме. Із витягнутими стопами. Пробувати робити і зауважити, наскільки рух відрізняється. Відчути, що ви робите у попереку. Зауважити на різницю (прим., коли витягуєте або згинаєте ноги).</i></p> <p><i>Припинити і трохи відпочити.</i></p>
14.	В.п.: навколійки.	1-2 хв.	<p><i>Знову стати на коліна. І на руки. Пробувати згинати та витягувати стопи. Відмітити, чи є різниця з моменту початку вправи. Витягнути їх. Відмітити, чи є інша ясність у тому, що ви робите зараз, та інша якість рухів.</i></p>
15.	В.п.: навколійки.  В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1-2 хв. 2-3 хв. 1 хв.	<p><i>З'єднати коліна разом і витягти стопи. І рухати обидві ноги праворуч (прим., не витягнуті, зігнуті). Подивитися на них. Рухати очі праворуч. Потім усередину. Потім праворуч. Продовжити.</i></p> <p><i>Продовжити робити так само, але як палиця. Голова рухається у протилежному від ніг напрямі (прим., обидві ноги разом, в одному напрямі). Припинити. І трохи відпочити.</i></p> <p><i>Почати знову. З'єднати коліна. І виконати те саме ліворуч. Зробити в обидва способи. В одному випадку — згинати середину тулуба. В іншому — випрямляти. Пробувати робити в обидва боки. Коліна разом. Рухати стопи праворуч і ліворуч. І хай голова дивиться на ноги кожного разу, коли вони це роблять. І вправо, і вліво. Порівняти сторони.</i></p> <p><i>Припинити. Лягти на спину і відпочити.</i></p>
16(17).	В.п.: лежачи на спині.	1-3 хв.	<p><i>Очі заплющені:</i></p> <p>Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття І).</p>
<b>Заклучна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### *План-конспект заняття 11*

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо кульшових суглобів.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (4-6 хв.)</i>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<i>Основна частина (52-58 хв.)</i>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	4-6 хв.	<i>Очі заплющені; Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття 1).</i>
2.	В.п.: <i>сидячи.</i>	2-3 хв. 2-3 хв. 3-4 хв. 2-3 хв. 1-2 хв.	<i>Сісти (прим., коліна нарізно, підшви «дивляться» одна на одну. Торкаються або майже торкаються). Лівою рукою вхопитися за підшву правої ноги зверху (прим., із зовнішньої сторони). Великий палець разом з іншими (прим., як у мавпи). Спертися на праву руку. Підняти й опустити праву ногу. Повільно. Багато разів. Чергувати рухи. Щоб коліно по черзі опинялося з іншої сторони ліктя (прим., ви побачите, як це впливає на стегна та тулуб). Правою рукою вхопитися за цю ж ногу (прим., тримати її з іншого боку). Спертися на ліву руку. Робити те саме, що й раніше. Поміняти руки. І робити так, як на початку. Відмітити чи легше зараз. Робити це повільно. Для тих, кому важко: відпустити ногу. Якось торкнутися рукою коліна (прим., якоюсь частиною). А потім вхопитися за стопу (прим., не напружуючись). Скрутити тіло (прим., щоб ви могли це зробити. Якщо ви не можете втримати ногу, то подумайте про це). Вхопитись якось. Та виконувати ту частину руху, яку можете робити.</i>

	В.п.: лежачи на спині.	3-4 хв. 1 хв.	<i>Знову зробити це. Раз рукою. Раз без руки. Раз протилежною рукою. Продовжити міняти руки. Допоки однаково не відчуватиметься обома руками. Лягти на спину. Поспостерігати за тілом. Сприйняти різницю між кульшовими суглобами та їх контактом із підлогою (прим., один здається ближчим до підлоги, ніж інший).</i>
3.	В.п.: лежачи на спині.	3-4 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Зігнути коліна. Поставити ноги. Широко. Ліву руку завести за голову. Тримати праву ногу правою рукою зовні. Підняти у повітря стопу і голову. Обома руками. У повітрі завести лікоть зсередини коліна. Повертаючись на підлогу, дозволити голові опуститись і завести лікоть зовні від коліна. Використати все можливе, щоб зробити рух легшим. Продовжити це робити. Відмітити, чи можете ви допомогти собі диханням, поворотами тіла чи лівою ногою. Відмітити, чи язик, рот і очі вільні. Подумати про розширення обличчя. Тобто куточки рота й очей, які йдуть до вух. Зробити це плавно. Простим, швидким рухом.</i>
4.	В.п.: сидячи.  В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв. 30 сек. 3-4 хв. 1 хв.	<i>Сісти. Спертися на ліву руку. Правою рукою тримати праву ногу зверху. Робити так само. І відмітити, що легше. Відмітити чи можете ви сказати, як складніше це робити. Коли це відчувається складно? Вхопитися зовні і, не відпускаючи, зігнути ногу (прим., лікоть зсередини коліна). І перекотитися на спину, не відпускаючи стопу. Зробити це в положенні лежачи. Відмітити, чи є якась різниця. Лягти. І відмітити, як тіло торкається підлоги. Яка нога здається довшою?</i>
5.	В.п.: сидячи.  В.п.: лежачи на спині.	3-4 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Знову сісти. Вхопитися за праву ногу (прим., як ви робили раніше). За середину. Завести праву ногу за собою. З правого боку. Повернути її на місце. Спертися на ліву руку як потрібно. Щоб було легко. Хитнутися ліворуч (прим., так, щоб ви опинилися на сідничній кістці, а ліва нога поступово торкнулася підлоги). Зробити все можливе, щоб було легше. Лягти за потреби. Збільшити швидкість. Лягти на спину і відпочити. Перевірити свій контакт із підлогою.</i>
6.	В.п.: лежачи на спині.	3-4 хв. 1 хв.	<i>Зігнути коліна. Правою рукою триматися за стопу (прим., як ви робили раніше). Ми робимо те саме. У положенні лежачи. Щоб ви могли відмітити, що потрібно змінити. Що вам потрібно зробити з лівою ногою? Зі своїм тілом? Нога має повернутися на підлогу (прим., якщо ви не тримаєте великий палець разом з усіма — таке тримання заважає рухам). Завести ногу назад. І відпустити. Спробувати просунути руку під склепіння стопи, з'єднавши всі пальці разом (прим., щоб рука та стопа зручно лежали разом). Підняти ногу. І продовжити рух. Відмітити, чи хочете ви, щоб ліва рука була за головою. Не чинити спротив. Дозволяти своєму тілу робити те, що воно хоче аби полегшити рух. Лягти і відпочити.</i>
7.	В.п.: сидячи.	2-3 хв. 1-2 хв.	<i>Перевернутися на інший бік. І сісти. Коліна нарізно. Як і раніше. Лівую рукою вхопитися за підшву правої ноги. І відвести ногу в те саме положення, що й раніше. Тим, кому це важко: завести ногу назад і відпустити руку. Праве коліно має опинитися на підлозі. Поставити праву руку позаду. Лівую рукою погладжувати (прим., ковзати вздовж) стегно, коліно та гомілку. А потім так само ковзати рукою по носі. Назад. Повільно перевірити, чи зможете ви триматися за стопу зручніше.</i>
8.	В.п.: лежачи на спині.	3-4 хв. 1 хв.	<i>Лягти на спину. І спробувати зробити те саме. На спині (прим., хай інша нога робить все, що їй хочеться). Хитнутися. Підняти голову. Лягти. Повністю. Робити все, щоб цей рух був можливим і зручним. Зупинитися. І відпочити.</i>

	В.п.: сидючи — стоячи.	2-3 хв.	<i>Сісти. Встати. І походити. Щоб мозок знав, що думати, він повинен мати зрозумілий досвід. Зауважити на різницю між правою і лівою сторонами. Яка сторона вам подобається більше? Тепер я знаю більше, у чому полягає мій потенціал. Я знаю краще, як цього досягти.</i>
9(10).	В.п.: лежачи на спині.	4-6 хв.	<i>Очі заплющені: Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Покласти руки на підлогу. Біля тулуба. Усвідомлене сканування власного тіла (наприклад, пп. 1-4 Заняття І).</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 12**

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо хребта.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо хребта.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо хребта.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.	<i>Лягти на спину. Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. І лежати хвилину нерухомо. Відмітити, як торкаються підлоги коліна ззаду, грудна клітка, плечі і груднина (прим., грудна кістка). Відчути де плечі, лопатки, ребра торкаються підлоги.</i>



2.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  2-3 хв.	<p><i>Зігнути коліна. Поставити ноги. На підлогу. У найзручніше та стійкіше положення, яке ви можете віднайти. Тобто ви не робите нічого, щоб їх утримувати. І вони не ковзатимуть. Дуже повільно хитнути таз. Це означає підняти куприк від підлоги. Та опустити його. Багато разів. Дуже повільно. Відмітити, що голова теж рухається. Ніби хребет її штовхає (прим., коли ви це робите, підборіддя наближається до горла. І віддається).</i></p> <p><i>Підняти хребет. Більше. Поступово. Відмітити, як рухається його нижня частина (прим., тобто ви піднімаєте її з підлоги, а потім опускаєте. Повільно, ніби це ланцюг, який опускається на підлогу, ланка за ланкою). Тримати це у пам'яті. Підняти й опустити нижню частину хребта. Зробити рух однорідним.</i></p>
3.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1 хв.	<p><i>Підняти таз вище. У повітря. І затриматися. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч (прим., разом з ними рухається і таз). Робити це. Відмітити, що відбувається у хребцях, які залишаються на підлозі.</i></p> <p><i>Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчувати, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону.</i></p> <p><i>Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги).</i></p> <p><i>Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються). Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i></p> <p><i>Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша.</i></p> <p><i>Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i></p>
4.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1 хв. 30 сек. 1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1 хв. 1-2 хв.  1 хв. 1 хв.	<p><i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо в повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі).</i></p> <p><i>Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i></p> <p><i>Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни в тому, як тулуб контактує із підлогою.</i></p> <p><i>Підняти таз у повітря. І затриматися. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч. Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчувати, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону.</i></p> <p><i>Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги).</i></p> <p><i>Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються). Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i></p> <p><i>Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша.</i></p> <p><i>Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i></p> <p><i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо в повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі).</i></p> <p><i>Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i></p> <p><i>Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни в тому, як тулуб контактує із підлогою.</i></p>
5.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<p><i>Знову підтягти коліна (прим., щоб ви могли стати на п'яти). Підняти таз у повітря. І виконувати такі ж ковзання хребта, як і раніше. Цього разу обличчя ліворуч.</i></p>

