

Юрій Волощенко
ORCID iD 0000-0002-7180-0342

старший викладач кафедри спорту та фітнесу
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053, м. Київ, Україна,
y.voloshchenko@kubg.edu.ua

СОМАТИЧНІ РУХИ ЯК КОНЦЕПТ У СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сфера соматичного виховання, яка є невід'ємним складником сучасної системи гуманітарних знань на Заході, зовсім не відображена в українській педагогіці і має фрагментарне висвітлення в українській науці на сьогодні. Швидкоплинний світ вимагає від людини такої ж миттєвої адаптації, нових умінь і навичок у відповідь на модерні виклики. Постає гостра необхідність у сучасних підходах до відновлення здоров'я, покращення функціонування, розвитку усвідомлення. Стратегічна ціль представленого дослідження полягає у спрямуванні уваги наукової спільноти на нову для України галузь знань і доведенні значущості сфери соматичного виховання.

Наукові пошуки, які, в умовах сьогодення, мають на меті покращувати якість життя, збільшувати строк активного довголіття завжди будуть актуальними. Щоб досягати поставлених цілей людина має розвивати широту і різноманітність моторної пам'яті, здатність регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, зберігати статичну і динамічну рівновагу, розслабляти м'язи, що не беруть участі у роботі в даний момент часу та ін. В парадигмі соматичного виховання є свої засоби, які спроможні фахово вирішувати подібні завдання.

Також потребує вивчення поняття «соматичні рухи», яке є базовим концептом соматичного виховання. Ефективність використання цього засобу повністю залежить від здатності людини усвідомлювати. Саме роль усвідомлення в процесі соматичного виховання є однією з цілей даного дослідження. Традиційно в галузі фізичної культури і спорту автори вивчають вплив засобів фізичного виховання на фізичні можливості і здібності людини, маючи на увазі зовнішні фактори. Зрідка йдеться про внутрішній світ людини, його категорії, які дійсно є вирішальними у процесі фізичного і ментального вдосконалення. Один із кращих учнів Моше Фельденкрайза - Йоханан Ріверант в книзі "Acquiring the Feldenkrais profession", за якою дотепер навчають практиків методу Фельденкрайза (FM) в Тель-Авіві, приділяв значну увагу саме психічній складовій процесу розвитку рухових можливостей. Описуючи цілі та засоби методу, він зазначав, що "сама ідея діяти по-іншому залежить від наших потреб і від нашої допитливості. Але це також визначально залежить від сенсорного зворотного зв'язку".

Ключові слова: виховання соматичних рухів; соматичне виховання; соматичні рухи; терапія соматичних рухів; усвідомлення.

© Волощенко Юрій, 2021

<https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.2.3>

Вступ. Об'єктом вивчення «Теорії і методики фізичного виховання» як наукової та навчальної дисципліни, є «фізичні можливості і здібності людини, які змінюються шляхом цілеспрямованого впливу засобами фізичного виховання» (Круцевич, 2008, с. 9). «Основним і специфічним засобом фізичного виховання, особливим видом рухової діяльності» є фізичні вправи (Круцевич, 2008, с. 72). В результаті багаторазового повторення рухів, згідно з теорією адаптації, «слідові» рухові ефекти «накопичуються і сприяють процесу морфологічного та функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особистості тих, хто займається» (Круцевич, 2008, с. 73). Ж. Б. Ламарк у «законі вправ» говорив, що «часте та тривале використання органу потроху його зміцнює, і навпаки». Однак, розвиток фізичних і психічних здібностей не обмежується лише впливом руху на організм людини. Існує й інша сторона «закону вправ», яку вперше сформулював Д. Дідро, а науково обґрунтував М. О. Бернштейн (1947) у «теорії координацій» – «сам організм, використовуючи вправи, вибудовує власні рухи» (Круцевич, 2008, с. 73). Попередній аналіз наукових джерел показав фрагментарність вивчення цієї «іншої сторони», що й обумовило актуальність даного дослідження.

Фізичні вправи цілеспрямовано впливають на розвиток тілесних та душевних здібностей людини. Переважна більшість досліджень галузі розглядає тільки фізичні можливості. У запропонованій роботі вивчається психічний складник процесів фізичного вдосконалення, у яких соматичні рухи використовуються як засіб. Поняття «соматичні рухи» потребує сприйняття, розуміння та осмислення.

Взята за основу у вивченні проблеми свідомості «Феноменологія духу» «належить до тих творів, без яких неможливо уявити ані історію філософії, ані філософію як таку» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 412). Метою Гегеля є «відстеження та демонстрація того шляху, який проходить свідомість, починаючи від

безпосередньо чуттєвого сприйняття і закінчуючи науковим (філософським) пізнанням, яке відкриває розумність дійсності» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 412).

