



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

**ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ:
ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЦІ ПРАКТИКИ
МАТЕРІАЛИ**

**III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
12–13 травня 2021 року
м. Київ**

**HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES**

**BOOK OF ABSTRACTS
3rd International Scientific and Practical Online Conference
12–13 May, 2021
Kyiv**



УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.51213168conf

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 168 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко

Організаційний комітет: В.В. Білецька, О.П. Буйницька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук, Н.М. Пилипченко, В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.

Редакційна комісія: М.В. Латишев, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 5 від 25 травня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

UDK: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.51213168conf

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 3rd International scientific and practical online conference. 12-13 May, 2021, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2021. – 168 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: G.O. Lopatenko

Organizing Committee: V.V. Biletska, O.P. Buinytska, A.M. Danylenko, T.M. Patuk, N.M. Pylypchenko, V.M. Savchenko, O.V. Yarmoliuk, L.V. Yasko.

Editorial Commission: M.V. Latyshev, R.O. Sushko, O.V. Yarmoliuk

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 5 of May 25, 2021).

Web-site: <https://fzfvs.kubg.edu.ua/>



© Borys Grinchenko Kyiv University, 2021



ЗМІСТ/ CONTENT:

Секція 1. ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ та СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ /	
Section 1. PHILOSOPHICAL, ORGANIZATIONAL, SOCIAL and ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	
Antala Branislav. PHYSICAL EDUCATION IN ACTIVE SCHOOL AND ITS LIMITS DURING THE CORONA PANDEMIC – CASE OF SLOVAKIA	8
Čingienė Vilma, Gobikas Mindaugas. WHAT IS A REALITY OF THE PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN SPORT AT THE MUNICIPALITY LEVEL IN LITHUANIA?	8
Yarmoliuk Olena. SPORTS MARKETING: IMPACT OF PANDEMIC IN SPORTS INDUSTRY	12
Nauright John. UNCERTAIN FUTURES FOR LOCAL AND GLOBAL SPORT IN THE 2020S	17
Somani Parin. IMPORTANCE OF QUALITY EDUCATION AND IMPROVING ACADEMIC INTEGRITY IN SPORTS SCIENCE WITHIN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	20
Şahin Aykut, Karakaya Yunus Emre. EPISTEMOLOGICAL BELIEFS TOWARDS LEARNING OF PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER	21
Bingölbali Abdullah. APPEARANCE OF INCREASED REALITY APPLICATIONS IN THE SPORTS SECTOR	25
Jibraili Zineb, Belabess Loubna. THE IMPORTANCE OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN THE ACCOMPANIMENT OF SPORT PROJECTS	25
Akti Furkan, Karakaya Yunus Emre, Şahin Aykut. ANALYSIS OF GRADUATE THESES ON SPORTS LAW IN TURKEY: A CASE STUDY	26
Yalçın Yasemin, Akdağlı Gülşah, Akca Merve. A STUDY OF THE ATTITUDES OF SPORTS SCIENCES STUDENTS TO INTERNATIONAL SPORTS ORGANIZATIONS	29
Білогур Влада. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНОГО СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В УКРАЇНІ	34
Іскра Уляна, Орлик Дмитро, Гацко Олена. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	38
Гудим Ганна, Цикоза Євгенія, Швець Сергій. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	43
Дорофеева Тетяна. ПРОБЛЕМА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ГРОМАД ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ З УРАХУВАННЯМ НАЯВНИХ ПЕРЕВАГ ОСОБИ	47



Комоцька Оксана. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦИФІКИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	52
Латишев Микола, Головач Інна, Співак Марина. ВІК ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ	54
Чичкан Оксана, Костовський Микола. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	56
Іваненко Галина. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПИТАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ (НА ПРИКЛАДІ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА)	58
Полянничко Олена, Єретик Анатолій, Гаврилова Наталія. САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКІ СТУДІЇ: ЛІДЕРСТВОСЛУЖІННЯ»	60
Козак Євгеній, Редько Олександр. ІНТЕРАКТИВНІ СКЕЛЕДРОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	62
Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ та ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ / Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL and PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING	
Сушко Руслана, Височіна Надія. КОМПЛЕКСНИЙ ВІДБІР У СПОРТИВНИХ ІГРАХ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ	64
Чопілко Тарас. ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ	66
Долбишева Ніна, Мустяца Світлана. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО НАБОРУ ЯК ОСНОВА ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	71
Киричок Юрій. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ПІДГОТОВКИ	76
Séna Agbodjinou Amah. VITAL ENERGY IN SPORT AND THE CONSEQUENCES OF BLOCKING ITS FREE MOVEMENT	78
Ceylan Bayram, Kajmovic Husnija. EFFECT OF DIFFERENT JUDO SPECIFIC EXERCISES ON HEART RATE RESPONSES IN MALE COLLEGIATE JUDO ATHLETES	79
Fethi Derbal, Cheikh Yakoub, Zemali Mohamed, Agboubi Habib, Othman Boufaden. FACTORIAL STUDY OF THE MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL REQUIREMENTS OF FOOTBALLERS ACCORDING TO THE GAME COMPARTMENTS	80
Dakalenko Oleg, Dolbyschewa Nina. DIE PSYCHOLOGISCHEN BESONDERHEITEN DER SPORTVORBEREITUNG FÜR SPORTANGLER	82