		1-2 хв.	<i>Наблизити п'яти до тіла. Підняти таз. Якомога вище. Робити те саме, що й раніше. Спиратися на п'яти (прим., і штовхати). Хай голова робить усе, що хоче.</i>
		1-2 хв.	<i>Відмітити різницю, коли голова повернена в напрямі стелі. Або коли вона повернута в один чи в інший бік. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях. Відштовхуючись, відмітити, що робить груднина і грудна клітка.</i>
		1-2 хв.	<i>Поставити стопи на підлогу. І відрегулювати їх так, щоб можна було підняти таз вище. Виштовхнути живіт (прим., грудна клітка стає пласкою). Потім виштовхнути грудну клітку (прим., і живіт стає пласким). Чергувати рухи живота і грудної клітки. Кілька разів. Де ви це відчуваєте у ребрах? Чи в інших частинах тулуба?</i>
6.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.	<i>Опустити таз. Ноги стоять на підлозі. У зручному місці. Знову робити те, що спочатку. Повільно і поступово піднімати таз. Допоки легко. Опускати таз дуже повільно. Дозволяти хребцям опускатися вниз (прим., ніби кожен є ланкою в ланцюзі, який ви повільно опускаєте на підлогу. Ланка за ланкою). Відмітити, чи абсолютно рівномірний цей рух угору-вниз.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
7.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<i>Стопи разом (прим., ноги прямі). Використовувати п'яти, які на підлозі. Штовхати і тягти хребет так, щоб він відчувався як раніше. Згинати і витягувати стопи. Щоб п'яти працювали. Робити це. Стежити за диханням. Зробити кілька разів.</i>
		30 сек.	<i>Лягти спокійно.</i>
		2-3 хв.	<i>Тримати стопи разом. Зігнути стопи (прим., так, щоб вони нахилилися до вас). І вдихнути. Витягти стопи. І видихнути. Робити це повільно. Узгоджувати з диханням. Вдихнути нечутно. І видихнути. Продовжити робити. Звертати увагу на низ живота. Продовжувати (прим., допоки не виявите, що робите це із якнайменш можливим зусиллям у ногах або у будь-якому іншому місці тіла).</i>
		1-2 хв.	<i>Змінити координацію між диханням і рухом стоп. Видихнути, коли стопи зігнуті. І вдихнути, коли вони витягнуті. Вирішуйте самі, який спосіб здається вам більш природним.</i>
		1-2 хв.	<i>Зробити це так, як ви робили раніше. Вдихнути, коли згинаєте стопи. І видихнути, коли витягуєте.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
8.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Ноги разом. Спиратися тільки на п'яти. Хитати таз п'ятами. Тримати коліна і стопи разом. Це крихітний рух. Відмітити, чи можете ви сприйняти, де розташовані кульшові суглоби та великі вертели (прим., grand trochanter).</i>
		1-2 хв.	<i>Продовжити це робити. За потреби витягувати та згинати стопи.</i>
		30 сек.	<i>Лишити ноги у спокої. І підняти таз вище. Вище. Ще вище.</i>
		1-2 хв.	<i>Рухати хребет угору-вниз. По підлозі. Зауважити, що ви продовжуєте дихати. Знову спостерігати за хребтом. Тією частиною, що лежить на підлозі. І плечовим поясом.</i>
		1-2 хв.	<i>Повернути голову й очі праворуч. І лишити їх там. Продовжити виконувати рух. І відмітити, що відбувається із хребтом (прим., ви віднайдете, що тепер одна сторона хребта треться об підлогу).</i>
		1-2 хв.	<i>Повернути голову й очі ліворуч. І продовжити робити те саме.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
9.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Стопи нарізно. Підсунути стопи так, щоб можна було підняти таз. Дуже високо. Якнайвище. Не напружуватися. Обійняти себе руками. Тобто праву руку підсунути під ліву пахву (прим., так, щоб вона опинилася на лівій лопатці). А ліву руку — під праву пахву і під праву лопатку. Тримати ноги нерухомо. Руками й ліктями хитати верхню частину тіла. Праворуч і ліворуч.</i>
		1-2 хв.	<i>Продовжити рух. Повертати голову й очі разом із рухом. Відмітити, чи можете ви зробити контакт із підлогою правильним і рівномірним. Хитатись обережно. Із боку в бік. Допоки контакт не стане правильним. Як плавна арка. Підсунути ноги. Підняти таз ще вище.</i>

		1-2 хв.	<i>Поміняти руки (прим., щоб рука, яка була знизу, опинилася зверху). Продовжити робити те саме. Відмітити, чи можете ви розподілити тиск рівномірно. Щоб рух став дуже приємним.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Поспостерігати за тілом.</i>
10.	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	30 сек.	<i>Зігнути коліна. Стопи нарізно. Підняти таз. Підняти руки в напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Відмітити, як тулуб контактує із недеформованим трикутником.</i>
		1-2 хв.	<i>Окреслити коло на стелі двома середніми пальцями. Повільно (прим., хай плечі та верхня частина хребта м'яко рухаються по підлозі. В одному напрямі). Хай коліна, голова і все тіло взаємодіють і хитаються, коли ви робите коло пальцями.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
11.	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Робити так само. Креслити кола у протилежному напрямі. Почати з маленьких кіл (прим., і хай вони збільшуються, коли все тіло співпрацює. Кола мають стати правильнішими і чіткішими).</i>
		1 хв.	<i>Відпочити.</i>
12(13).	<i>В.п.: лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Підняти таз у повітря. Опустити хребці. Повільно. Один за одним. Знову підняти таз. Поступово. Підняти хребці. Один за одним. Виконати цей рух кілька разів. Повільно. І відмітити, яка різниця від початку уроку.</i>
	<i>В.п.: сидячи — стоячи.</i>	30 сек.	<i>Відпочити. Поспостерігати за тілом.</i>
		2-3 хв.	<i>Перевернутися на бік. Встати і походити.</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	ек.	

### **План-конспект заняття 13**

**Тема заняття:** Керування м'язами шиї і голови.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами шиї і голови.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами шиї і голови.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників,	2-3 хв.	

	повідомлення завдань заняття.		
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповіді на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1 хв. 1 хв. 1-2 хв.  1 хв. 1 хв.	<i>Лягти на спину. Покласти праву руку під потилицю. Покласти ліву руку на лоб. Лівою рукою пробувати котити голову по правій руці, яка лишається рівною. На підлозі.</i> <i>Зауважити, що більшість із вас виконує всі рухи в лопатці та у променево-зап'ястковому суглобі. І рука, яка лишається у контакті з чолом, не використовується. Ніби ви утримуєте чоло в руці.</i> <i>Тож тепер пробувати тримати руку рівно та котити голову.</i> <i>Зробити так, як ви робили раніше. Утримувати лоб. Відмітити різницю. Відмітити різницю в русі плечей і голови.</i> <i>Пробувати котити голову між руками. Більш-мени автоматично. Тобто зробити це простим рухом. Обидві руки рівно. Більш-мени (прим., вони не обов'язково мають бути абсолютно плоскими, але повинно бути кочення).</i> <i>Зробити дуже маленький рух. Посередині. Вперед. І назад. Щоб ви могли робити це швидко.</i> <i>Зупинитися. Руки на підлозі. Розслабитись. І дихати. Перевірити тіло по кожній лінії.</i>
2.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1 хв.	<i>Завести ліву руку за голову. Правою рукою котити голову.</i> <i>Трохи підняти голову від підлоги. Обома руками. Пробувати котити голову між руками. Не утримувати голову, а обертати її. Обома руками (прим., це означає, що має бути такий обертаний рух). Зробити це можливим.</i>
3.	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.  1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.  1 хв.	<i>Перевернутись і лягти на живіт (прим., ви побачите іншу відмінність — ви зможете обертати голову так, щоб точка спереду (прим., під лобом) не рухалася, а голова оберталася — праворуч і ліворуч (прим., також точка ззаду лишилась більш-мени нерухомою).</i> <i>Покласти праву руку під лоб, а ліву — на потилицю. Покласти долоню під чоло так, щоб вона лежала точно так само, як і раніше. Котити голову між руками.</i> <i>Змінити руки і виконати те саме. Робити схожі рухи. Для власного задоволення.</i> <i>Обома руками підняти голову від підлоги і пробувати виконати кочення. У якийсь момент зупинити обертальний рух і утримувати голову, повертаючи її. Відмітити, як це відрізняється (прим., тоді ви відчуєте, як тулуб починає рухатися. Ви відчуєте це у грудній клітці).</i> <i>Знову котити голову (прим., ми думаємо, що різниця очевидна у цій позиції).</i>
4.	В.п.: лежачи на животі.	1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв. 1 хв.	<i>Змінити положення рук. Рухатись, обертаячи голову. Кілька разів. І утримувати голову так, щоб ви скручували тулуб. Кілька разів.</i> <i>Утримувати і відчутти, як сильно ви скручуєте хребет. І наскільки легше в один бік, ніж в інший (прим., легше в напрямі руки, яка лежить під лобом).</i> <i>Змінити руки. І відмітити, що зробите більший рух зі сторони руки під лобом.</i> <i>Припинити і лягти на спину. Трохи відпочити.</i>
5.	В.п.: сидячи.	1-2 хв.	<i>Сісти. І покласти праву руку за голову. Покласти ліву руку на лоб (прим., є інший, третій різновид рухів, які роблять люди. Дехто, намагаючись виконати цей рух у положенні сидячи, вважає, що він(-она) робить правильні речі. Але насправді, він(-она), або виконує той рух, який передбачає утримання та повороти тіла, в той час як у шийному відділі рух взагалі відсутній,</i>

		<p>1-2 хв. або він(-она) виконує певний рух, який передбачає <i>тертя</i> по чолу. Багато хто робить це спонтанно. Замість того, що він(-она) має робити). <i>Пробувати зробити всі три варіанти (прим., це означає, що ви будете тримати ліву руку на лобі і хочете його утримувати. Коли ви утримуєте, відчуйте, як все тіло рухається донизу, до куприка на підлозі).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Продовжити (прим., хай ліва рука стане дошкою, що котиться).</i> Зробити <i>обертовий рух</i>. Спочатку <i>зробити утримуючий рух</i>. <i>Пробувати утримувати обома руками. І повертати корпус. Відмітити, як лікті рухаються справа-наліво. І що рух насправді відбувається у хребті. А не в шийних хребцях.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Обертати голову між руками (прим., тіло нерухоме. Тільки голова рухається).</i></p> <p>1 хв. <i>Обертати голову тільки правою рукою.</i></p> <p>1 хв. <i>Обертати її тільки лівою рукою.</i></p> <p>1 хв. <i>Продовжити. Відмітити, як відбувається рух. З лівою рукою. Що робить ліва рука замість того, щоб обертати? (прим., змушує вісь рухатися праворуч і ліворуч).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Пробувати рухати тільки правою рукою (прим., і вісь має залишитися на місці. Ви можете перевірити вісь лівою рукою). Покласти лівий вказівний палець на маківку і відмітити, чи обертає ви голову навколо пальця. Якщо так, то у вас правильна вісь. І правильний рух.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Поміняти руки і продовжити (прим., і ви відмітите — цойно ви усвідомите, що насправді робите — ви зможете це виправити. Перш ніж ви усвідомите свою помилку, хтось інший може казати вам сто разів — і це не допоможе).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Робити всім разом. Переконалися, що немає жодних відхилень від правил обертання. Пробувати обома руками (прим., і ви це відмітите).</i></p>
6.	В.п.: <i>сидячи.</i>	<p>1 хв. Відмітити, що те, <i>що ми зробили сьогодні, має ефект (прим., якщо ви використовуєте голову, щоб мати можливість робити всі ці рухи ось так — ви зможете негайно спонукати тіло робити речі, що виходять за межі нормального діапазону. До такої міри, що ви, ймовірно, будете здивовані).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Пробувати робити той останній рух. Повороти голови. Але цього разу помістити великі пальці під вуха. Так, щоб протягом руху було лише те легке розгинання ший, яке робить великий палець під вухом, поки ви обертаєте.</i></p>
	В.п.: <i>стоячи.</i>	<p>1-2 хв. <i>Припинити. Встати. Пройтися і відмітити, що це зробило з вами.</i></p>
7.	В.п.: <i>стоячи.</i>	<p>1-2 хв. <i>Спробувати скористатися отриманим досвідом (прим., давайте всі зробимо два рухи. Обертання між руками. Які ми робили цойно. І раніше. У положенні стоячи).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Спочатку пробувати утримувати голову. Потім обертати.</i></p> <p>1 хв. <i>Потерти лобом долоню.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Пробувати утримувати лоб. І потерти руку потилицею (прим., це складно. І дехто не зможе цього зробити. Тертя має бути розтиранням руки потилицею).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Змінити руки. Пройти усі ці різні трюки зі зміною рук (прим., обертання між руками. Утримування. Тертя чолом по руці спереду). Стояти нерухомо.</i></p> <p>1 хв. <i>Тримати нерухомо руку позаду. І обертати голову (прим., так, щоб було таке ж тертя ззаду).</i></p>
8(9)	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	<p>1-2 хв. <i>Покласти праву руку за голову та притиснути її до підлоги (прим., це означає, що рука взагалі не рухатиметься). Покласти ліву руку на лоб. Котити голову (прим., це найдосконаліший перекаат, який ви можете зробити).</i></p> <p>1-2 хв. <i>Спробувати «зробити помилку» — лівою рукою утримувати голову. Замість того, щоб її котити (прим., тоді ви це чітко відчуєте. Чітку різницю. По-перше — за обсягом руху. По-друге — за рухом решти тіла).</i></p> <p>1 хв. <i>Головою потерти руку позаду.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Змінити руки і продовжити.</i></p>