Сутнісним елементом представленого дослідження є вивчення Західної класифікації соматичних рухів. The International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA) визначає галузь соматичного виховання як професійну сферу «з питань виховання та терапії соматичних рухів, яка охоплює холістичну освіту, комплементарну та альтернативну медицину. Ця галузь (сфера) містить різні дисципліни, кожна з яких має свої освітні та / або терапевтичні акценти, принципи, методи та прийоми» (Eddy, 2009, с. 8). Вкрай важливим видається осмислення даної концепції, яке залежить від усвідомлення «операційного поняття» об'єкта соматичного виховання.

Здатність усвідомлювати є невід'ємною частиною процесу соматичного виховання і вагомим складником його ефективності. Метод Фельденкрайза (FM), який базується на «соматичних рухах», взятий за основу у вивченні поняття «усвідомлення» (awareness). Один із найкращих учнів Моше, Йоханан Ріверант, в роботі «Acquiring the Feldenkrais profession» приділяв значну увагу саме психічному складнику процесу розвитку рухових можливостей. Описуючи цілі та засоби методу, він зазначав, що «сама ідея діяти по-іншому залежить від наших потреб і від нашої допитливості. Але це також визначально залежить від сенсорного зворотного зв'язку» (Rywerant, 2000, с. 3). Тобто, «здатність свідомо змінювати патерн дії і виконувати рухи не завжди стереотипно, видається важливою» (Rywerant, 2000, с. 6).

Мета статті – дослідити особливості використання соматичних рухів.

Проблема свідомості. «Феноменологія духу», взята за основу у вивченні проблематики свідомості, є «своєрідним центром гегелівської філософії» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 412). Її перший розділ має назву «Свідомість». «Форми свідомості обумовлюються різним способом співвідношення між суб'єктом і об'єктом. На самому першому етапі свідомість являє себе як предметна свідомість, чи свідомість того, чим вона не є» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 414). Метою внутрішнього руху індивідуальної свідомості є

перетворення на самоусвідомлення. Є три форми прояву предметної свідомості: чуттєва достовірність, сприймаюча свідомість і розсудок. І кожній з них відповідає певна філософська система.

Найбільш безпосередньою формою предметної свідомості є чуттєва достовірність. «Історично редукція пізнання до форми чуттєвої достовірності була здійснена в межах сенсуалістичної філософії» і вважалась найбільш конкретною і повною формою знання (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415). Однак, на цьому етапі достовірність лише фіксує сам факт буття речі. «Є» – як каже Гегель. «Вона встановлює лише відношення одиничного Я до одиничної речі» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415). «Є» – це «тут» і «тепер». Що відбудеться, якщо змінити, наприклад, «тепер»? «Чуттєва достовірність «тепер» є істиною, каже Гегель, лише завдяки тому, що всі інші «тепер» розглядаються нею як «не-сущі» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415). Таким чином, «більш детальне дослідження чуттєвої достовірності демонструє нам, що безпосереднє раціональне відображення чуттєвої достовірності є самою бідною і самою абстрактною формою свідомості» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415).

«На ступені чуттєвої достовірності образ свідомості сам розбиває себе на безліч складових» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415). І, викривши в собі цю самосуперечливість, свідомість піднімається на інший рівень, який Гегель визначає як сприймаючу свідомість. «Так само, як і чуттєва достовірність, вона виходить із спостереження за тими даними, які нам поставляє наша чуттєвість, але вона на них не зупиняється» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 415). Її принципом є опосередкованість, яка проявляється в процесі взаємодії між суб'єктом і об'єктом. На цьому етапі розвитку свідомість виходить із чуттєвих достовірностей, категоризує їх, отримуючи загальні і необхідні істини. Але сприймаюча свідомість лишається чуттєвою, чи предметною. Між тим, вона ставить чуттєве у відповідність до загального, яке безпосередньо не сприймається. «Таким чином, у предметі сприймаючої свідомості розмаїття визначень і розрізень приходить до єдності» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416). Цю єдність визначень Гегель називає Річчю, а самі різні визначення – властивостями. «Сприймаюча свідомість намагається

двоєко досягнути предметність як річ та її властивості: з одного боку річ як єдність, а, з іншого боку як розмаїття властивостей» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416). Але одночасно вона може перебувати лише в одному з цих станів сприйняття і ніколи не здатна їх повністю синтезувати. Якщо допустити, що «сутність предмета полягає в єдності визначень, то тоді їх розмаїття повинно стати продуктом сприймаючої свідомості. Основне протиріччя сприймаючої свідомості Гегель вбачає в тому, що в ній відбувається змішування одиничного та загального» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416).