Виноградова Олена. СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛЯРІВ	86
Кожанова Ольга, Александрова Ольга, Петрова Наталія. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВПРАВАМИ ЗІ СТІЧКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	90
Коханська Софія. АНАЛІЗ ДУМКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО ВПЛИВУ ЗМІН МІЖНАРОДНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ НА СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ	95
Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ / Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY	
Talaghir Laurentiu-Gabriel, Olaru Bogdan, Iconomescu Teodora Mihaela. PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL DURING THE COVID19 PANDEMIC — CASE OF ROMANIA	97
Erkan Mert, Türkmen Ecem, Munusturlar Süleyman, Kesen Tolga Berkay. EXAMINING THE IMPACTS OF RECREATIONAL PARTICIPATION IN TERMS OF HEALTHY LIFE PERCEPTION AND DIFFERENT VARIABLES	97
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ХВОРИХ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА) І ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ	99
Білецька Вікторія, Семененко Вячеслав, Завальнюк Вікторія. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	103
Іващенко Сергій. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ САМОПОЧУТТЯ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ	105
Ляшенко Валентина, Гнутова Наталія, Корж Євген. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	108
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ.	110
Ясько Лілія, Буряк Ольга. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	113
Лахтадир Олена, Євдокимова Лілія, Чорній Ілона. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	115
Тьорло Олена, Котов Сергій, Домінюк Михайло. АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	118



Долженко Людмила, Кузнецова Лариса, Зубович Юлія. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	121
Мулик Катерина, Пономаренко Олена. ВЛИВ ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	126
Сова Володимир. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО	128
Бабак Світлана. ДІЄТОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ	131
Волощенко Юрій. СУЧАСНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СОМАТИЧНОГО ВИХОВАННЯ	134
Каюн Олександра. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ	136
Савченко Валентин, Харченко Галина, Буряк Ольга, Омері Ірина, Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана. РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ІНТЕГРАЛЬНИМИ ВИСНОВКАМИ ПРО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ	138
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, МОТИВАЦІЯ ХВОРИХ З ПОРУШЕННЯМ МОТОРИКИ, ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА), ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ (ДЦП)	141
Керестей Вадим, Савченко Валентин, Яцевський Богдан, Руденко Дар'я. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З COVID-19 У ВІДДІЛЕНІ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ	146
Петрусь Дарина, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМАХ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ	149
Бучинський Олексій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ («ЗАМОРОЖЕНОМУ ПЛЕЧІ») В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ	153
Савченко Валентин, Сівко Юлія. АПАРАТНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ БРОНХОЕКТАТИЧНІЙ ХВОРОБІ	156
Огороднік Наталія, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	158
Савченко Валентин, Харченко Галина, Керестей Вадим, Буряк Ольга, Рідковець Тамара, Погребняк Юлія. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ОЦІНЮВАННЯ ДОМЕНІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО НАБОРУ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я	162



СУЧАСНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СОМАТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юрій ВОЛОЩЕНКО

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Вивчення нової для України галузі знань – соматичного виховання – потребує детального аналізу сучасних наукових методів дослідження. В доступній спеціальній науково-методичній літературі представлені різні підходи, що стосуються вирішення окремих локальних питань. Наприклад, автори використовують інструментальні засоби, а саме The Xsensor-Measurement-System [2] і Pressure biofeedback device (PBU) [4]; актуальні рухові показники вимірюють відповідними випробуваннями: functional-reach test, sitting-and-standing test [5]. Крім інструментальних засобів та рухових тестів, вчені використовують велику кількість опитувальників і шкал: World Health Organisation Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF), Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA) [1, 3], KEKS [2], Numeric Rating Scale (NRS) [4]; загальний рівень сприйняття болю досліджують за допомогою McGill Pain Questionnaire (MPQ), а інтенсивність болю, здатність піднімати щось, ходити, сидіти вивчають за допомогою Oswestry low back pain disability questionnaire [1]. Аналізуючи вищенаведене, стає очевидним, що тільки своєчасно зроблений вибір адекватних методів дослідження допоможе науковцю вирішити поставлені задачі і досягти мети.