		1-2 хв. 1 хв.	<i>Зробити будь-яку варіацію (прим., оберіть самі, щоб ви могли відрізнити її, що набагато важливіше, ніж якби ми вам про неї повідомили). Спробувати відмітити, скільки рухів ви можете згадати (прим., які з них ви можете зробити відразу, а про які вам треба подумати).</i>
9(10).	В.п.: <i>сидячи.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Сісти. У будь-яку позу — якусь східну (прим., ми б хотіли, щоб ви всі виставили праву ногу попереду). Сісти як завгодно. Але права нога перед лівою. Взяти голову руками. І спробувати всі ці обертання. Пробувати рухати маківку в напрямі підлоги. Тільки за рахунок обертів (прим., це означає, що вам доведеться подумати про те, щоб м'язи ший були довші і дозволяли голові нагнутися). Змінити руки і продовжити. Спробувати перекотитися на бік (прим., це означає — утримувати вуха, чергуючи сторони). Кілька разів (прим., пальці мають вказувати на потилицю). Покласти одну руку на лоб, іншу ззаду і потягти голову (прим., ви віднайдете, що насправді будете котити голову по підлозі). Багато хто так і робить. Продовжіть робити це. Повільно.</i>
10(11).	В.п.: <i>сидячи.</i>  В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Припинити. Змінити ноги (прим., так, щоб ліва була перед правою). І повторити спробу. Продовжити це робити і подумати про подовження хребта (прим., від куприка — до маківки. Все йде вперед. І немає зупину). Зробити це ще раз. Із положенням ніг як до цього. Зупинитися. І встати на ноги. Спочатку походити кілька секунд. І відмітити, як це відчувається.</i>
11(13).	В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв.	<i>Пройтися й відмітити, що означає тримати голову. Відмітити, що означає диференціювати будь-яку звичну річ. І яке покращення відбувається, коли ви робите помилки, порівняно з тим, коли ви виконуєте рухи належним чином (прим., відчуття, як це відбувається). Подивитись один на одного. І відмітити, чи є якісь зміни в обличчі, спині та поставі. Подивитись у дзеркало. І відмітити, чи відбулися з вами якісь зміни.</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 14**

**Тема заняття:** Керування м'язами тулуба й кінцівок.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами тулуба та кінцівок.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами тулуба й кінцівок.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.







	В.п.: лежачи на спині.	<p>1-2 хв. <i>Знову підняти голову і ногу. Знову завмерти. Помітити, що дуга збільшилася. Відхилитись (прим., по дузі). П'ять разів. Не затримувати дихання. Опускатися і підніматися. Вниз і вгору. Вам не потрібно навмисно збільшувати рух. Він збільшиться сам по собі. Навпаки, докласти менше зусиль. Але ви маєте завмерти, коли спина стягнута, а нога і голова знаходяться у повітрі. А потім похилити тіло вцілому. Ось так, по дузі. Немає значення, наскільки малий є рух.</i></p> <p>30 сек. Відпочити на мить у такому положенні. <i>На підлозі.</i></p> <p>1 хв. <i>Поступово збільшити швидкість руху голови й руки. Спостерігати, яка частина тіла торкається підлоги. Зверху живота. Відмітити, як це відрізняється від попереднього.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Спробувати підняти ногу. Якомога швидше. Без поспіху. Так швидко, як виходить. Спостерігати, що робить тіло. І які частини рухаються, поки ви це робите. Збільшити швидкість. Відмітити, які частини тіла можна розслабити, щоб не заважати диханню. Зауважити на різницю рухів у ліктях. Завершити.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Продовжити ті самі рухи. Разом з головою, ногою і рукою. Крихітні, швидкі рухи. Дуже крихітні. Відмітити, щоб протягом руху ви не затримували дихання. Дуже дрібні рухи. Зробити кілька разів. Завершити.</i></p> <p>1 хв. <i>Перевернутися на спину. Зауважити на різницю у грудній клітці. На спосіб її розширення. На частини тіла, грудної клітки, стегон або ніг, які торкаються підлоги. Відмітити, чи торкаються вони підлоги в інший спосіб, ніж раніше. Зауважити на рух нижньої частини живота. Приблизно на 5-7 сантиметрів нижче пупка. Звернути увагу, яка нога здається довшою. Яка рука?</i></p> <p>30 сек. <i>Покотити голову. З боку в бік. Відмітити, чи відрізняється відчуття від попереднього.</i></p>
6(7)	В.п.: лежачи на животі.	<p>1-2 хв. <i>Знову перевернутися на живіт. Підтягти праве коліно. Як і раніше. Покласти праву руку зверху лівої. Повернути обличчя ліворуч. Дуже повільно підняти ліву ногу від підлоги. Спостерігати, що це робить з руками, з плечима, з грудною кліткою, з животом на підлозі. Зробити кілька разів. Повільно.</i></p> <p>1 хв. <i>Підняти голову. Правою рукою. Відмітити, що це набагато складніше. Тому що голова зараз повернута на 180° відносно тазу. І тому використовувати праву руку і голову надзвичайно важко.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Підняти разом голову і ногу. Дуже повільно. Зробити три, чотири або п'ять разів. Відмітити, що ви не затримуєте дихання. Підготувати голову до того, щоб рука відсунула її назад. Без зусиль.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Підняти обидві ноги у повітря. І завмерти. І так розкачувати всю дугу. Продовжувати. Рухатися легше. Простіше. Очевидніше для себе. Це означає, що дуга підтримується все більш і більш нерухомо. А погойдування стає більшим рухом. Краще. Зручніше. І легше. Якщо не завмирати по дузі — рух неможливий. Завершити.</i></p> <p>1 хв. <i>Підняти ліву ногу. І перемістити її праворуч. І ліворуч. Кілька разів. Спостерігати, що відбувається на підлозі з хребтом, тазом, ліктями та животом. А також у шиї та вздовж хребта.</i></p> <p>1 хв. <i>Підняти ногу. Замість того, щоб рухати її вправо-вліво, підняти. Відмітити, чи легше. Зауважити, як таз змінює положення, щоб дозволити підняти ногу. Відмітити, чи відрізняється відчуття від попереднього.</i></p> <p>1 хв. <i>Продовжити. Поспостерігати за хребтом. Відмітити, які частини хребта наближаються до підлоги, коли ви піднімаєте ногу. Деякі частини наближаються, інші віддаляються. Завершити.</i></p> <p>1 хв. <i>Підняти рукою голову. Відмітити, чи відрізняється це від того, що було кілька хвилин тому.</i></p> <p>1 хв. <i>Покласти ліву руку на праву. Підняти голову лівою рукою. Відмітити, наскільки це відрізняється.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Підняти голову рукою. Лишитися так. Підняти ногу. Лишитися так. Рухатись усім тілом. Праворуч і ліворуч. Коли ви це робите — якщо ви завмерли — голова йде праворуч, а нога йде ліворуч. І навпаки. Зробити кілька таких рухів. Зачекати дихання.</i></p> <p>1-2 хв. <i>Знову підняти голову і ногу. Як і раніше. Але цього разу рухатися в одному напрямку. І голова, і нога рухаються в один бік. Одночасно. Зробити кілька разів.</i></p>

		1-2 хв.	<i>Продовжити.</i> Як і раніше. Із замороженою дугою. Тобто коли голова йде ліворуч, нога йде праворуч. І навпаки. Зробити кілька разів. Відмітити, чи це суттєво відрізняється від попереднього — <i>більше, легше, зручніше.</i>
		1-2 хв.	<i>Підняти</i> голову й ногу в повітря. <i>Завмерти.</i> І <i>хитати</i> тіло. З одного боку в інший. Спостерігати, який кульшовий суглоб працює. І що відбувається на підлозі з животом. Завершити.
7(8)	В.п.: лежачи на животі.	1-2 хв.	<i>Змінити руки.</i> <i>Покласти праву руку на ліву.</i> <i>Підняти</i> голову і ногу у повітря. <i>Завмерти.</i> А тепер <i>хитнути</i> тіло — від правого ліктя до лівого кульшового суглоба. І навпаки. Спостерігати, чи відрізняється відчуття від попереднього.
		1-2 хв.	<i>Хитнути</i> кілька разів. Тобто <i>вгору і вниз.</i> По підлозі. Від лівого кульшового суглоба до правого ліктя. І назад. Завершити.
8(9)	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.	<i>Випрямити</i> ногу. <i>Повільно.</i> У цьому положенні. Обличчя <i>ліворуч.</i> <i>Покласти ліву руку на праву.</i> <i>Підняти</i> рукою голову. Порівняти з початком.
		1 хв.	<i>Підтягти ліву</i> ногу до тіла. І це те, з чого ми почали. <i>Підняти</i> голову <i>лівою</i> рукою. Відмітити, чи відрізняється відчуття від того, з чого ми почали. Завершити.
9(10)	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.	<i>Змінити положення.</i> Тобто <i>підтягти праве</i> коліно. <i>Покласти</i> обличчя <i>лівою</i> щокою на <i>праву</i> руку. <i>Підняти</i> голову <i>правою</i> рукою.
		30 сек.	<i>Підняти</i> голову разом із рукою та спостерігати за цим. Наскільки ви вигинаєтесь тепер у порівнянні з початком? Завершити.
10(11)	В.п.: лежачи на животі— на боці — сидячи — стоячи.	2-3 хв.	<i>Повільно перевернутися на бік.</i> І <i>повільно встати.</i> Використати всі чотири кінцівки, щоб <i>підвестися.</i> <i>Пройтися</i> і відмітити, як цей урок вплинув на вас.
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 15**

**Тема заняття:** Керування м'язами «соматичного центру».

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами «соматичного центру».

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами «соматичного центру».
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників,	2-3 хв.	