Для вирішення протиріччя треба зануритись у сутність речей. «Від споглядання безпосередньої одиничності, через змішування одиничного і загального, свідомість заглиблюється до досягнення внутрішньої сутності предмета, яка не має чуттєвого характеру. Ця сутність предмета є чистим поняттям, яке виходить за межі сприймаючої свідомості і становить сутність нового ступеня розвитку предметної свідомості, а саме – розсудку. Таким чином, розсудок зазирає в істину основу речей, але він ще не здатний досягнути її» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416). Внутрішня сутність вбачається розсудком лише в «формі «чистої потойбічності», оскільки він, за своїм визначенням, має справу лише з явищами. Для розсудку весь світ ніби то розділяється на предметний та не предметний, чуттєвий та понадчуттєвий» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416).

«На цьому моменті зупинився Кант, проголосивши означене «внутрішнє» як непізнавану «річ-в-собі». І дійсно, каже Гегель, він був би абсолютно правий, якби розсудок був останнім образом свідомості» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 416). Але, в ході досягнення «внутрішнього» Гегель пропонує новий образ свідомості, а саме – закон (сутнісний зміст явищ). Тепер свідомість має предметом саму себе, і є нічим іншим, як самоусвідомленням. Самоусвідомлення (таку назву має другий розділ першої частини «Феноменології духу») – «це свідомість, яка усвідомлює себе як самість, виступає як зняття предметної свідомості, що проявила себе у трьох формах: чуттєвої достовірності, сприймаючої свідомості та розсудку», чи, інакше кажучи, самоусвідомлення є «істиною свідомості» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417). «Всього Гегель виділяє три стани реалізації

самоусвідомлення: 1. предметом самоусвідомлення є чисте нерозрізнюване Я; 2. хтивість, коли самоусвідомлення стає рефлексією в саму себе; 3. визнання, подвоєння самоусвідомлення» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417).

Рухаючись у напрямку свободи, самоусвідомлення стає мисленням. Вперше про набуття свідомістю свободи заговорив стоїцизм, «основний принцип якого полягає в постулюванні свободи як повної незалежності від умов та обставин зовнішнього світу» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417). «Свобода стоїчної самосвідомості байдужа до наявного буття. Свобода стоїчної думки як своєї істини ... має лише чисту думку, а тому це не свобода як така, а лише поняття свободи. Таким чином, для стоїків як свобода, так і думка виявляються суто формальними і позбавленими будь якого змісту» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417). «Скептицизм же є практичною реалізацією того, чого стоїцизм є лише поняттям (а також він є дійсним досвідом того, чим є свобода думки)» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417). «Свобода у скептицизмі є трансформацією (дійсність стає мисленням), а не відмовою від дійсності. Але проблема скептицизму полягає в тому, що його аргументи можуть бути спрямовані проти нього ж самого. Тому скептичну свободу Гегель визначає як «діалектичний неспокій» та хаос для самого себе. Виходом з цього стану є відкриття зв'язку між одиничним індивідом та загальним духом, що здійснюється християнством. Цю форму свідомості Гегель визначає поняттям «нешасна свідомість». Отже, вже на ступені нещасної свідомості Гегель намічає перехід до Абсолютного Суб'єкта, чи Духу» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 417).

Отже, до висновків: «маємо всі підстави для того, щоб розглядати «Феноменологію духу» як програмну працю Гегеля. Програма, намічена в ній, знайшла своє втілення у працях більш пізнього періоду, коли остаточно визначилася структура його філософської системи» (Ярошовець, Александрова, Аляєв, 2010, с. 419). В подальших дослідженнях ми плануємо повернутись до вивчення інших творів Гегеля, щоб мати можливість заглибитись і осягнути взаємозв'язок між поняттями «свідомість», «усвідомлення», «самоусвідомлення».