Мета дослідження – вивчити методи дослідження, які використовуються у сфері соматичного виховання.

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

Результати дослідження та їх обговорення. В статті розглянуто методи дослідження, представлені в роботах фахівців галузі, опублікованих за останні роки, де в якості засобу впливу застосовувався метод Фельденкрайза (FM). В залежності від спрямування наукового пошуку авторами використаний широкий спектр інструментальних засобів вимірювання, рухових тестів, опитувальників і шкал. Так, Lavinia Teixeira-Machado et al. вивчили ефекти впливу FM на хворобу Паркінсона і, крім FM, застосували відповідні шкали: Unified Parkinson's Disease Rate Scale (UPDRS – session III), mini-mental state evaluation (MMSE), Hoehn and Yahr scale та рухові тести – figure-of-eight walk test, timed-up-and-go test, rollover task, 360 degrees turn-in-place, functional-reach test, sitting-and-standing test, Berg balance scale (BBS), and hip-flexion strength [5].

Matthias Brummer et al. вивчили ефекти впливу FM на поверхню контакту тіла з підлогою у положенні лежачи на спині і додатково використали наступні методи дослідження: шкалу KEKS (для вимірювання суб'єктивних відчуттів поточного сприйняття тіла) і The Xsensor-Measurement-System (систему картографування тиску) [2]. Інші науковці, Vikram Mohan et al. вивчили ефекти FM на поліпшення дихальних характеристик при неспецифічних болях у попереку і використали Respiratory Muscle Strength, MVV, TFBS, Numeric Rating Scale (NRS), CTM, і Pressure biofeedback device (PBU) [4].

Автори, Madeleine Edgar et al. протягом 12 тижнів вивчали ефекти впливу FM, а саме Awareness Through Movement (ATM), на функціональні здібності, якість життя і кінезіофобію, використовуючи разом з FM The Patient Specific Function Scale (PSFS), World Health Organisation Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF), Tampa Kinesiophobia Scale [3]. Hanieh Ahmadi et al. порівняли ефекти впливу FM і вправ із обов'язковим залученням м'язів-стабілізаторів (core stability exercises) при лікуванні хронічного болю в попереку, використавши в комплексі з наступними методами дослідження: World Health Organization's quality of life instrument short form (WHOQOL-BREF questionnaire), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Oswestry Disability Questionnaire and Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA) [1]. Останні майже відтворили дослідження Teresa Paolucci et al. (2017), використавши



візуальну аналогову шкалу (VAS), McGill Pain Questionnaire (MPQ) та Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA). Отже, знані вчені галузі разом зі специфічними методами, пов'язаними із вузькою тематикою дослідження, також використовують наукові методи, які підходять "для широкого загалу".

В останніх публікаціях в якості опитувальників частіше використовуються World Health Organisation Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF questionnaire) і Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA). World Health Organisation Quality of Life Scale зараз має 2 версії – WHOQOL-100 і WHOQOL-BREF. WHOQOL-100 оцінює уявлення людей про своє життєве становище в контексті культури та систем цінностей, в яких вони живуть, а також уявлення щодо їх цілей, очікувань, стандартів та проблем. Протягом декількох років опитувальник WHOQOL-100 спільно розроблявся 15 culturally diverse centres (які були залучені до імплементації доменів якості життя, написання та відбору питань, виведення шкали відповідей та пілотного тестування) і дотепер випробуваний у 37 field centres (щоб гарантувати, що співпраця була справді міжнародною). Оцінка складається із 100 пунктів і зараз існує в безпосередньо порівнюваних формах у 29 мовних версіях. Це дає багатовимірний профіль балів між доменами та субдоменами (гранями) якості життя. Коротка версія (WHOQOL-BREF) містить 26 пунктів і оцінює якість життя у чотирьох основних сферах, пов'язаних зі здоров'ям, включаючи домен фізичного здоров'я, психологічний домен, домен соціальних відносин та екологічний домен. Це також забезпечує загальну якість життя та загальну оцінку стану здоров'я одночасно [1].