	повідомлення завдань заняття.		
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	3-5 хв.	<i>Очі заплющені:</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. Спостерігати за тілом. Відмітити, як різні частини тіла <i>торкаються</i> підлоги. <i>П'яти</i> — права, ліва; <i>гомілки</i> ; за колінами; <i>стегна</i> ; кульшові суглоби; поперековий відділ; <i>спинний відділ хребта</i> ; <i>лопатки</i> ; <i>шия</i> ; <i>голова</i> . <i>Віднайти п'ять основних ліній.</i> Звернути увагу на довжину від куприка до голови. Від шийного відділу до пальців обох рук. І від кульшових суглобів — до п'ят. І пальців обох ніг.
2.	В.п.: <i>сидячи.</i>	1 хв. 30 сек. 1 хв. 30 сек. 30 сек.	<i>Перекопитися на бік і сісти.</i> Розвести коліна в сторони. Звести підшви разом. Спертися на руки позаду. Підтягти ступні до себе. І відсунути. Кілька разів ( <i>прим.</i> , поки не знайдете найзручніше положення). <i>Схилити</i> голову ( <i>прим.</i> , щоб тіло склалося). І знову <i>випрямитись</i> . <i>Продовжити.</i> Відмітити, що відбувається з тазом і животом. Зауважити, що таз <i>хитається</i> на підлозі ( <i>прим.</i> , таз тисне на підлогу, хитаючись <i>вперед</i> і <i>назад</i> . Якби ви сиділи на циферблаті годинника, це було б так, ніби <i>тиск</i> іде <i>вперед</i> , до 12 години, і <i>знову назад</i> , до 6 години). <i>Хитнутися</i> кілька разів. Відмітити, що <i>живіт</i> іде <i>вперед</i> і <i>назад</i> . Голова не рухається. Відмітити, що коліна <i>розходяться</i> далі, коли <i>живіт</i> <i>наповнюється</i> . І <i>зближуються</i> , коли <i>живіт</i> <i>втягується</i> . <i>Лягти на спину</i> і відпочити.
3.	В.п.: <i>сидячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек. 30 сек.	<i>Перекопитися на бік і сісти.</i> Спертися на обидві руки позаду. <i>Покласти</i> підшви поруч. <i>Виштовхнути</i> живіт <i>вперед</i> . Як і раніше. І нехай <i>ліве</i> коліно і <i>стегно</i> <i>торкнуться</i> підлоги. <i>Рухатися</i> <i>вбік</i> . <i>Ліворуч</i> . І <i>знову назад</i> . <i>Відштовхуватися</i> <i>правою</i> рукою. Відмітити, як м'язи з одного боку спини працюють набагато сильніше, ніж з іншого. <i>Зробити</i> кілька разів. Відпочити.
4.	В.п.: <i>сидячи.</i>	1-2 хв.	<i>Виконати те саме у правий бік.</i>
5.	В.п.: <i>сидячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв. 30 сек.	<i>Чергувати рухи.</i> Раз — <i>праворуч</i> . Раз — <i>ліворуч</i> . Порівняти рухи. Відмітити, <i>що роблять плечі</i> . Та як вони <i>відрізняються</i> . Зауважити, <i>де знаходяться руки</i> . І чи <i>однаково згинаються лікті</i> ? <i>Лягти на спину</i> і відпочити.
6.	В.п.: <i>спираючись на передпліччя.</i>	1 хв.  1 хв.	<i>Перекопитися на протилежний бік</i> ( <i>прим.</i> , ніж перед цим) і <i>сісти</i> ( <i>прим.</i> , підшви поруч). <i>Зігнути лікті</i> <i>позаду</i> . Спертися на <i>передпліччя</i> та <i>лікті</i> . <i>Виконати рух</i> , який ми робили раніше. <i>Хитати таз</i> . <i>Уперед</i> . І <i>назад</i> . <i>Уперед</i> , до 12 години. І <i>назад</i> , до 6 години. <i>Втягуючи живіт</i> і <i>піднімаючи куприк</i> , <i>вести</i> голову <i>вперед</i> . <i>Виштовхуючи живіт</i> і <i>хитнувшись вперед</i> , до 12 години — <i>вести</i> голову <i>назад</i> . <i>Рухатись у зворотному напрямку</i> . «У протихід». <i>Наближаючись до 12 години</i> — <i>схилити</i> голову. <i>Рухаючись до 6 години</i> — <i>вести</i> голову <i>назад</i> .

	В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 30 сек.	<i>Рухатися так само, як і раніше. Наближаючись до 12 години — вести голову назад. Рухаючись до 6 години, схилити голову. Відмітити, чи відрізняється це відчуття від попереднього. Витягтися на підлозі і відпочити на спині.</i>
7.	В.п.: спираючись на передпліччя.  В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв. 1-2 хв.  1-2 хв. 30 сек.	<i>Сісти. Те саме положення. Спертися на передпліччя та лікті. Підтягти ступні. Ближче. Виконати рух — штовхнути живіт вперед і вниз і втягнути назад. І цього разу опустити ліве коліно, як до того. Щоб було схоже на 10:30. Зауважити, що голова й очі повернуті ліворуч. Кожного разу опускаючи коліно, повертати голову й очі праворуч. Ноги лишаються розведеними. А рух виконується тазом. Продовжити. І хай голова й очі повертаються ліворуч, коли нога опускається вниз. Чергувати рухи. Опускаючи ногу, подивитися ліворуч. Наступного разу опускаючи ногу, повернути голову й очі і подивитися праворуч (прим., щоб рух голови створював півколо). Зробити кілька разів. Лишити голову посередині. І продовжити рух. Відпочити.</i>
8.	В.п.: спираючись на передпліччя.  В.п.: лежачи на спині.	1 хв. 30 сек. 1 хв. 30 сек.	<i>Рухати тільки очі. Праворуч, коли нога опускається. Кілька разів. Тепер ліворуч. Тільки очі. Кілька разів. Чергувати рухи. У кожному русі рухати тільки очі. Праворуч і ліворуч. Наповну (прим., стримувати рух голови). Відпочити.</i>
9.	В.п.: сидячи.  В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1 хв.  30 сек.  30 сек. 1 хв.  1 хв. 1-2 хв.	<i>Сісти. Те саме положення. Ноги ближче до себе. Виконувати рухи по черзі. Праворуч і ліворуч. Повертати тільки очі у протилежний бік. Повільно. Дивитись у протилежний бік. Відмітити, куди ви дивитесь. І яке око дивиться. Закрити ліве око. Рухати лише праве око. Кілька разів. Спостерігати куди йде праве око (прим., ліве око все одно рухатиметься, оскільки очі не можуть рухатися окремо без відповідної підготовки). Закрити праве око. Рухати лише ліве око. Кілька разів. У напрямі, протилежному до руху ноги. Хай голова повертається теж. Очі відкриті. Рухатися природно. Тобто голова повертається ліворуч, коли ліва нога опускається тощо. Кілька разів. Зробити кілька рухів голови у напрямі, протилежному до руху ноги. Відпочити. Згадати п'ять основних ліній. Стежити за диханням. Рухами внизу живота. Зважати на будь-які зміни в тому, як тіло торкається підлоги. Зробити швидко сканування всього тіла.</i>
10.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.         1 хв.	<i>Лягти на спину. Покласти ноги так само, як і раніше. Ступні разом. Рухати стопи по підлозі. Віддаляти і наближати. Кілька разів. Лишити їх у найзручнішому, нейтральному положенні. Не надто далеко. І не надто близько. Наповнити живіт повітрям. Штовхнути вперед. Підняти поперековий відділ від підлоги. Знову втягнути живіт. Продовжити. Кілька разів (прим., коли живіт виштовхується — підборіддя опускається. У напрямі горла. І коли живіт і хребет повертаються на місце — голова теж стає на місце). Прискорити рух. Плавно і швидко. Відмітити, чи рухаються кульшові суглоби однаково (прим., а також, якщо у крайніх моментах руху таз робить щось інше, ніж рухи вперед і назад). Сприйняти, що роблять коліна і стопи, і відмітити, що робить таз. Простий чи складний рух.</i>

11.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 30 сек.	<i>Хитнути таз так, щоб праве коліно торкнулося підлоги. А потім ліве коліно. Рухати таз, як потрібно. Щоб стегно і коліно лягали на підлогу. Повністю. Зробити кілька разів.</i> <i>Відмітити, що голова дублює рухи тазу. У меншому масштабі. Зробити рухи голови чіткішими, сильнішими і масштабнішими.</i> <i>Рухатися плавно. Простими рухами. Продовжити штовхати нижню частину живота. Хребтом. Уперед і назад. Тримати голову у відповідному русі.</i> <i>Рухати голову у протилежний бік. Відмітити, що відбувається з хребтом і ребрами. Знову рухати голову і таз синхронно.</i> <i>Спостерігати, що відбувається із хребтом і ребрами.</i> <i>Відпочити.</i>
12.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 1 хв. 30 сек.	<i>Підшви разом, як і раніше. Хитати таз, як і раніше (прим., туг живіт опускається, і повертається назад. Таз хитається від 12 до 6 години).</i> <i>Рухати голову більш виразно, ніж раніше. Переміщувати голову у протилежний бік. Від тазу. Тобто коли таз і живіт ідуть до 12 години, підборіддя віддаляється від горла тощо.</i> <i>Відпочити. Відмітити, як хребет лежить на підлозі зараз.</i>
13.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек. 1 хв. 1 хв.	<i>Знову підсунути стопи. Підшви разом. Виконати той самий рух тазу. Наповнюючи живіт і рухаючись до 12 години, подивитися очима вниз, в напрямі ніг. Очі можна закрити. Дивитися вгору, втягуючи живіт.</i> <i>Рухати тільки очі. Відмітити, що рух очей, а не рух тіла, обмежує швидкість руху.</i> <i>Лишити очі у спокої та збільшити швидкість. Як виходить.</i> <i>Зробити ще раз. З очима. Відмітити, що це сповільнює швидкість руху (прим., якщо ви збільшуєте плавність руху очей — ви збільшуєте швидкість руху. Незалежно від сили чи гнучкості м'язів. М'язи очей і шиї обмежують рух).</i>
14.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 1 хв.	<i>Лежати спокійно. Закрити очі. Подумати про рух правого ока вгору, а лівого ока вниз. Із заплющеними очима. Не робити цього на правду, лише подумки (прим., це складно).</i> <i>Змінити напрям. Ліве око вгору, а праве око вниз.</i> <i>Подумки робити це дуже швидко (прим., це можуть бути невеликі рухи).</i> <i>Подивитись очима вниз. І вгору (прим., очі відкриті). Зробити цей рух плавним і швидким. Відмітити, чи відрізняється він від попереднього.</i> <i>Хитати таз. Відмітити, як швидко ви можете робити рух.</i>
15.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	2-3 хв.  1 хв. 30 сек.	<i>Зчепити пальці рук. За головою. Подумати про середню лінію тіла: статеві органи, пупок, середину груднини (прим., грудна кістка), підборіддя, середину носа, посеред очей, брів, посеред п'ят. Зауважити, чи можете ви сприйняти, що вони вишикувались у пряму лінію (прим., нічого не виправляйте). Підняти обидві ноги. Повільно. Як вони є. Відірвати від підлоги. Трохи. І опустити. Підняти голову. Трохи. І опустити. Продовжити. Відмітити внутрішнім оком (прим., із закритими очима), чи робите ви те ж саме в одній площині.</i> <i>Опустити голову. Підняти ноги. Опустити ноги. Підняти голову. Зробити кілька разів.</i> <i>Відпочити.</i>
<b>Заклучна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### План-конспект Заняття 16