Класифікація соматичних рухів. «Західні дисципліни душевного тіла, також відомі як соматика (Mangione, 1993), охоплюють способи роботи з тілом, які є терапевтичними, навчальними, творчими та фізично виразними» (Mullan, 2014, с. 253). The International Somatic Movement Education and Therapy Association (далі ISMETA) визначає галузь соматичного виховання наступною дефініцією: «це професійна сфера з питань виховання та терапії соматичних рухів, яка охоплює холістичну освіту, комплементарну та альтернативну медицину. Ця галузь (сфера) містить різні дисципліни, кожна з яких має свої освітні та / або терапевтичні акценти, принципи, методи та прийоми» (Eddy M., 2009, с. 8). Об'єктом соматичної роботи є формування патерну руху, а предметом – використання дотику для підвищення продуктивності руху. ISMETA в 2003 році опублікувала детальне «операційне визначення» об'єкту дослідження: «Викладач рухів, або терапевт покладає руки на конкретні ділянки [одягненого] тіла студента / клієнта, щоб покращити ефективність руху. Фокусуючи увагу на ділянках під руками та поєднуючи нерухомий та рухомий дотик, викладач / терапевт визначає частину / частини цієї області, формулює зв'язок цих частин та скеровує рух тіла людини за допомогою ефективною, або більш виразною траєкторії. Змінюючи патерн руху вчитель, або терапевт може: керувати студентом / клієнтом у спробах ініціювати та практикувати вдосконалену координацію рухів; активізувати та спрямовувати увагу студента / клієнта протягом усього навчального процесу; виявляти та визначити звичні патерни студента / клієнта у перцептивній, постуральній та руховій взаємодії. Цей навчальний процес допомагає студенту / клієнту: відточувати та фокусувати пропріоцептивну та кінестетичну увагу; розпізнавати його / її звичні патерни перцептивної, постуральної та рухової взаємодії зі своїм оточенням; розвивати вдосконалену координацію руху та інтеграцію перцептивних рухів» (Eddy, 2009, с. 9).

На Заході існує класифікація способів роботи з тілом із використанням соматичних рухів. Сфера соматичного виховання (Somatic Education) розглядається як об'єднання двох напрямів: виховання соматичних рухів (Somatic Movement Education) і терапія соматичних рухів (Somatic Movement Therapy). Підходи мають різне спрямування і суттєво відрізняються. Досвід використання соматичних рухів в

Україні вказує на те, що людина, яка обирає соматичне виховання, або терапію, в більшості випадків має хронічний, або періодичний біль і негативний досвід використання «традиційних підходів».

Терапевтичний напрям охоплює комплементарну та альтернативну медицину. Аналіз наукових публікацій останніх років стосувався тільки рандомізованих контрольованих досліджень, у яких в якості засобу використовувались соматичні рухи. Так, Lars-Olov Lundqvist, PhD et al., протягом року вивчав вплив методу Фельденкрайза (FM) на хронічний біль в області шиї / лопатки у людей із вадами зору. Пацієнти в групі лікування проходили один 2-годинний сеанс за FM в тиждень. Тривалість дослідження: 12 тижнів поспіль. Результати: пацієнти, які проходили лікування за FM, повідомили про значно менший біль, ніж у контрольній групі. Висновки: метод Фельденкрайза (FM) – це ефективне втручання при хронічному болю в шиї / лопатці у пацієнтів із вадами зору (Lundqvist, Zetterlund, & Richter, 2014, с. 1659). Інша робота в галузі медицини, яку виконала Lavinia Teixeira-Machado, PT, PhD et al. в 2015 році. Автори дослідження протягом тривалого часу вивчали вплив методу Фельденкрайза (FM) на якість життя (QoL) та частоту виникнення депресії у людей із хворобою Паркінсона (PD). Результати: група, яка отримувала вправи за FM, представила загальний бал якості життя (QoL), який був значно вищим в порівнянні і з початковим рівнем, і з контрольною групою. У групі, яка займалась за FM, частота депресії після лікування була значно нижчою в порівнянні і з початковим рівнем, і з контрольною групою. Оцінка психічного стану суттєво зросла у групі, яка займалась за FM, і знизилась в контрольній групі. Після лікування відмічена суттєва позитивна кореляція між депресією та когнітивним станом у групі, яка займалась за FM. Висновки: вправи, засновані на методі Фельденкрайза (FM), покращили якість життя (QoL) та зменшили депресію, що повідомляється самостійно, у пацієнтів із хворобою Паркінсона (PD), що, в свою чергу, призвело до поліпшення психічного стану в досліджуваній вибірці (Teixeira-Machado, Araújo, Cunha, Menezes, Menezes, & DeSantana, 2015, с. 13).

Інший підхід, педагогічний, який використовується в соматичному вихованні, охоплює холістичну освіту і широко представлений в галузі досліджень, яка вивчає Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту

танці. Так, Donna A. Dragon, PhD, в своїй роботі говорить про необхідність створення культури викладання та навчання з використанням танцювальної та соматичної педагогіки. В парадигмі соматичної освіти автор описує переконання і практичні складові, необхідні для успішного вирішення поставлених задач. До переконань належать наступні: 1. Індивідуальні перспективи є важливими для навчання; 2. Тіло, розум та емоції інтегровані; 3. Метою освіти є заохочення самонавчання / навчання; 4. Історію та культуру можна вивчати та викладати за допомогою танців та / або спостереження за танцями; 5. Знання, отримані внаслідок суб'єктивного досвіду та практик внутрішнього / соматичного усвідомлення, можуть призвести до само зміцнення; 6. Соматична освіта може запропонувати інструменти для створення та спрямування на особисті та соціальні зміни; 7. Соматична освіта може запропонувати інструменти для навігації життям (Dragon, 2015, с. 29).