The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA) – це багатовимірний самозвітний опитувальник із 32 пунктів, який оцінює ключові аспекти взаємодії розуму і тіла. Він складається із 8 шкал, які вимірюють різні способи уваги до тілесних відчуттів. Шкали (кожна з яких містить від 3 до 7 пунктів) визначені авторами як "Помічаю" (Noticing, N), "Не відволікаюсь" (Not Distracting, ND), "Не турбуюсь" (Not Worrying, NW), "Регулюю увагу" (Attention Regulation, AR), "Емоційно усвідомлюю" (Emotional Awareness, EA), "Саморегулююсь" (Self-Regulation, SR), "Слухаю тіло" (Body Listening, BL), та "Довіряю" (Trusting, T). Кожен пункт оцінюється від 0 (ніколи) до 5 (завжди); для всіх шкал (включаючи "Не відволікаюсь" і "Не турбуюсь") найвищий бал (=5) вказує на найвищий рівень обізнаності, і кожна шкала оцінюється окремо. MAIA затверджено англійською, іспанською, німецькою та перекладено багатьма мовами. Українського перекладу доки не існує. У 2018 році вийшла новітня версія опитувальника (MAIA-2), яка складається із 37 пунктів.

Висновки. Вивчено сучасні методи дослідження, які існують у сфері соматичного виховання. В залежності від спрямування, видатні вчені галузі, крім вузькоспеціалізованих, використовують і "широкоформатні". Наприклад, World Health Organisation Quality of Life Scale (WHOQOL) і Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Questionnaire (MAIA). В подальших дослідженнях планується переклад і валідація в Україні версій WHOQOL і MAIA.

Література:

1. Ahmadi H, Adib H, Selk-Ghaffari M, Shafizad M, Moradi S, Madani Z, Mahmoodi A. 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*, 2020;34(12):1449-1457.
2. Brummer M, Walach H, Schmidt S. Feldenkrais 'functional integration' increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology*, 2018;9:2023.
3. Edgar M, Anderson G, Tuttle N. Effects of a 12-week series of Feldenkrais® Awareness Through Movement® classes on functional ability, quality of life, and kinesiophobia on retirement age adults. *Feldenkrais Research Journal*, 2016.
4. Mohan V, Paungmali A, Silitertpisan P, Joseph L, Ramlan A, Ramlan S. A. Improved respiratory



characteristics in non-specific low back pain: Comparison of Feldenkrais method versus routine physiotherapy. *Physiotherapy Practice and Research*, 2020;41(2):99-107.

5. 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.

ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Олександра КАЮН

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Протягом усього життя людина постійно піддається впливу стресу, фізичних травм та веде малоактивний спосіб життя. Це в свою чергу викликає м'язові рефлекс та формує невірні рухові стереотипи. З часом та віком це погіршує роботу опорно- рухового апарату [2]. Соматичне навчання має широкий спектр дії та розкриває людський потенціал, адже в основі лежить навчання руху і як цей рух використовувати для покращення психофізіологічного здоров'я [3].

Мета дослідження – визначення особливостей соматичного навчання та його впливу на фізіологічний стан людей зрілого та літнього віку.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури; ретроспективний аналіз практичних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення.

Термін «somatics» або «соматичне навчання», включає в себе різні методи, та може бути охарактеризоване як соматичний підхід у роботі з тілом. До таких соматичних методів відносяться: Метод Фельденкрайза та Томаса Ханни. Одним з головних особливостей цих методів є підвищення усвідомлення свого тіла учнем за рахунок концентрація на русі. Обидва методи були названі на честь засновників, Моше Фельденкрайза та Томаса Ханни [1].

Метод Фельденкрайза виник раніше (Томас Ханна був учнем Фельденкрайза), є більш популярним, загалом в Європі, і має більшу кількість наукових досліджень щодо ефективності, ніж метод Томаса Ханни [2].

Під процесом усвідомлення тіла, мається на увазі загострення уваги на внутрішніх відчуттях. Усвідомлення тіла являє собою суб'єктивний аспект пропріоцепції (отримання інформації щодо розтягнення, скорочення м'язів, положення тіла у просторі та різних частин відносно один одного) та інтероцепції (отримання центральною нервовою системою подразнень від чутливих закінчень із внутрішнього середовища організму), яке може бути змінним за допомогою ментальних процесів, таких як інтерпретація, оцінка, спогади, переконання та включення уваги [1].

М. Phuphanich, J. Droessler, L. Altman [1] зауважують, що під час заняття учень має давати оцінку рухам та положенням тіла, та надавати перевагу більш легким рухам, а не напружувачим та тим, що викликають біль, тобто не механічно виконувати рух.

Соматичне навчання здійснюється за допомогою двох способів викладання: індивідуального та групового. Індивідуальне заняття в методі Фельденкрайза називається "функціональна інтеграція", у методі Томаса Ханни – "клінічне соматичне навчання". Обидва заняття передбачають виконання руху учнем через рух практика, якій він створює за допомогою рук. Під час проведення групових занять, які ще називаються "пізнання через рух" практик використовує тільки вербальні команди, за допомогою яких учень виконує рух.