**Тема заняття:** Керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами стоп, навколо колін та м'язами стегон.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (4-6 хв.)</i>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<i>Основна частина (52-58 хв.)</i>			
1(2)	В.п.: на колінах, навколішки.          В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  30 сек. 30 сек.  1 хв.  1 хв. 1 хв. 30 сек. 30 сек.	<i>Стати на коліна.</i> Ноги нарізно. На зручній відстані. Також <i>стати на руки.</i> Спертися на руки. Зігнути обидві стопи. Повільно. <i>Стати на носочки.</i> Як для бігу. І <i>втягнути</i> стопи. <i>Продовжити.</i> Впевнитися в тому, що відбувається коли ви <i>робите вдих.</i> Стопи <i>втягуються?</i> Або <i>вкорочуються?</i> <i>Збільшити швидкість руху.</i> Відмітити, що потрібно <i>зробити</i> , щоб <i>стати швидким</i> (прим., Чи починає тіло рухатися туди-сюди? Чи ні? Чи <i>потрібно рухати тілом?</i> Чи можете ви це <i>зробити</i> , не <i>рухаючись?</i> ). <i>Продовжити.</i> Відзначити, яка нога <i>відстає</i> від іншої (прим., зазвичай, одна <i>робить</i> саме те, що ви хочете, а інша <i>трохи відстає</i> ). <i>Припинити.</i> І <i>рухати</i> тільки <i>правою</i> ногою. <i>Припинити.</i> І <i>рухати</i> тільки <i>лівою</i> ногою. <i>Пробувати зробити</i> це швидко. <i>Припинити.</i> <i>Лягти на спину</i> і трохи відпочити.
2(3)	В.п.: навколішки.	1-2 хв.	<i>Відновити положення на колінах і руках.</i> <i>Перемістити праву</i> ногу. Повільно. <i>Праворуч.</i> Навколо коліна, як шарніру. Коліно <i>лишається на підлозі.</i> <i>Права</i> нога <i>ковзає.</i> <i>Вправо</i> і <i>назад.</i>

3(4)	В.п.: <i>навколiшки.</i>	1-2 хв. 30 сек. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Вiдвести ногу вбiк i лишити її там (прим., в крайньому правому положеннi). Не напружуватись. Рухати головою, щоб побачити ногу. Багато разiв. Швидко. Не повертати голову. Просто рухати так, щоб побачити ногу. Припинити.</i> <i>Зробити це простiше, швидше. Зупинитися.</i> <i>Утримувати очi посерединi. I продовжити рухати ногою. Вiдмитити, як це вплинуло на рух ноги. Чи вiдводиться нога вбiк бiльше? Чи легше? Продовжити.</i> <i>Рухати разом голову i ногу. Робити це дуже просто. Достатньо.</i>
4(5)	В.п.: <i>навколiшки.</i>	1-2 хв.	<i>Виконати те саме. Тiєю ж ногою. Але зiгнути її. Зiгнути пальцi. Рухати ногу праворуч. I знову назад. Вiдмитити чи краще ви рухаєтесь, чи гiрше. Продовжити.</i>
5(6)	В.п.: <i>навколiшки.</i>  В.п.: <i>лежачи на спинi.</i>	1-2 хв. 1 хв. 1 хв.	<i>Випрямити ногу. Вiдвести вправо. До кiнця. Iз зiгнутими пальцями. I повернути голову праворуч. До кiнця. Знову рухати голову. Як i ранiше. Вiдмитити, чим це вiдрiзняється вiд того, як ви рухали голову перед цим.</i> <i>Перемiщувати тiльки ногу. Зупинитися.</i> <i>Лягти на спину i вiдпочити.</i>
6(7)	В.п.: <i>навколiшки.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Повернутися на колiна i руки. Витягти праву ногу. Прямо. Позаду. I праву стопу. Але цього разу спробувати вiдводити голову лiворуч (прим., нiби вiд кульшового суглоба до шиї йде палиця, а не хребет).</i> <i>Виконати те саме, зiгнувши ногу. Зiгнути праву ногу. I рухати тiлом як єдиним цiлим. Праворуч i лiворуч.</i> <i>Пробувати робити те, що ми робили ранiше. Дозволяти головi рухатися туди, куди її хочеться. Припинити.</i> <i>Робити це швидко. Зупинитися.</i>
7(8)	В.п.: <i>навколiшки.</i>	1-2 хв. 1-2 хв. 30 сек.	<i>Пробувати згинати i витягувати стопи. Вiдмитити, як вони рухаються зараз. Як працює права. I як працює лiва. Пробувати праву окремо. Пробувати лiву окремо (прим., Чи вiдмiчаєте ви рiзницю мiж ними? Як вiдрiзнити цей рух вiд iржавого?).</i> <i>Рухати кожною окремо. По черзi. Зiгнути одну стопу. Потiм iншу. Витягувати i згинати. Витягувати i згинати. Швидко.</i> <i>Припинити. Витягти стопи.</i>
8(9)	В.п.: <i>сидячи — стоячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спинi.</i>	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	<i>Пробувати сiсти на п'яти. Поспостерiгати, як ви сiдаєте на праву п'яту. Перевiрити тиск п'яти на сiдницю. Вiдчути який вiн. У правiй частинi.</i> <i>Якщо ми запросимо вас стати на одну ногу перед собою, яку ви оберете? Праву. Добре. Стати на праве колiно. Потiм стати на праву стопу. Потiм вiдвести стопу назад. I сiсти.</i> <i>Стати на лiву ногу. Потiм, вiдвести її назад. I сiсти. Вiдчути, як працює права нога. I як працює лiва. В обох положеннях.</i> <i>Припинити. Лягти i трохи вiдпочити.</i>
9(10)	В.п.: <i>навколiшки.</i>	1-2 хв. 30 сек. 1 хв. 1 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Повернутися на колiна i руки. Цього разу пробувати лiвою ногою. Це означає витягти обидвi стопи. I вiдвести лiву ногу вбiк. Повернути голову до лiвої ноги (прим., причому лiва сторона має скоротитися. Стиснутися. А права — подовжитися). Зробити цей рух дуже легким.</i> <i>Вiдвести лiву ногу вбiк. I лишити її там. Перемiстити ногу в лiву сторону.</i> <i>Рухати голову. Кiлька разiв. Подивитися на лiву ногу. Потiм посерединi. Знову подивитися на ногу. Середина. Подивитися на ногу. Припинити рухи голови.</i> <i>Повернутися до рухів ноги влiво. Вiдмитити, чи стає легше. Незалежно вiд того, чи рухається вона пiд трохи бiльшим кутом, нiж ранiше — рух стає легшим.</i> <i>Продовжуючи рухати ногою, раптово зафiксувати голову з правого боку. Тримати тiло, як палицю — вiд п'яти до голови. Продовжувати рухатися (прим., тiлом як єдиним цiлим). Праворуч i лiворуч.</i> <i>Спростити рух. Легше (прим., якщо рухати тiлом, як палицею, то нога не може вiдводитися у кульшовому суглобi. Рух у кульшовому суглобi вiдсутнiй. Пам'ятайте, що здатнiсть виконувати цi рухи не має нiчого спiльного з iнтелектом. Це мiра</i>

		1-2 хв.	повноти уявлення про себе. Якщо образ неповний, то людина не відповідає за те, що він(-она) робить. Він(-она) вважає, що робить одне. А насправді робить зовсім інше).
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Виконати те саме із зігнутою ногою. Із зігнутою стопою (прим., рух цілісний. Це означає, що голова рухається в протилежний бік від того, куди б їй хотілося).</i> <i>Припинити. І трохи відпочити.</i>
10(11).	В.п.: <i>на колінах і на передпліччях.</i>	1 хв.	<i>Повернутися на коліна. Цього разу спертися на передпліччя та лікті. Пробувати робити те саме. Витягувати і згинати стопи. Відмітити, як вони рухаються зараз. Витягти і торкнутися підлоги. Потім назад.</i>
		2-3 хв.	<i>Рухатися по черзі. То однією ногою, то іншою. Зауважити, що ви негайно почали рухатися швидше. А тепер знов разом. Обома ногами. Піднятися на руки та відмітити різницю. Ноги разом. По черзі. Зупинитися. Посидіти і трохи відпочити.</i>
11(12).	В.п.: <i>навколішки.</i>	1 хв.	<i>Знову повернутися на коліна і руки. Цього разу пробувати розвести обидві стопи. У сторони (прим., коліна разом). Розвести в сторони. І в середину. Відмітити, що голова не знає, куди їй повертатися. Тому вона залишається посередині.</i>
		1-2 хв.	<i>Пробувати навпаки. Відвести обидві стопи праворуч. Потім обидві стопи ліворуч. Зауважити, що хоче робити голова. Хай робить.</i>
		1 хв.	<i>Знову обидві ноги. Просто розвести їх у сторони. І звести разом. Відмітити, яка відводиться краще. І легше.</i>
		1-2 хв.	<i>Зігнути ноги і виконати те саме. Рухати разом обидві ноги. Зігнуті. Обидві праворуч. Обидві ліворуч. І дозволити тілу й голові рухатися, як вони хочуть.</i>
		1-2 хв.	<i>Пробувати рухати тіло, як палицю (прим., це означає, що коли ноги рухаються в один бік, голова рухається у протилежний. Як єдине ціле). Зігнути обидві ноги. Витягти. Рухати обидві ноги праворуч, голову ліворуч. І так далі (прим., все тіло як одне ціле, шарнірно закріплене на колінах).</i>
		1-2 хв.	<i>Знову дозволити тілу робити те, що йому хочеться. Це означає — дозволити голові рухатися в тому напрямі, у якому вона хоче. Обидві ноги праворуч, і голова праворуч. Хай тулуб згинається посередині. Тож робити те, що ви робили раніше. Відмітити, чи можете ви робити це швидше, ніж раніше.</i>
	<i>Лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Припинити. І трохи відпочити.</i>
12(13).	В.п.: <i>на колінах і на передпліччях.</i>	1-2 хв.	<i>Знову стати на коліна. І на передпліччя. Цього разу пробувати рухатися із зігнутими стопами. Зігнути ноги. І пробувати торкнутися ними сідниць. Не витягувати стопи, а зігнути їх. Лишитись у такому положенні (прим., щоб п'яти були ближче до сідниць). Зігнути і витягнути тільки стопи. Згинати і витягувати — продовжити.</i>
		1-2 хв.	<i>Рухати ногами по черзі. Згинати і витягувати. Продовжити. Тримати зігнутими обидві ноги. Багато разів. Із зігнутими ногами. Рухатися повільно. Рухатися швидко. Робити як завгодно.</i>
		1-2 хв.	<i>Припинити. Виконати те саме. Із витягнутими стопами. Пробувати робити і зауважити, наскільки рух відрізняється. Відчути, що ви робите у поперек. Зауважити на різницю (прим., коли витягуєте або згинаєте ноги).</i>
	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Припинити і трохи відпочити.</i>
13(14).	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>Знову стати на коліна. І на руки. Пробувати згинати та витягувати стопи. Відмітити, чи є різниця з моменту початку вправи. Витягнути їх. Відмітити, чи є інша ясність у тому, що ви робите зараз, та інша якість рухів.</i>
14(15).	В.п.: <i>навколішки.</i>	1-2 хв.	<i>З'єднати коліна разом і витягти стопи. І рухати обидві ноги праворуч (прим., не витягнуті, зігнуті). Подивитись на них. Рухати очі праворуч. Потім всередину. Потім праворуч. Продовжити.</i>
		1-2 хв.	<i>Продовжити робити так само, але як палиця. Голова рухається у протилежному від ніг напрямі (прим., обидві ноги разом, в одному напрямі). Припинити. І трохи відпочити.</i>
		1-2 хв.	<i>Почати знову. З'єднати коліна. І виконати те саме ліворуч. Зробити в обидва способи. В одному випадку — згинати середину тулуба. В іншому — випрямляти. Пробувати робити в обидва боки. Коліна разом. Рухати стопи праворуч і ліворуч. І хай голова дивиться на ноги кожного разу, коли вони це роблять. І вправо і ліво. Порівняти сторони.</i>