Вперше (1976) в науковий обіг поняття «соматика» ввів Thomas Hanna, PhD. Томас Ханна визначив соматику як «... область дослідження, що займається соматичними явищами, які переживаються ним (нею), тобто людиною, зсередини». Він визначив сому як тіло, яке переживається зсередини. В своїй роботі, трактуючи дефініцію Томаса Ханни, Нііе Saumaа, PhD, вказує, що «соматичний» не означає просто «тілесний» (пов'язаний з фізичним тілом, *прим. перекл.*), або «фізичний». На соматичних заняттях увага приділяється тому, що рух означає для учасників, або що він в них викликає, а також, як вони відчують своє уособлення з рухом. «Ми не ходимо на уроки соматики для того, щоб тренуватися до фізичного виснаження, щоб підштовхнути тіло працювати швидше, стрибати вище, або піднімати важкі обтяження, змагатися і виступати перед іншими. Ми ходимо на уроки соматики щоб відчути єдність з нашими тілами, нашим внутрішнім світом і, залежно від практики, спілкуватись з іншими рушійними силами і, можливо, навіть з енергією і життєвою силою за межами нас» (Saumaа, 2020, с. 106).

Отже, соматичне виховання має гарні результати апробації як у якості терапевтичного, так і навчального підходу. Тож, враховуючи вищенаведене, маємо всі підстави стверджувати про необхідність розширення сфери використання соматичного виховання та про доцільність проведення нових наукових досліджень.

Усвідомлення (awareness) як основа виховання соматичних рухів.

Ефективність процесу соматичного виховання повністю залежить від здатності людини усвідомлювати. «Awareness» є базовим концептом усіх без винятку практик усвідомлених рухів (mindful movement practices). Наприклад, метод Фельденкрайза (FM), спрямований на інтероцепцію, містить «два способи: групові уроки (т. зв. «Усвідомлення через Рухи» (*прим. перекл.*) – «Awareness Through Movement», АТМ) ... і Функціональну Інтеграцію (FI)» (Rywerant, 2000, с. 3). «В обох техніках існують шляхи прояснювати повноту уявних образів, що передують умисним діям» (Rywerant, 2000, с. 4).

Аналіз доступної науково-методичної літератури та мережі інтернет показав, що у спеціалістів, які вивчають подібну проблематику, відрізняються підходи щодо використання концептів «awareness» і «consciousness». Дана частина дослідження має на меті з'ясувати підлеглисть і взаємовплив понять «усвідомлення» (awareness) і «свідомість» (consciousness). Для досягнення поставленої цілі необхідно вивчити фрагменти розмови, записаної на івриті, яка відбулася наприкінці 60-х, чи на початку 70-х років між засновником методу Фельденкрайза (FM) – Моше Фельденкрайзом (Moshe Feldenkrais) і біофізиком Ароном Каціром (Aharon Katzir). В подальших дослідженнях ми плануємо детально відтворити переклад англійського варіанту цього тексту, опублікованого Карлом Гінзбургом (Carl Ginsburg, PhD). Також, врахуємо внесені ним [редакційні правки] (Feldenkrais, 2011, с. 163).

Спершу обидва учасники бесіди, Фельденкрайз і Кацір, намагалися згадати шлях попередніх розмов, у яких вирішили, що «свідомість та усвідомлення без діяльності неможливі». Кацір почав із з'ясування «Що таке абсолютне знання?» і одним аргументом стверджував, що «певне знання складається з двох елементів: понять і взаємозв'язків між ними. Елементарні поняття – це сприйманні поняття, певні образи, які надходять через наші органи чуттів у нашу свідомість і поєднуються» в ній в «елементи знання. Я приймаю ці елементи як певні після того, як вони стали поняттям». Обидва визнали, що «істиною в знаннях є поняття та взаємозв'язки між ними в рамках законів». Моше стверджував, що «знання – не те саме, що усвідомлення, не частина [справжньої] людської реальності», говорив «про

знання, які мертві. Наприклад, знання, закопані в книгах. Ми можемо мати бібліотеку, повну знань, але ми не можемо вважати це усвідомленням». Потім Арон згадав про вдалий приклад Фельденкрайза «цієї відмінності»: «... що я можу» проходити повз ... «стілець мільйони разів, і маю уяву про нього, проте не маю усвідомлення. ... Якщо ви запитаете мене, скільки планок у спинці цього стільця, я, можливо, не зможу відповісти. З іншого боку, якщо я зосереджусь на тому, щоб відновити його уявний образ, а потім відповім вам, скільки планок складають спинку стільця, у нас з'явиться інший елемент, але дуже важливий. Цей елемент перетворює свідомість на усвідомлення» (Feldenkrais, 2011, с. 164).

Потім Кацір «навів приклад: твердження Гурджієва, що наша свідомість дуже схожа на стан сну, в якому я поглинаю багато речей, що не фіксуються свідомо, і в якому [моя увага] перескакує з одного місця на інше. Якщо людина насправді спробує виміряти» скільки часу «вона концентрується на одному факті, то виявить, що це триває не досить довго. [Увага] перестрибує від одного предметного образу до іншого. З іншого боку, усвідомлення – це процес повної концентрації, процес чітких аналітичних дій щодо питань, з якими ви стикаєтесь в той самий момент». Це підвело обох до думки, що «відмінність між свідомістю та усвідомленням полягає в [робочих поняттях]. Свідомість – це сукупність уявних образів, організованих певним чином у щось, що нагадує механічну дію. Усвідомлення вище і вільніше, включаючи реальне [використання робочої методики]. І тоді ми погодились, що різниця між усвідомленням та свідомістю є принцип діяльності» (Feldenkrais, 2011, с. 164).

Усвідомлення як категорія свободи. Кацір звертається до Фельденкрайза: «я радий, що Ви підняли проблему об'єктивного та суб'єктивного. Суб'єктивна частина – це частина від чуттєвого сприймання до свідомого сприйняття; це суб'єктивний світ. Усвідомлений образ – це початок об'єктивності. Зрештою, об'єктивне також знаходиться всередині нас самих, є невід'ємною частиною, точно так само, як суб'єктивне, а здатність усвідомлювати – це об'єктивне всередині суб'єктивного. Засіб, що об'єктивує суб'єктивне, дозволяє людині піднятися над собою. І з цієї точки зору, засіб усвідомлення є засобом свободи для людини. Поки людина прив'язана до суб'єктивного, вона повністю захоплена відчуттям та його свідомим образом. Не

обробляючи усвідомлено, людина поневолена і зв'язана. ... Тоді усвідомлення звільняє людину в тому сенсі, що воно перетворює її поняття на об'єктивні. Тому розвиток усвідомлення збільшує об'єктивність людини, щоб звільнити від обмежень, що супроводжуються суб'єктивністю. Ми обидва погодилися з тим, що Гурджієв має рацію, говорячи що розвивання усвідомленості, здатності концентруватися та здатності аналізувати дає змогу людині стати вище власного відчуття обмеженої суб'єктивності та об'єднує її з вищою єдністю; це звільняє людину від особистих амбіцій та від зосередження уваги виключно на собі як на власному предметі. Це дає змогу усвідомленню стояти поза, або над «Я» і дивитись на це «Я» ззовні» (Feldenkrais, 2011, с. 167).

Тепер Кацір резюмує, абсолютно погоджуючись із висновком, що впливає з моделі Фельденкрайза. «Усвідомлення функціонує в категоріях, дуже подібних до декартових, але ці категорії не є абсолютними, як показали ваші демонстрації, – це категорії самоусвідомлення. І коли усвідомлення в деяких його частинах розмите і його категорії не можуть працювати, концепція нашого світу не може існувати. ... Те, що ви розповіли про орієнтацію, точно відповідає усвідомленим категоріям простору. Це як декартові категорії простору. Тут було дуже чітко виявлено, що просторова категорія [сприйняття] не є абсолютною. Тільки тоді, коли настане момент усвідомлення, ви [зорієнтуєтесь] в абсолютному [фізичному] просторі. Таким чином стало ясно, що наша категорія простору є психологічною і може бути змінена взаємодією з [тим, що] [говорить нам] наука. Якщо наука змінить свою просторову категорію, то зміняться і наші психологічні категорії. Але тут ви дійсно виховали першу просторову категорію, психофізіологічні дані, яка знаходиться на межі психологічних та фізіологічних даних простору. Той психологічний стан, який модифікує органи рівноваги та модифікує концепцію [сприйняття] простору [існує], і робить так, що ви не можете використовувати дані усвідомлення, щоб створити з них образ. Це так, допоки ви не створите для себе просторову категорію» (Feldenkrais, 2011, с. 169).