	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1 хв.	<i>Припинити. Лягти на спину і відпочити.</i>
15(16).	В.п.: <i>навколішки — сидячи.</i>	1-2 хв.	<i>Знову стати на коліна. З'єднати їх разом. Витягти стопи. Перемістити обидві ноги праворуч. І спробувати сісти на підлогу. Дивитися прямо перед собою. Покласти руки спереду. На підлогу. Повернутися на коліна. Рухати обидві ноги в інший бік (прим., ви не рухаєте руки з того місця, де ви почали). Ще раз. Стати на коліна. Перемістити ноги ліворуч. Відзначити, де ваші руки. Сісти. А тепер чому б вам не дійти до того ж самого моменту, коли ви знову підводитеся? Правильно. Рухати стопи в інший бік. Повернутися на коліна (прим., ви повинні тримати руки у тому самому місці).</i>
		1-2 хв.	<i>Тримати руки належним чином. Посунути ноги в один бік. І сісти. Встати. Посунути ноги в інший бік. І сісти. Насправді йдеться про рух тазу. А голова весь час спрямована вперед.</i>
		1-2 хв.	<i>Посунути ноги в інший бік. А потім сісти. На те ж місце (прим., кожного разу ви маєте сідати в одне й те саме місце. З кожного боку). Давайте знову розрізнімо це. Відвести ноги вбік. І сісти. Витягти стопи перед собою. Ще раз. Відвести обидві ноги праворуч. І сісти. Витягти стопи перед собою. Відвести обидві ноги ліворуч. Стати на коліна. Покласти руки на підлогу. Відвести ноги праворуч. І сісти.</i>
		1 хв.	<i>Відвести ноги ліворуч. І сісти. Знову стати на коліна і на руки і пробувати знову згинати стопи.</i>
		1-2 хв.	<i>Відмітити, чи є різниця від початку дотепер. Рухати ногами по черзі (прим., згинати, розгинати). Далі розвертатися на колінах і відводити ноги в сторону (прим., праворуч, і ліворуч). А тепер, пробувати розвести коліна і зігнути ноги. Далі, звести коліна і розігнути ноги. Робити навпаки (прим., ноги розігнуті, коли коліна розведені. І зігнуті, коли коліна зведені).</i>
	В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв.	<i>Встати. І пройтися на цих ногах. Відмітити, як вони тепер вам слугують.</i>
<b><i>Заклучна частина (18-22 хв.)</i></b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### ***План-конспект заняття 17***

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо кульшових суглобів.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо кульшових суглобів.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b><i>Підготовча частина (4-6 хв.)</i></b>			
1.	Привітання, розміщення	2-3 хв.	

	учасників, повідомлення завдань заняття.		
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1(2)	В.п.: <i>сидячи</i> .  В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	2-3 хв.  2-3 хв. 3-4 хв.  2-3 хв. 1-2 хв.  3-4 хв.  1 хв.	<i>Сісти (прим., коліна нарізно, підощви «дивляться» одна на одну. Торкаються або майже торкаються). Лівою рукою вхопитися за підощву правої ноги зверху (прим., із зовнішньої сторони). Великий палець разом з іншими (прим., як у мавпи). Спертися на праву руку. Підняти й опустити праву ногу. Повільно. Багато разів. Чергувати рухи. Щоб коліно по черзі опинялося з іншої сторони ліктя (прим., ви побачите, як це впливає на стегна та тулуб). Правою рукою вхопитися за цю ж ногу (прим., тримати її з іншого боку). Спиратися на ліву руку. Робити те саме, що й раніше. Поміняти руки. І робити так, як на початку. Відмітити чи легше зараз. Робити це повільно. Для тих, кому важко: відпустити ногу. Якось торкнутися рукою коліна (прим., якоюсь частиною). А потім ухопитися за стопу (прим., не напружуючись). Скрутити тіло (прим., щоб ви могли це зробити. Якщо ви не можете утримати ногу, то подумайте про це). Вхопитися якось. Та виконувати ту частину руху, яку можете робити. Знову зробити це. Раз рукою. Раз без руки. Раз протилежною рукою. Продовжити міняти руки. Допоки однаково не відчуватиметься обома руками. Лягти на спину. Поспостерігати за тілом. Сприйняти різницю між кульшовими суглобами та їх контактом з підлогою (прим., один здається ближчим до підлоги, ніж інший).</i>
2(3)	В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	3-4 хв.  1-2 хв.  30 сек.	<i>Зігнути коліна. Поставити ноги. Широко. Ліву руку завести за голову. Тримати праву ногу правою рукою зовні. Підняти у повітря стопу і голову. Обома руками. У повітрі завести лікоть зсередини коліна. Повертаючись на підлогу, дозволити голові опуститись і завести лікоть зовні від коліна. Використати все можливе, щоб зробити рух легшим. Продовжити це робити. Відмітити, чи можете ви допомогти собі диханням, поворотами тіла чи лівою ногою. Відмітити, чи язик, рот і очі вільні. Подумати про розширення обличчя. Тобто куточки рота й очей, які йдуть до вух. Зробити це плавно. Простим, швидким рухом.</i>
3(4)	В.п.: <i>сидячи</i> .  В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	2-3 хв.  30 сек. 3-4 хв. 1 хв.	<i>Сісти. Спертися на ліву руку. Правою рукою тримати праву ногу зверху. Робити так само. І відмітити, що легше. Відмітити чи можете ви сказати, як складніше це робити. Коли це відчувається складно? Вхопитися зовні і, не відпускаючи, зігнути ногу (прим., лікоть зсередини коліна). І перекопитися на спину, не відпускаючи стопу. Зробити це в положенні лежачи. Відмітити, чи є якась різниця. Лягти. І відмітити, як тіло торкається підлоги. Яка нога здається довшою?</i>
4(5)	В.п.: <i>сидячи</i> .  В.п.: <i>лежачи на спині</i> .	3-4 хв.  1-2 хв. 1 хв.	<i>Знову сісти. Вхопитися за праву ногу (прим., як ви робили раніше). За середину. Завести праву ногу за собою. З правого боку. Повернути її на місце. Спертися на ліву руку, як потрібно. Щоб було легко. Хитнутися ліворуч (прим., так, щоб ви опинилися на сідничній кістці, а ліва нога поступово торкнулася підлоги). Зробити усе можливе, щоб було легше. Лягти за потреби. Збільшити швидкість. Лягти на спину і відпочити. Перевірити свій контакт із підлогою.</i>

5(6)	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	3-4 хв.  1 хв.	<i>Зігнути коліна. Правою рукою триматися за стопу (прим., як ви робили раніше). Ми робимо те саме. У положенні лежачи. Щоб ви могли відмітити, що потрібно змінити. Що вам потрібно зробити з лівою ногою? Зі своїм тілом? Нога має повернутися на підлогу (прим., якщо ви не тримаєте великий палець разом з усіма — таке тримання заважає рухам). Завести ногу назад. І відпустити. Спробувати просунути руку під склепіння стопи, з'єднавши усі пальці разом (прим., щоб рука та стопа зручно лежали разом). Підняти ногу. І продовжити рух. Відмітити, чи хочете ви, щоб ліва рука була за головою. Не чинити спротив. Дозволяти своєму тілу робити те, що воно хоче аби полегшити рух.</i> <i>Лягти і відпочити.</i>
6(7)	В.п.: <i>сидячи.</i>	2-3 хв.  1 хв.	<i>Перевернутися на інший бік. І сісти. Коліна нарізно. Як і раніше. Лівою рукою вхопитися за підшву правої ноги. І відвести ногу в те саме положення, що й раніше.</i> <i>Тим, кому це важко: завести ногу назад. І відпустити руку. Праве коліно має опинитися на підлозі. Поставити праву руку позаду. Лівою рукою погладжувати (прим., ковзати вздовж) стегно, коліно та гомілку. А потім так само ковзати рукою по нозі. Назад. Повільно перевірити, чи зможете ви триматися за стопу зручніше.</i>
7(8)	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>  В.п.: <i>сидячи — стоячи.</i>	3-4 хв.  1 хв. 2-3 хв.	<i>Лягти на спину. І спробувати зробити те саме. На спині (прим., хай інша нога робить все, що їй хочеться). Хитнутися. Підняти голову. Лягти. Повністю. Робити все, щоб цей рух був можливим і зручним.</i> <i>Зупинитися. І відпочити.</i> <i>Сісти. Встати. І походити. Щоб мозок знав, що думати, він повинен мати зрозумілий досвід. Зауважити на різницю між правою і лівою сторонами. Яка сторона вам подобається більше? Тепер я знаю більше, у чому полягає мій потенціал. Я знаю краще, як цього досягти.</i>
8(9)	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>    В.п.: <i>сидячи.</i>  В.п.: <i>лежачи на спині.</i> В.п.: <i>сидячи.</i>	30 сек.  1 хв.  1 хв.  1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.  1 хв. 1 хв.	<i>Лягти на спину (прим., тепер ми побачимо, чи зможемо ми отримати те саме для іншої ноги. Не працюючи взагалі. Тобто отримати іншу сторону такою ж рухливою та гнучкою як та, яку ми вже зробили. А можливо, навіть кращою).</i> <i>Лівою рукою утримувати ліву стопу зверху. Права рука позаду. Закрити очі. Уявити, що ви піднімаєте її (прим., впевніться, що ви взагалі нічого не робите). Подумати як підняти і опустити ногу. І завести коліно зсередини від лівого ліктя (прим., якщо ви не можете просто подумати про це — тоді зробіть це з правого боку. Як і раніше).</i> <i>Знову тримати ліву ногу лівою рукою. І уявити, що ви виконуєте рух (прим., як і раніше, з правою стороною). Винахідник, поет, музикант думає про те, що він збирається зробити, з набагато більшою ясністю, ніж він може виконати насправді. Якщо ви правильно зорганізуєте своє мислення, ви зможете змусити свою ліву сторону працювати набагато краще. Навіть, якщо вона взагалі не працювала. Твердо тримайте в пам'яті образ свого тіла.</i> <i>Знову тримати ліву ногу. Відмітити, чи пам'ятаєте ви, що робила права нога раніше. І, продовжити повторювати рух.</i> <i>Підняти ліву ногу у повітря. І сісти. Продовжити триматися за ногу. І подумати про те, щоб підняти ногу і завести коліно зсередини від ліктя. Продумати рух. Кілька разів. Для цього потрібно думати про таз, шию, зону між ногами.</i> <i>Лягти на спину. І подумати про те саме. Зробити це тричі.</i> <i>Сісти. Покласти ліву ногу позаду. Вхопитися лівою рукою за ногу. І подумати про те, як коліно завести від ліктя зовні, а стопу покласти на праве стегно. Перенести ногу на праве стегно і подумати про те, як повернути її туди, де вона була. Продумана сторона стає тоншою, легше спрямовується.</i> <i>Покласти ліву ногу позаду. Спертися на ліву руку. І подумати, що ви збираєтеся використати праву руку, щоб дістати ліву ногу та покласти її у положення, як і раніше — зовнішньою щиколоткою на праве стегно. Зупинитися.</i> <i>Сісти. Ноги нарізно. Тримати ліву ногу (прим., ступню) позаду. Спертися на ліву руку. І подумати про те, аби взяти ліву ногу і витягти її вперед (прим., коліно заходить від ліктя зовні).</i> <i>Зробити це іншою рукою.</i> <i>Встати. І походити. За чотири хвилини ви зробили те, на що до того нам знадобилося сорок.</i>

	В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв.	
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 18**