Арон нагадує їм обом питання, які виникали: «Чи є категорії нашого усвідомлення постійними та незмінними? Навіть якщо наука зобов'язує нас до зміни Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту

категорій, чи здатне наше усвідомлення самоналагодитись?» і оголошує погоджений висновок, що «наші категорії не є довільними, а словесними, і тому ми можемо уявити еволюцію категорій усвідомлення, пристосовану до динаміки самого усвідомлення. Це тому, що наука, в першу чергу, розширює усвідомлення та [створює] нові факти на основі розширеного усвідомлення. Проблема полягає в тому, як пристосувати усвідомлення до свідомості. Наприклад, доки «Я» не зареєструється в людині і не стане невід'ємною частиною її життя, людина не зможе прийняти відносний світ. До тих пір наше усвідомлення буде евклідовим і платонівським, тоді як досвід адаптації нашого усвідомлення до відносно толерантного світу, який надає рівні права всім системам відносин, всім системам координації, є тим, що вимагає такої ж революції, як революція Коперніка» (Feldenkrais, 2011, с. 170).

Висновки. В даній роботі ми вперше заявили про існування концепту «соматичні рухи» в сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту в Україні, показали особливості їх використання як основного засобу системи соматичного виховання. Для поглибленого вивчення впливу соматичних рухів необхідні детальні емпіричні дослідження. Безумовно, здатність усвідомлювати є важливим чинником і невід'ємною частиною цього процесу. В подальших дослідженнях ми плануємо науково довести значущість соматичного виховання як важливої складової галузі фізичної культури і спорту.

Література

- Історія філософії: підручник / В. І. Ярошевець, О. В. Александрова, Г. Є. Аляєв та ін. Київ. 927 с.
- Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
- Dragon D. A. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. 2015, 15(1), 25-32, DOI:10.1080/15290824.2014.995015 (<https://doi.org/10.1080/15290824.2014.995015>).
- Eddy M. 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*. 2009, 1(1), 5-27, DOI:10.1386/jdsp.1.1.5_1 (https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1).
- Feldenkrais M. *Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais*. Berkeley, California : North Atlantic Books, 2011. 229 с.

- Lundqvist L. O., Zetterlund C., & Richter H. O. 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*. 2014, 95(9), 1656-1661, DOI:10.1016/j.apmr.2014.05.013 (<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.05.013>).
- Mullan K. J. Somatics: Investigating the common ground of western body–mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2014, 9(4), 253-265, DOI:10.1080/17432979.2014.946092 (<https://doi.org/10.1080/17432979.2014.946092>).
- Rywerant Y. Acquiring the Feldenkrais profession. Tel Aviv, Israel : El-Or Ltd, 2000. 63 с.
- Saama H. Somatic Practices: Going Beyond the Classroom to Build Resilience and Gain New Insights. *Alternative and Complementary Therapies*. 2020, 26(3), 106-108, DOI:10.1089/act.2020.29276.hsa (<https://doi.org/10.1089/act.2020.29276.hsa>).
- Teixeira-Machado L., Araújo F. M., Cunha F. A., Menezes M., Menezes T., & DeSantana J. M. Feldenkrais method-based exercise improves quality of life in individuals with Parkinson's disease: a controlled, randomized clinical trial. *Alternative therapies in health and medicine*. 2015, 21(1), 8-14, PMID: 25599428.

References

- Dragon D. A. (2015). Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*, 15(1), 25-32, DOI:10.1080/15290824.2014.995015 (<https://doi.org/10.1080/15290824.2014.995015> (eng)).
- 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, DOI:10.1386/jdsp.1.1.5_1 (https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1 (eng)).
- Feldenkrais, M. (2011). *Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais*. Berkeley, California: North Atlantic Books (eng).
- Istorija filozofiji: pidruchnyk (2010). V. I. Jaroshovec, O. V. Aljeksandrova, Gh. Je. Aljajev (Ed.). K.: VPC «Kyjivskyj universytet», 927 (ukr).
- 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, DOI:10.1016/j.apmr.2014.05.013 (<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.05.013> (eng)).
- Mullan K. J. (2014). Somatics: Investigating the common ground of western body–mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 253-265, DOI:10.1080/17432979.2014.946092 (<https://doi.org/10.1080/17432979.2014.946092> (eng)).
- Rywerant, Y. (2000). *Acquiring the Feldenkrais profession*. Tel Aviv, Israel: El-Or Ltd (eng).
- Saama H. (2020). Somatic Practices: Going Beyond the Classroom to Build Resilience and Gain New Insights. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(3), 106-108, DOI:10.1089/act.2020.29276.hsa (<https://doi.org/10.1089/act.2020.29276.hsa> (eng)).

Teixeira-Machado L., Araújo F. M., Cunha F. A., Menezes M., Menezes T., & DeSantana J. M. (2015). Feldenkrais method-based exercise improves quality of life in individuals with Parkinson's disease: a controlled, randomized clinical trial. *Alternative therapies in health and medicine*, 21(1), 8-14, PMID: 25599428 (eng).
Теорія і методика фізичного виховання : підручник (2012). Т. Ю. Кривецьких. К.: ВР «Олімпійська література», 392 (ukr).

СОМАТИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ КАК КОНЦЕПТ В СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Юрий Волощенко, старший преподаватель кафедры спорта и фитнеса факультета здоровья, физического воспитания и спорта Киевский университет имени Бориса Гринченко, ул. Бульварно-Кудрявская, 18/2, 04053, г. Киев, Украина, y.voloshchenko@kubg.edu.ua

Сфера соматического воспитания, которая является неотъемлемой составляющей современной системы гуманитарных знаний на Западе, совсем не отражена в украинской педагогике и имеет фрагментарное освещение в украинской науке на данный момент. Безусловно, сложившаяся ситуация требует тщательного изучения и существенных изменений. Скоротечный мир требует от человека такой же мгновенной адаптации, новых умений и навыков в ответ на современные вызовы. Существует острая необходимость в современных подходах к восстановлению здоровья, улучшению функционирования, развитию осознания. Стратегическая цель представленного исследования заключается в направлении внимания научного сообщества на новую для Украины отрасль знаний и в утверждении значимости сферы соматического воспитания.

Научные исследования, которые, в современных условиях, имеют целью улучшить качество жизни и увеличивать срок активного долголетия, всегда будут актуальными. Чтобы достигать поставленных целей человек должен развивать широту и разнообразие моторной памяти, способность регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений, сохранять статическое и динамическое равновесие, расслаблять мышцы, не участвующие в работе в данный момент времени и др. В парадигме соматического воспитания существуют свои средства, которые способны профессионально решать подобные задачи. Не возникает сомнений, что представленная в исследовании сфера деятельности человека должна занять надлежащее место в современном педагогическом пространстве.

Также, требует изучения понятие «соматические движения», которое является базовым концептом соматического воспитания. Эффективность использования этого средства полностью зависит от способности человека осознавать. Именно роль осознания в процессе соматического воспитания является одной из целей данного исследования. Традиционно в области физической культуры и спорта авторы изучают влияние средств физического воспитания на физические возможности и способности человека, имея в виду внешние факторы. Изредка речь идет о внутреннем мире человека, его категориях, которые действительно являются решающими в процессе физического и ментального совершенствования.

Ключевые слова: *воспитание соматическим движениям; осознание; соматические движения; соматическое воспитание; терапия соматических движений.*

SOMATIC MOVEMENTS AS A CONCEPT IN THE MODERN PARADIGM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Yurii Voloshchenko, Senior Lecturer of
Faculty of Health, Physical Training and Sports,
Borys Grinchenko Kyiv University,
Bulvarno-Kudriavska Str., 18/2, 04053, Kyiv, Ukraine, y.voloshchenko@kubg.edu.ua

As a result of repeated repetition of movements, according to the theory of adaptation, «trace» motor effects «accumulate and contribute to the process of morphological and functional development of the organism and socio-psychological development of the personality of those involved». In the «law of exercise», JB Lamarck said that «frequent and prolonged use of the body gradually strengthens it, and vice versa». However, the development of physical and mental abilities is not limited to the effects of movement on the human body. There is another side of the «law of exercises», which was first formulated by D. Diderot, and scientifically substantiated by M.O. Bernstein (1947) in the «theory of coordination» - «the body itself, using exercises, builds its own movements». Preliminary analysis of scientific sources showed the fragmentary study of this «other side», which determined this study's relevance.

The concept of «somatic movements» requires perception, understanding, and comprehension. Taken as a basis for the study of the problem of consciousness, «Phenomenology of Spirit» «belongs to those works without which it is impossible to imagine either the history of philosophy or philosophy as such». Hegel's goal is «to trace and demonstrate the path that consciousness takes, from direct sensory perception to scientific (philosophical) knowledge, which reveals the rationality of reality».

An essential element of the presented study is the study of the Western classification of somatic movements. The International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA) defines somatic education as «The professional field of somatic movement education and therapy spans holistic education and complementary and alternative medicine. The field contains distinct disciplines, each with its own educational and/or therapeutic emphases, principles, methods, and techniques». (Eddie M., 2009, p. 8). It is extremely important to understand this concept, which depends on the awareness of the «operational concept» of the object of somatic education.

The ability to aware is an integral part of somatic education and an essential component of its effectiveness. The study of the concept of «awareness» is based on the Feldenkrais method, based on «somatic movements».

Keywords: *awareness; somatic education; somatic movement; somatic movement education; somatic movement therapy*

Стаття надійшла до редакції 09.02.2021

Прийнято до друку 09.06.2021