**Тема заняття:** Керування м'язами навколо хребта.

**Мета заняття:** оволодіти навичками керування м'язами навколо хребта.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами навколо хребта.
3. Виховувати організованість, дисципліну і відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	1-2 хв.	<i>Лягти на спину.</i> Ноги нарізно. Не широко. На зручній відстані. <i>І лежати хвилину нерухомо.</i> Відмітити, як <i>торкаються</i> підлоги коліна ззаду, грудна клітка, плечі і груднина ( <i>прим., грудна кістка</i> ). Відчути <i>де</i> плечі, лопатки, ребра <i>торкаються</i> підлоги.
2.	В.п.: <i>лежачи на спині.</i>	2-3 хв.	<i>Зігнути коліна. Поставити ноги. На підлогу. У найзручніше та стійкіше положення, яке ви можете віднайти.</i> Тобто ви <i>не робите нічого, щоб їх утримувати.</i> І вони <i>не ковзатимуть.</i> Дуже повільно <i>хитнути таз.</i> Це означає <i>підняти куприк від підлоги.</i> Та <i>опустити його.</i> Багато разів. Дуже повільно. Відмітити, <i>що голова теж рухається.</i> Ніби <i>хребет її штовхає (прим., коли ви це робите, підборіддя наближається до горла. І віддаляється).</i>

		2-3 хв.	<i>Піднімати хребет. Більше. Поступово. Відмітити, як рухається його нижня частина (прим., тобто ви піднімаєте її з підлоги, а потім опускаєте. Повільно, ніби це ланцюг, який опускається на підлогу, ланка за ланкою). Тримати це у пам'яті. Піднімати й опускати нижню частину хребта. Зробити рух однорідним.</i>
3.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<i>Підняти таз вище. У повітря. І затримайтеся. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім трохи ліворуч (прим., разом з ними рухається і таз). Робити це. Відмітити, що відбувається у хребцях, які залишаються на підлозі.</i>
		1-2 хв.	<i>Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчувати, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону.</i>
		1-2 хв.	<i>Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги).</i>
		1-2 хв.	<i>Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються). Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		1-2 хв.	<i>Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i>
4.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо у повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі).</i>
		1 хв.	<i>Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		30 сек.	<i>Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни у тому, як тулуб контактує із підлогою.</i>
		1-2 хв.	<i>Підняти таз у повітря. І затриматися. Нахилити коліна праворуч. Трохи. Потім, трохи ліворуч. Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна. Відмітити, чи можете ви відчувати, як хребет повертається вбік, по черзі спираючись то на одну, то на іншу сторону.</i>
		1-2 хв.	<i>Підняти руки у напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Продовжити ті самі рухи. Коліна праворуч. І ліворуч. Голова рухається разом із колінами. Таз у повітрі (прим., не торкається підлоги).</i>
		1-2 хв.	<i>Наблизити ноги до тіла. Щоб можна було підняти таз вище. Продовжити робити те саме (прим., руки не рухаються). Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		1-2 хв.	<i>Припинити рухи головою. І хай руки рухаються вправо-вліво. Таз має бути високо в повітрі. Дрібні рухи. Повільно. Тримати лікті прямо (прим., щоб трикутник залишався недеформованим). Спочатку одна лопатка підніметься від підлоги. Потім інша.</i>
		1 хв.	<i>Відпочити. Спостерігати, як хребет лежить на підлозі.</i>
		1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Трохи. Підняти пальці ніг від підлоги (прим., так, щоб тільки п'яти натискали на підлогу). Підняти таз високо в повітря. Робити невеликі рухи. П'ятами. Подовжувати і вкорочувати тулуб (прим., коли ви це робите, хребет ковзає вгору-вниз. Через плечовий пояс. Потилиця теж ковзає по підлозі).</i>
		1 хв.	<i>Повернути голову праворуч. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях.</i>
		30 сек.	<i>Відпочити. Відмітити, чи відбулися зміни у тому, як тулуб контактує із підлогою.</i>
5.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.	<i>Знову підтягти коліна (прим., щоб ви могли стати на п'яти). Підняти таз у повітря. І виконувати такі ж ковзання хребта, як і раніше. Цього разу обличчя ліворуч.</i>
		1-2 хв.	<i>Наблизити п'яти до тіла. Підняти таз. Якомога вище. Робити те саме, що й раніше. Спиратися на п'яти (прим., і штовхати). Хай голова робить все, що хоче.</i>
		1-2 хв.	<i>Відмітити різницю, коли голова спрямована в напрямі стелі. Або коли вона повернута в один чи в інший бік. Відмітити, що відбувається у верхніх хребцях. Відштовхуючись, відмітити, що робить груднина і грудна клітка.</i>

		1-2 хв.	<i>Поставити стопи на підлогу. І відрегулювати їх так, щоб можна було підняти таз вище. Виштовхнути живіт (прим., грудна клітка стає плоскою). Потім виштовхнути грудну клітку (прим., і живіт стає плоским). Чергувати рухи живота і грудної клітки. Кілька разів. Де ви це відчуваєте у ребрах? Чи в інших частинах тулуба?</i>
6.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  30 сек.	<i>Опустити таз. Ноги стоять на підлозі. У зручному місці. Знову робити те, що спочатку. Повільно і поступово піднімати таз. Допоки легко. Опускати таз дуже повільно. Дозволяти хребцям опускатися вниз (прим., ніби кожен є ланкою в ланцюзі, який ви повільно опускаєте на підлогу. Ланка за ланкою). Відмітити, чи абсолютно рівномірний цей рух угору-вниз. Відпочити.</i>
7.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  30 сек. 2-3 хв.  1-2 хв.  1-2 хв. 30 сек.	<i>Стопи разом (прим., ноги прями). Використовувати п'яти, які на підлозі. Штовхати і тягти хребет так, щоб він відчувався як раніше. Згинати і витягувати стопи. Щоб п'яти працювали. Робити це. Стежити за диханням. Зробити кілька разів. Лягти спокійно. Тримати стопи разом. Зігнути стопи (прим., так, щоб вони нахилилися до вас). І вдихнути. Витягти стопи. І видихнути. Робити це повільно. Узгоджувати з диханням. Вдихнути нечутно. І видихнути. Продовжити робити. Звертати увагу на низ живота. Продовжувати (прим., допоки не виявите, що робите це із якнайменш можливим зусиллям у ногах або будь-якому іншому місці тіла). Змінити координацію між диханням і рухом стоп. Видихнути, коли стопи зігнуті. І вдихнути, коли вони витягнуті. Вирішуйте самі, який спосіб здається вам більш природним. Зробити це так, як ви робили раніше. Вдихнути, коли згинаєте стопи. І видихнути, коли витягуєте. Відпочити.</i>
8.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв. 30 сек. 1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв. 30 сек.	<i>Зігнути коліна. Ноги разом. Спиратися тільки на п'яти. Хитати таз п'ятами. Тримати коліна і стопи разом. Це крихітний рух. Відмітити, чи можете ви сприйняти, де розташовані кульшові суглоби та великі вертели (прим., grand trochanter). Продовжити це робити. За потреби витягувати та згинати стопи. Лишити ноги у спокої. І підняти таз вище. Вище. Ще вище. Рухати хребет угору-вниз. По підлозі. Зауважити, що ви продовжуєте дихати. Знову спостерігати за хребтом. Тією частиною, що лежить на підлозі. І плечовим поясом. Повернути голову й очі праворуч. І лишити їх там. Продовжити виконувати рух. І відмітити, що відбувається із хребтом (прим., ви віднайдете, що тепер одна сторона хребта треться об підлогу). Повернути голову й очі ліворуч. І продовжити робити те саме. Відпочити.</i>
9.	В.п.: лежачи на спині.	2-3 хв.  1-2 хв.  1-2 хв.  1 хв.	<i>Зігнути коліна. Стопи нарізно. Підсунути стопи так, щоб можна було підняти таз. Дуже високо. Якнайвище. Не напружуватися. Обійняти себе руками. Тобто праву руку підсунути під ліву пахву (прим., так, щоб вона опинилася на лівій лопатці). А ліву руку — під праву пахву і під праву лопатку. Тримати ноги нерухомо. Руками й ліктями хитати верхню частину тіла. Праворуч і ліворуч. Продовжити рух. Повертати голову й очі разом із рухом. Відмітити, чи можете ви зробити контакт із підлогою правильним і рівномірним. Хитатись обережно. Із боку в бік. Допоки контакт не стане правильним. Як плавна арка. Підсунути ноги. Підняти таз ще вище. Поміняти руки (прим., щоб рука, яка була знизу, опинилася зверху). Продовжити робити те саме. Відмітити, чи можете ви розподілити тиск рівномірно. Щоб рух став дуже приємним. Відпочити. Поставити стопи на підлогу. І відрегулювати їх так, щоб можна було підняти таз вище. Виштовхнути живіт (прим., грудна клітка стає плоскою). Потім виштовхнути грудну клітку (прим., і живіт стає плоским). Чергувати рухи живота і грудної клітки. Кілька разів. Де ви це відчуваєте у ребрах? Чи в інших частинах тулуба?</i>
10.	В.п.: лежачи на спині.	30 сек.	<i>Зігнути коліна. Стопи нарізно. Підняти таз. Підняти руки в напрямі стелі (прим., долоні торкаються). Відмітити, як тулуб контактує із недеформованим трикутником.</i>

		1-2 хв. 30 сек.	<i>Окреслити коло на стелі двома середніми пальцями. Повільно (прим., хай плечі та верхня частина хребта м'яко рухаються по підлозі. В одному напрямі). Хай коліна, голова і все тіло взаємодіють і хитаються, коли ви робите коло пальцями. Відпочити.</i>
11.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 30 сек.	<i>Зігнути коліна. Робити так само. Креслити кола у протилежному напрямі. Почати із маленьких кіл (прим., і хай вони збільшуються, коли все тіло співпрацює. Кола мають стати правильнішими і чіткішими). Відпочити.</i>
12.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 30 сек.	<i>Зігнути коліна. Ноги нарізно. Витягти руки в сторони (прим., долонями догори). Підтягти стопи ближче до тіла. Підняти таз. Хитати ногами. І робити невелике коло (прим., навколо шийних хребців). Хай коліна йдуть туди, куди їм хочеться (прим., щоб ви могли зробити це коло). Хай голова йде в тому ж напрямі, що й коліна та очі. Змінити напрям руху по колу. Відмітити, що робить груднина (прим., грудна кістка), коли ви це робите. Рухати голову у протилежному від колін напрямі (прим., Дуже складно!). Відмітити, що відбувається у груднині та у верхніх хребцях. Продовжити це робити (прим., ви віднайдете, що деякі вузли розв'язуються у цій області). Робити це повільно. Тримати коліна нерухомо. І продовжити рух. Рухати голову у будь-якому напрямі. Зробити повне коло (прим., поки ви це робите, поступово збільшуйте рух ногами. Щоб сприяти руху голови. У тому ж напрямі). Не рухати коліна. І продовжити рухи голови так само. Відмітити, чи зможете ви поступово повернути рух колін. Рухати їх у протилежному напрямі. Не заважати руху голови. Повільно. Відпочити.</i>
13.	В.п.: лежачи на спині.  В.п.: сидячи — стоячи.	1-2 хв. 30 сек. 1-2 хв.	<i>Зігнути коліна. Підняти таз у повітря. Опустити хребці. Повільно. Один за одним. Знову підняти таз. Поступово. Підняти хребці. Один за одним. Виконати цей рух кілька разів. Повільно. І відмітити, яка різниця від початку уроку. Відпочити. Поспостерігати за тілом. Перевернутися на бік. Встати і походити.</i>
<b>Заключна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	

### **План-конспект заняття 19**

**Тема заняття:** Керування м'язами шиї і голови.

**Мета заняття:** Оволодіти навичками керування м'язами шиї і голови.

**Завдання заняття:**

1. Нагадати про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.
2. Розвивати навички керування м'язами шиї і голови.
3. Виховувати організованість, дисципліну та відповідальність.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** килимок для йоги.

№ з\п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (4-6 хв.)</b>			
1.	Привітання, розміщення учасників, повідомлення завдань заняття.	2-3 хв.	
2.	Стисле нагадування про особливості проведення занять на основі соматичних рухів.	2-3 хв.	За потреби відповісти на запитання.
<b>Основна частина (52-58 хв.)</b>			
1.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1 хв. 1 хв. 1-2 хв.  1 хв. 1 хв.	<i>Лягти на спину. Покласти праву руку під потилицю. Покласти ліву руку на лоб. Лівою рукою пробувати котити голову по правій руці, яка лишається рівною. На підлозі.</i> <i>Зауважити, що більшість із вас виконує всі рухи в лопатці та у променево-зап'ястковому суглобі. І рука, яка лишається у контакті з чолом, не використовується. Ніби ви утримуєте чоло у руці.</i> <i>Тож тепер пробувати тримати руку рівно та котити голову.</i> <i>Зробити так, як ви робили раніше. Утримувати лоб. Відмітити різницю. Відмітити різницю в русі плечей і голови.</i> <i>Пробувати котити голову між руками. Більш-мени автоматично. Тобто зробити це простим рухом. Обидві руки рівно.</i> <i>Більш-мени (прим., вони не обов'язково мають бути абсолютно плоскими, але повинно бути кочення).</i> <i>Зробити дуже маленький рух. Посередині. Вперед. І назад. Щоб ви могли робити це швидко.</i> <i>Зупинитися. Руки на підлозі. Розслабитись. І дихати. Перевірити тіло по кожній лінії.</i>
2.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв. 1 хв.	<i>Завести ліву руку за голову. Правою рукою котити голову.</i> <i>Трохи підняти голову від підлоги. Обома руками. Пробувати котити голову між руками. Не утримувати голову, а обертати її. Обома руками (прим., це означає, що має бути такий обертаний рух). Зробити це можливим.</i>
3.	В.п.: лежачи на животі.	1 хв.  1-2 хв.  1-2 хв. 1-2 хв.	<i>Перевернутись і лягти на живіт (прим., ви побачите іншу відмінність — ви зможете обертати голову так, щоб точка спереду (прим., під лобом) не рухалася, а голова оберталася — праворуч і ліворуч (прим., також, точка ззаду лишилась більш-мени нерухомою).</i> <i>Покласти праву руку під лоб, а ліву — на потилицю. Покласти долоню під чоло так, щоб вона лежала точно так само, як і раніше. Котити голову між руками.</i> <i>Змінити руки і виконати те саме. Робити схожі рухи. Для власного задоволення.</i> <i>Обома руками підняти голову від підлоги і пробувати виконати кочення. У якийсь момент зупинити обертальний рух і утримувати голову, повертаючи її. Відмітити, як це відрізняється (прим., тоді ви відчуєте, як тулуб починає рухатися. Ви відчуєте це у грудній клітці).</i> <i>Знову котити голову (прим., ми думаємо, що різниця очевидна у цій позиції).</i>
4.	В.п.: лежачи на животі.	1-2 хв.	<i>Змінити положення рук. Рухатись, обертуючи голову. Кілька разів. І утримувати голову так, щоб ви скручували тулуб. Кілька разів.</i>



		1-2 хв.	<i>Утримувати і відчутти, як сильно ви скручуєте хребет. І наскільки легше в один бік, ніж в інший (прим., легше в напрямі руки, яка лежить під лобом).</i>
		1-2 хв. 1 хв.	<i>Змінити руки. І відмітити, що зробите більший рух зі сторони руки під лобом. Припинити і лягти на спину. Трохи відпочити.</i>
5.	В.п.: <i>сидячи.</i>	1-2 хв.	<i>Сісти. І покласти праву руку за голову. Покласти ліву руку на лоб (прим., є інший, третій різновид рухів, які роблять люди. Дехто, намагаючись виконати цей рух у положенні сидячи, вважає, що він(-она) робить правильні речі. Але насправді, він(-она), або виконує той рух, який передбачає утримання та повороти тіла, в той час як у шийному відділі рух взагалі відсутній, або він(-она) виконує певний рух, який передбачає тертя по чолю. Багато хто робить це спонтанно. Замість того, що він(-она) має робити). Пробувати зробити всі три варіанти (прим., це означає, що ви будете тримати ліву руку на лобі і хочете його утримувати. Коли ви утримуєте, відчуйте, як все тіло рухається донизу. До куприка на підлозі).</i>
		1-2 хв.	<i>Продовжити (прим., хай ліва рука стане дошкою, що котиться). Зробити обертовий рух. Спочатку зробити утримуючий рух. Пробувати утримувати обома руками. І повертати корпус. Відмітити, як лікті рухаються справа-наліво. І що рух, насправді відбувається у хребті. А не в шийних хребцях.</i>
		1-2 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	<i>Обертати голову між руками (прим., тіло нерухоме. Тільки голова рухається). Обертати голову тільки правою рукою. Обертати її тільки лівою рукою. Продовжити. Відмітити, як відбувається рух. З лівою рукою. Що робить ліва рука замість того, щоб обертати? (прим., змушує вісь рухатися праворуч і ліворуч).</i>
		1-2 хв.	<i>Пробувати рухати тільки правою рукою (прим., і вісь має залишатися на місці. Ви можете перевірити вісь лівою рукою). Покласти лівий вказівний палець на маківку і відмітити, чи обертає ви голову навколо пальця. Якщо так, то у вас правильна вісь. І правильний рух.</i>
		1-2 хв.	<i>Поміняти руки і продовжити (прим., і ви відмітите — цойно ви усвідомите, що насправді робите — ви зможете це виправити. Перш ніж ви усвідомите свою помилку, хтось інший може казати вам сто разів — і це не допоможе).</i>
		1-2 хв.	<i>Робити всім разом. Переконайтеся, що немає жодних відхилень від правил обертання. Пробувати обома руками (прим., і ви це відмітите).</i>
6.	В.п.: <i>сидячи.</i>	1 хв.	<i>Відмітити, що те, що ми зробили сьогодні, має ефект (прим., якщо ви використовуєте голову, щоб мати можливість робити всі ці рухи ось так — ви зможете негайно спонукати тіло робити речі, що виходять за межі нормального діапазону. До такої міри, що ви, ймовірно, будете здивовані).</i>
		1-2 хв.	<i>Пробувати робити той останній рух. Повороти голови. Але цього разу помістити великі пальці під вуха. Так, щоб протягом руху було лише те легке розгинання ший, яке робить великий палець під вухом, поки ви обертаєте.</i>
	В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв.	<i>Припинити. Встати. Пройтися і відмітити, що це зробило з вами.</i>
7.	В.п.: <i>стоячи.</i>	1-2 хв.	<i>Спробувати скористатися отриманим досвідом (прим., давайте всі зробимо два рухи. Обертання між руками. Які ми робили цойно. І раніше. У положенні стоячи).</i>
		1-2 хв. 1 хв.	<i>Спочатку пробувати утримувати голову. Потім обертати. Потерти лобом долоню.</i>
		1-2 хв.	<i>Пробувати утримувати лоб. І потерти руку потилицею (прим., це складно. І дехто не зможе цього зробити. Тертя має бути розтиранням руки потилицею).</i>
		1-2 хв.	<i>Змінити руки. Пройти усі ці різні трюки зі зміною рук (прим., обертання між руками. Утримання. Тертя чолом по руці спереду). Стояти нерухомо.</i>
		1 хв.	<i>Тримати нерухомо руку позаду. І обертати голову (прим., так, щоб було таке ж тертя ззаду).</i>

8.	В.п.: стоячи.          В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв.  1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв. 1-2 хв. 1 хв. 1 хв.	<i>Розставити ноги. Тримати голову руками (прим., це означає, що пальці спрямовані назад. Лікті зближені. Щоб ви могли робити обертання, і в той же час злегка розгинати шию). Зігнути тулуб і коліна. І спробувати потягти маківку в напрямі підлоги (прим., просто обертайте голову та обережно потягніть. На ваше здивування, ви відмітите, що багато хто досягне підлоги маківкою. Що насправді не під силу багатьом акробатам).</i> <i>Покласти праву руку на лоб, а ліву на потилицю. І робити те саме — тягти голову до підлоги. Або припинити тягти її і виконати обертання. Відмітити, як далеко ви дійшли.</i> <i>Змінити руки (прим., та, що була спереду, має бути ззаду. І так далі). Спробувати знову.</i> <i>Відмітити скільки марної роботи ви робите із ногами. Пробувати піднімати п'яти. По черзі.</i> <i>Підняти пальці. Кожної стопи (прим., передню частину кожної стопи). А тепер уперед!</i> <i>Знов обидві руки по обидва боки від вух. І обережно тягти їх до підлоги.</i> <i>Знов обертати голову між руками.</i> <i>Припинити. Знову лягти на підлогу.</i>
9.	В.п.: лежачи на спині.	1-2 хв.  1-2 хв.  1 хв. 1-2 хв. 1-2 хв.  1 хв.	<i>Покласти праву руку за голову та притиснути її до підлоги (прим., це означає, що рука взагалі не рухатиметься). Покласти ліву руку на лоб. Котити голову (прим., це найдосконаліший переكات, який ви можете зробити).</i> <i>Спробувати «зробити помилку» — лівою рукою утримувати голову. Замість того, щоб її котити (прим., тоді ви це чітко відчуєте. Чітку різницю. По-перше — за обсягом руху. По-друге — за рухом решти тіла).</i> <i>Головою потерти руку позаду.</i> <i>Змінити руки і продовжити.</i> <i>Зробити будь-яку варіацію (прим., оберіть самі, щоб ви могли відрізнити її, що набагато важливіше, ніж якби ми вам про неї повідомили).</i> <i>Спробувати відмітити, скільки рухів ви можете згадати (прим., які з них ви можете зробити відразу, а про які вам треба подумати).</i>
10(12).	В.п.: стоячи.	1-2 хв.  1-2 хв. 1-2 хв. 1 хв.	<i>Знову стати на свої позиції та спробувати те, що ми робили раніше (прим., це означає — обережно розставити ноги, на необхідну ширину. Продовжити нахилити голову донизу. А потім відмітити, чи можете ви опустити її на підлогу, чи ні.</i> <i>Залишити голову у спокої. І відмітити, чи можете ви торкнутися підлоги ліктями.</i> <i>Спробувати покласти передпліччя і лікті на підлогу (прим., це можна легко зробити. Багато хто з вас може це зробити).</i> <i>Відмітити, чи можете ви торкнутися підлоги головою. За допомогою ліктів.</i>
11(13).	В.п.: стоячи.	1-2 хв.	<i>Пройтися й відмітити, що означає тримати голову. Відмітити, що означає диференціювати будь-яку звичну річ. І яке покращення відбувається, коли ви робите помилки, порівняно з тим, коли ви виконуєте рухи належним чином (прим., відчувти, як це відбувається).</i> <i>Подивитись один на одного. І відмітити, чи є якісь зміни в обличчі, спині та поставі.</i> <i>Подивитись у дзеркало. І відмітити, чи відбулися з вами якісь зміни.</i>
<b>Заклучна частина (18-22 хв.)</b>			
1.	«feedback-сесія»	18-22 хв.	Рефлексія учасників. Персональний зворотній зв'язок від викладача. Відповіді на запитання.
2.	Організований вихід із зали	30 сек.	